

## **Acerola + Zink**

Acerola ist ein natürlicher Vitamin C Lieferant, auch für alle, die Zitrusfrüchte nicht vertragen. Vitamin C wird für die Bildung von Knochen, Zähnen, Zahnfleisch, Blut und Gallensäure benötigt. Es übernimmt wichtige Funktionen bei der Regulierung des Abwehrsystems und spielt vor allem bei der Infektabwehr eine wichtige Rolle. Vitamin C wird für die Entgiftung sowie die Produktion von Sexualhormonen und Nebennierenhormonen in Stresssituationen benötigt. Außerdem hemmt Vitamin C die krebserregenden Nitrosamine und andere schädliche Stoffe wie freie Radikale. Vitamin C ist daher eines der wichtigsten Antioxidantien für den Körper.

### **Zur Hormonbildung und zum Kollagenaufbau**

Vitamin C trägt auch zur besseren Verwertung von Eisen im Körper bei und ist beteiligt am Aufbau von Carnitin (Aminosäure, etwa zum Abnehmen) und Neurotransmittern (Botenstoffen, wie z. B. Serotonin und Dopamin, die für Wohlfühl und Antrieb notwendig sind). Es fördert die Wundheilung sowie die Produktion von Schilddrüsen- und Nebennierenhormonen. Durch seine Bedeutung beim Kollagenaufbau (zusammen mit Aminosäuren wie Lysin und Threonin), ist Vitamin C für die Regeneration sämtlicher Körperstrukturen mitverantwortlich und bestimmt entscheidend die Gesundheit von Bindegewebe, Gefäßen, Knochen, Muskeln, Augen, Haut, Haaren, Nägeln usw. mit.

### **Skorbut bei Seeleuten**

Vitamin C ist ein essentieller Nährstoff, also lebensnotwendig, und muss zugeführt werden, da der Mensch das für seine Bildung notwendige Enzym im Laufe der Evolution verloren hat und Vitamin C auch nicht speichern kann. Früher trat auf langen Seereisen, bei denen den Seeleuten kaum frisches Gemüse und Obst zur Verfügung standen, bei der Besatzung häufig Vitamin C-Mangel bis hin zum Skorbut auf. Kapitän Cook war im 18. Jahrhundert einer der ersten, der seiner Mannschaft Gemüsesuppen und Sauerkraut gab und bei seiner Weltumsegelung auf den Inseln nicht nur Süßwasser, sondern auch Grünpflanzen mit an Bord nahm. Seine Mannschaft blieb so vor starken Mangelerscheinungen verschont.

### **Vitamin C-Mangel?**

Ein Mangel an Vitamin C äußert sich in Bindegewebschäden, Blutungen im Zahnfleisch und der Muskulatur sowie in Zahnausfall. Bei einem leichteren Mangel, besonders bei älteren Menschen, kommt es zur Schwächung des Immunsystems, zu Erkältungen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und verzögerter Wundheilung. Übrigens wirkt Vitamin C im Körper nicht, wenn ein Magnesiummangel besteht. OPC aus Traubenkernextrakt oder Aronia hingegen machen es noch um ein Vielfaches wirksamer.

Nach dem heutigen Wissensstand spielt Vitamin C eine ganz zentrale Rolle als Schutzsubstanz für die Zellen. Untersuchungen zeigen regelmäßig einen Zusammenhang zwischen niedrigen Plasmaspiegeln von Vitamin C und erhöhtem Vorkommen bestimmter Krebsarten. Eine gute Vitamin C-Versorgung ist also

ein wesentlicher Beitrag zur Krebsvorbeugung. Für die Hemmung der Tumorentstehung bedarf es einer intakten Abwehr. Vitamin C stärkt sowohl die zelluläre Immunabwehr, indem es die Lymphozyten und die Makrophagen aktiviert, als auch die hormonbedingte Abwehr, weil Vitamin C-Gaben die Serumkonzentrationen der Immunglobuline erhöhen.

Wer statt auf synthetische Ascorbinsäure auf eine natürliche Vitamin C-Quelle zurückgreifen will, ist nicht nur auf Vitamin C-reiche Nahrungsmittel wie Paprika, Petersilie, Kartoffeln, Sauerkraut und Beerenfrüchte angewiesen. Natürliches Vitamin C für Nahrungsergänzungsmittel wird vornehmlich aus der Acerola Kirsche gewonnen. Sie bietet 1,7 mg pro 100 g Acerola Kirsche, bei Extrakten ist der Vitamin C-Anteil noch viel höher. Acerola Vitamin C hat gegenüber der Ascorbinsäure den Vorteil, dass das Vitamin C hier nicht isoliert vorliegt, sondern in seinem natürlichen Verband mit Provitamin A, Vitamin B1, B2, Eisen, Eiweiß, Niacin, Phosphor und Kalzium – vor allem der ebenfalls antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffe wie den Carotinoiden, Polyphenolen und Anthocyanen. Diese einmalige, von der Natur gegebene Zusammensetzung, verstärkt nach heutiger Kenntnis die antioxidative (zellschützende) Wirkung des Vitamin C, erhöht die Verwertbarkeit des Vitamins, optimiert seine antioxidative Eigenschaft, steigert seine Wirkdauer und verbessert die Verträglichkeit.

