

# Das Vitamin der Seeleute

Vitamin C, die klassische **Ascorbinsäure** kennt jeder. Sie soll gegen Erkältungen helfen und zur allgemeinen Gesundheit beitragen. Doch was bewirkt sie eigentlich – und wieviel pro Tag ist genug?

**D**ie Geschichte von Vitamin C hängt eng mit der Seefahrt zusammen. Ende des 18. Jahrhunderts fiel auf, dass bei der Weltumseglung des James Cook kein einziger Seemann an Skorbut erkrankte. Und das war damals die Regel: Manchmal starben zwei Drittel der Mannschaft, nachdem sie zuerst kraftlos wurden, ihnen die Zähne ausfielen und sie über dauerndes Nasenbluten klagten. James Cook nahm auf Empfehlung eines Arztes genug Sauerkraut und Zitronen mit an Bord und sorgte somit unwissentlich für eine optimale Versorgung mit Vitamin C. Wissenschaftlich nachgewiesen wurde die organische Verbindung erst 1933, und die Entdecker bekamen dafür den Nobelpreis. Diese Ascorbinsäure – die sich vom lateinischen *anti scorbutus* ableitet – ist eine essenzielle Verbindung, dem Menschen fehlt zur Eigenproduktion das Enzym L-Gulonolactonoxidase. Wir müssen Vitamin C also mit der Nahrung zu uns nehmen. Zum Glück ist sie in den meisten Obst- und Gemüsesorten reichlich vorhanden, so zum Beispiel in Weißkohl (45 Milligramm (mg) auf 100 Gramm (g)), in Tomaten (38 mg), in Jo-

hannisbeeren (177 mg) oder in Paprika (100 mg). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für gesunde Erwachsene eine Aufnahme von 100 mg pro Tag und bei normaler Mischkost braucht es auch keine zusätzliche Zufuhr.

**Erhöhter Bedarf** Jedoch haben Schwangere und Stillende, Raucher und kranke Menschen einen erhöhten Bedarf. Denn die Ascorbinsäure sorgt dafür, dass unsere Kollagensynthese funktioniert – die sich lockernenden Zähne bei den Seeleuten waren ein untrügliches Zeichen für Skorbut. Vitamin C wird außerdem für die Hydroxilierung von Steroiden benötigt; es sorgt dafür, dass bestimmte Aminosäuren gebildet werden können. Und indem es Cholesterin in Gallensäure umwandelt, senkt es den Cholesterin-Gehalt im Blut. Wir brauchen Vitamin C, damit die Eisenresorption im Dünndarm funktioniert – weshalb eine PTA gern zur Einnahme der Eisentablette ein Glas Orangensaft empfiehlt.

**Bringt Immunsystem auf Zack** Immer wieder wird auch diskutiert, ob Vitamin C dabei hilft, Erkältungskrankheiten schneller zu überwinden oder

sie sogar hilft zu vermeiden, bewiesen ist das aber noch nicht. Doch schließlich ist jedes Vitamin, das unser Körper nicht selbst bilden kann, wichtig für die Erhaltung der Gesundheit und die Regenerationsfähigkeit, zumal auch die Wundheilung viel Vitamin C verbraucht. Im Falle der Ascorbinsäure kann davon ausgegangen werden, dass ein Überschuss nur einige

Wochen abgespeichert werden kann und dann Mangelerscheinungen auftreten. Eine Hypervitaminose hingegen ist in der Regel nicht zu befürchten: Der Körper scheidet zu viel Ascorbinsäure, als wasserlösliches Vitamin, über den Urin aus. ■

*Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin*



© RobertBreitpaul / iStock / Getty Images