

Im folgenden die Übersetzung einer firmeninternen E-MAIL, datierend vom SEPTEMBER 1983

betr.: 'weekly health note'

zusammengetragen und editiert von Dale Phelps c/o Tandem Computers in Cupertino (syst.CUPMAN).

Übersetzer: U. Wandersleb (Tandem Computers GmbH 8056 Neufahrn)

VITAMIN C - Teil I:

Diese interessante und nützliche Information stammt aus der Gratisdruckschrift eines Reformhauses und ist verfaßt von Dr. Ronald W. Thompson, Direktor für Ernährungserziehung in der "Gesellschaft für Allgemeine Ernährung", 1983.

- Vor einigen Jahren schrieb der zweifache Nobelpreisträger **Dr. Linus Pauling** das Buch VITAMIN C UND DIE GEWÖHNLICHE ERKÄLTUNG. Dieses Buch entfachte bemerkenswertes Interesse beim allgemeinen Publikum, sowie Kontroversen in der medizinischen Fachwelt.
- Das wichtigste jedoch war, daß es viele Wissenschaftler herausforderte, aktiv die Rolle des Vitamin C in Ernährung und Gesundheit zu erforschen. Man hat viel dazugelernt.

Vitamin C, die gewöhnliche Erkältung und Viren

Kurz nach Erscheinen des Buchs von Dr. Pauling wurde an der Universität von Toronto eine Studie mit 1000 Freiwilligen durchgeführt. Diese bekamen während jedweder Krankheit entweder täglich ein Gramm Vitamin C, (in den ersten drei Tagen noch zusätzliche 3 Gramm !), oder nur ein PLACEBO (ein Ersatzpräparat ohne jede medizinische Wirkung).

In der Gruppe, die Vitamin C erhielt, wurden 7% weniger Erkrankungen, 12% weniger Tage mit Erkältungssymptomen und eine 30% geringere Bettlägerigkeit festgestellt. Das scheint anzudeuten, daß Vitamin C in Gaben von 1g (pro Tag), die Dauer und Schwere eine Erkältung reduzierend beeinflusst. Eine spätere Untersuchung hat gezeigt, daß die besten Erfolge gerade durch zusätzliche Vitamin C Gaben an den ersten Tagen der Erkältung, besonders beim Ausreten erster Symptome erreichbar sind. In einer Studie an Kindern in Arizona durchgeführt, zeigte sich ein gleicher Effekt bei täglich 2 Gramm Vitamin C Zufuhr; eine Linderung der Schwere und Dauer der Krankheit.

Neuere Erkenntnisse unterstützen den Schluß, daß zusätzliches Vitamin C hilfreich wirkt.

1979 berichteten die Doktoren H. A. Pitt und A. M. Costrini die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Untersuchung über die Wirkung von Vitamin C auf die Entstehung von Lungenentzündung von Seekadetten. Eine Gruppe von 800 wurde untersucht. Während die ersten 400 täglich zwei Gramm Vitamin C erhielten, erhielten die anderen 400 ein Placebo. Am Ende der achtwöchigen Untersuchung waren in der Placebogruppe sieben mal mehr Erkrankungen an Lungenentzündung festzustellen.

Es gibt sogar Hinweise darauf, daß selbst Dosierungen über den amtlich empfohlenen, in rauhen, nördlichen Klimaten nützlich sind. Leute, die täglich nur ein halbes Gramm Vitamin C zusätzlich nahmen, hatten bessere Fähigkeiten ihre Hauttemperatur anzupassen, wenn sie der Kälte ausgesetzt wurden. Ebenso wurde eine geringere Neigung zu erfrorenen Zehen festgestellt.

Ergebnisse einer Untersuchung in einem japanischen Krankenhaus sprechen sogar von einer Präventivwirkung im Falle von Virusinfektionen.