### **Nachteile der Ascorbinsäure**

Synthetische Vitamine wie die Ascorbinsäure sind hingegen im Labor künstlich (aus Mineralöl) nachgebaute Teile von Vitaminen. Sie sind zwar auch Radikalfänger und haben daher antioxidative Wirkung, doch sie sind inkomplett. Sie können sich nicht regenerieren, wie das natürliche Vitamine aufgrund ihrer Komposition aus vielen enthaltenen Radikalfängern immer automatisch tun. Synthetische Vitamine sind deshalb nicht ungefährlich. Der Konsument greift gern dazu, weil diese Vitamine und Vitaminmischungen billig sind. Doch man muss zur Kenntnis nehmen, dass Synthetisches und Natürliches völlig unterschiedlich und nicht vergleichbar ist! Eine Studie mit hochdosierter Ascorbinsäure der Universität Minnesota (2004) an 1.900 Frauen nach den Wechseljahren mit Diabetes über eine Laufzeit von 15 Jahren lieferte ein für die Forscher überraschendes Ergebnis: Das Herzinfarkt-Risiko hatte sich nahezu verdoppelt. Je höher die Dosis, desto schlimmer war das Ergebnis.

Bei mehr als 300 mg Tagesdosis Ascorbinsäure war das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen am höchsten. 280 Studienteilnehmerinnen verstarben daran im Verlauf der Studie. Krebsentstehung und Eisenüberschuss sind weitere, in Studien festgestellte Risikofaktoren bei hochdosierter Ascorbinsäure.

### **Acerola für die Gefäße und bei Diabetes**

Acerola Vitamin C schützt die Arterienwände, fördert den Abbau von Gefäßablagerungen, bildet die physiologische Grundvoraussetzung für den Cholesterin-Abbau und entlastet die Gefäßwand bei Blutdruck, wodurch sich die Verfügbarkeit von Entspannungsfaktoren vermehrt und Bluthochdruck gesenkt wird. Allerdings ist dazu laut Studien eine Tagesdosis von 200 mg Vitamin C erforderlich.

Bei Diabetes gleicht Acerola Vitamin C erhöhten Blutzuckerspiegel aus, hilft den Insulinbedarf zu senken und schützt die Gefäße bei den bei Diabetes vermehrt ablaufenden Oxidationsprozessen (Bildung von freien Radikalen).

### Für Entgiftung und Histaminabbau

Acerola Vitamin C sorgt für die Entgiftung der Leber und die Ausscheidung von Medikamenten und Chemikalien, kontrolliert den Histaminabbau und spielt bei Histaminintoleranz und Allergien eine lindernde Rolle.

Eine Überdosierung ist praktisch nicht möglich, Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Vitamin C-Mangel kann ernährungsbedingt sein, ein massiv erhöhter Bedarf tritt vor allem bei Stress auf und kann durch Medikamente wie Antibiotika, Aspirin, Diuretika, Cortison und Östrogene verursacht sein.

### Acerola + Zink

In höheren Dosen ist Acerola pur geeignet. Zur täglichen Versorgung in kleineren Dosen ist aber auch die Kombination Acerola mit Zink empfehlenswert. Das essentielle Spurenelement muss kontinuierlich zugeführt werden, da es nicht selbst gebildet und nicht gespeichert werden kann. Besonders viel Zink ist in Fleisch und Eiern enthalten, weshalb sich Zink als Nahrungsergänzungsmittel ganz besonders für Menschen empfiehlt, die darauf verzichten. Getreide und Milchprodukte gelten als mittlere Zinklieferanten. Allerdings hat eine groß angelegte Ernährungsstudie in Deutschland ergeben, dass mehr als die Hälfte aller Probanden sich viel zu wenig Zink zuführte und ihre Zinkvorräte daher erschöpft waren.

Zink ist ein wichtiger Aktivator einer Reihe von Enzymen, die in den Stoffwechsel des Menschen eingreifen. Besonders wichtig ist Zink bei der Zellteilung. Gerade schnell wachsendes Gewebe braucht Zink, daher wird es in der Schwangerschaft, beim Wachstum, zur Wundheilung und für Haut und Haare dringend benötigt. Ohne Zink kann der Körper auch kein Insulin herstellen.

Zink ist ebenfalls mit dafür verantwortlich, dass sich beim Mann Spermien und bei der Frau befruchtungsfähige Eier entwickeln können. Außerdem ist es an der Herstellung verschiedener Abwehrzellen im Körper beteiligt. Dazu gehören die weißen Blutkörperchen, die "feindliche" Zellen angreifen und vernichten können. Damit sie richtig agieren können, benötigen sie das Hormon Thymulin. Doch auch Thymulin ist nur dann biologisch wirksam, wenn genug Zink vorhanden ist. Zink ist letztlich wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem. Jede Erkältung ist schneller vorbei mit Zink und kommt immer wieder, wenn man Zinkmangel hat.

Zink hilft auch bei der Produktion des Glückshormons Serotonin und hat daher Einfluss auf unsere gute Laune. Es sorgt ebenfalls dafür, dass unsere Sinnesorgane richtig funktionieren, ist für die Potenz von Bedeutung, bei Akne, Ekzemen und anderen entzündlichen Prozessen und nicht zuletzt für die Entgiftung, speziell von Schwermetallen.

### Was bei Einnahme zu beachten ist

Bei einer Latexallergie kann es zur Kreuzallergie mit Vitamin C kommen.

### Acerola unterstützt bei:

- Allergien
- Alterung, vorzeitiger
- Augen, trocken, schwächer werdend
- Besenreisern
- Bindegewebsschwäche
- Chronischen Entzündungen
- Depressionen
- Diabetes
- Eisenaufnahme
- Entgiftung (Schwermetalle)
- Gefäßerkrankungen (Ablagerungen, Bluthochdruck, Blutverdickung)
- Gelenkschmerzen
- Grauem Star
- Hämorrhoiden
- Haut, trocken
- Histaminüberschuss
- Immunsystem
- Infekten
- Kollagenbildung
- Konzentrationsschwäche
- Krampfadern
- Krebs
- Müdigkeit
- Muskelschmerzen
- Nebennierenschwäche
- Niedrigem Blutdruck
- Oxidation
- Ödemen
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schleimhautblutungen
- Schwäche
- Skorbut
- Stress
- Thrombosen
- Übergewicht
- Wundheilung
- Zahnfleischbluten

### Zink unterstützt bei:

- ADHS/ADS
- Akne, unreine Haut
- Allergien
- Alzheimer
- Angstzustände
- Antriebslosigkeit
- Aphten
- Appetitlosigkeit
- Arteriosklerose Vorbeugung
- Augenproblemen (Druckgefühl, Lichtempfindlichkeit)
- Ausdünnung und brüchigen Haaren
- Autismus
- Autoimmunerkrankungen
- Bänderverletzung
- Bakterien
- Bauchspeicheldrüsenentzündung

- Brüchigen Nägeln mit weißen Flecken, Rillen
- Burn-Out
- Chronischer Darmerkrankung (z. B. Morbus Crohn)
- Chronischem Durchfall
- Cholesterinablagerung
- Cortisolmangel
- Craniosakralproblem
- Darmentzündung
- Diabetes mellitus
- Depressionen
- Durchfallerkrankungen
- Ekzem
- Entgiftungsschwäche
- Entzündungen
- Erhöhten Blutzuckerwerten
- Erschöpfung
- Fehlentwicklungen des Embryos
- Furunkulose
- Gedächtnislücken
- Gelenkentzündung (+ Silber)
- Gereiztheit
- Geschmacks- u. Geruchsverlust
- Hashimoto-Thyreoiditis
- Herzinfarktprophylaxe
- HPU/KPU
- Juckreiz
- Kalziummangel und Ängste
- Kryptopyrrolurie
- Konzentrationsschwäche
- Leberentzündung, Leberzirrhose
- Libidomangel
- Makuladegeneration
- Malaria
- Migräne
- Mittelohrentzündung
- Morbus Crohn
- Morbus Wilson
- Müdigkeit
- Mundrhabaden
- Muskelkrämpfen
- Muskelschwäche (Kontraktionsschwäche)
- Nachtblindheit
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (wie Zöliakie, Histaminintoleranz, Laktose)
- Nebennierenschwäche
- Netzhaut-Funktionsstörungen
- Neurodermitis
- Niedrigem Blutdruck
- Niereninsuffizienz
- Osteomalazien
- Osteoporose
- Pilze
- Potenzstörungen
- Prämenstruellem Syndrom (PMS)
- Psoriasis
- Psychosen
- Reizbarkeit
- Rheuma
- Schizophrenie
- Schlaffe Gelenkscapseln
- Schlaflosigkeit
- Schlaganfallprophylaxe
- Schleimhautentzündung
- Schmerzen
- Schwermetallbelastung
- Schwindel
- Sehstörungen
- Sichelzellenanämie
- Steifheit der Gelenke
- Stimmungsschwankungen
- Störungen der Motorik
- Stress
- Trockenen Augen
- Trockenen Haaren
- Trockener, schuppiger Haut
- Übersäuerung
- Unfruchtbarkeit
- Unregelmäßigem Zyklus
- Unterschenkelgeschwür
- Venenschwäche
- Vergesslichkeit
- Verlust der Kopf-, Brauen- und Wimpernhaare
- Verzögerter Eireifung
- Vitiligo
- Viren
- Wundheilungsstörung der Haut
- Vorzeitigem Ergrauen der Haare
- Wachstumsstörungen bei Kindern und Jugendlichen
- Zahnfleischentzündung
- Zahnschmelzproblemen
- Zöliakie
- Zeugungsunfähigkeit (eingeschränkte Testosteron-Produktion, reduzierter Spermienanzahl und Spermienbeweglichkeit)