Die Untersuchung beschränkte sich auf das Auftreten von Hepatitis-B bei Operierten, die Bluttransfusionen erhielten. In den USA wird das Blut für Transfusionen sorgfältig auf Viren untersucht, und gegebenenfalls verworfen. In anderen Ländern ist das nicht so üblich, und der Prozentsatz postoperativer Hepatitis-B ist ziemlich hoch, (7-10%). Der Effekt von Vitamin C auf eben diese Erkrankung, bzw. deren Verhinderung, wurde neun Jahre lang am Torikai-Hospital in Japan untersucht:

Es gab 12 Fälle unter 170 Operierten, die keine oder nur Spuren von Vitamin C erhielten, jedoch nur 3 Fälle unter 1367 Patienten, die täglich zwei oder mehr Gramm erhielten. (das sind 7% zu 0.2%, Faktor 35!) Außerdem waren die drei Fälle von viralem Infekt nicht vom B-Typ.

Wissenschaftler versuchen noch immer, herauszufinden, wie das Vitamin C die Schwere und Dauer

einer Erkältung beeinflusst, oder vor Ansteckung mit B-Hepatitis — in der japanischen Untersuchung — schützt. Es bleibt noch viel zu untersuchen, aber einige Wissenschaftler meinen, daß Vitamin C die körpereigene Abwehr besser funktionieren läßt.

Vitamin C, Eisen und Folsäure

Vitamin C unterstützt die Resorption von Eisen im Verdauungstrakt dadurch daß die Löslichkeit erhalten wird. Weiterhin, nach der Resorption hilft es offensichtlich beim Transfer von einem Protein, das das Eisen im Körper zu einem anderen Protein transportiert, welches wiederum das Eisen speichert, bis es gebraucht wird. Bestimmte Enzyme (spezialisierte Proteine, welche den Stoffwechsel des Körpers in Gang halten) brauchen Eisen um zu funktionieren. Einige dieser Eisen enthaltenden Enzyme arbeiten nicht ohne die Anwesenheit von Vitamin C. Folsäuremangel kann sich in Anämie äußern. Berichten zufolge ist Vitamin C erforderlich, um Folsäure in die im Körper wirksame Form umzuwandeln.

Vitamin C und STRESS

Sie werden kaum etwas gegen die Aussage einzuwenden haben, daß der gegenwärtige Lebensstil und das tägliche Wettrennen in den USA zu viel Streß führen kann. In der Nebenniere findet sich ein hoher Gehalt an Vitamin C. In Streßsituationen produziert diese Drüse Hormone, die uns helfen mit dem Streß fertig zu werden. Vitamin C wird benötigt, um diese Stoffe zu erzeugen. Es ist bekannt, daß der Gehalt der Nebennieren an Vitamin C abnimmt, sowie die Hormonproduktion zunimmt. Bestimmte B-Vitamine werden durch Streß beeinflusst. Es ist eine biochemische Tatsache, daß das Vorhandensein von Vitamin C den Bedarf an Folsäure, Pyridoxin, Biotin, Thiamin, Niacin, Riboflavin und Pantothersäure vermindert. (Hinweis: alle eben genannten Stoffe gehören zur Gruppe der B-Vitamine.)

In bestimmten Streßsituationen erzeugt der Körper Histamine.

Es ist offenbar, daß Vitamin C diese (schädlichen) Stoffe zerstört, und das könnte die Erklärung dafür sein, daß in medizinischen Berichten die offensichtliche günstige Wirkung von Vitamin C auf recht verschiedene Beschwerden wie Erfrierungen oder Heuschnupfen erwähnt wird. Viele Raucher erhöhen ihren Zigarettenkonsum unter Streß. Es gibt viele schädliche Auswirkungen des Rauchens; eine weitere ist, daß der Vitamin C -Gehalt des Blutes durch Rauchen vermindert wird.

Vitamin C und Wundheilung

Daß Vitamin C benötigt wird, damit Wunden gut heilen, ist seit vielen Jahren bekannt. Neben vielen anderen bekannten Stoffwechselfunktionen dieses Vitamins ist es nötig für die Produktion eines besonderen Proteins -des COLLAGENS. Collagen ist das wichtigste Protein in unserem Körper überhaupt. Es bildet das Bindegewebe -einfach gesagt- hält uns zusammen. Bindegewebe wird auch bei der Wundheilung benötigt. Chirurgen wissen um die Wichtigkeit von Vitamin C im Heilungsprozeß und viele geben ihren Patienten aus Routine extra Vitamin C. Die alltägliche Reparatur oder Ersatz von Körpergewebe ist dem Heilungsprozeß ähnlich.

Nachdem Umfragen über die Ernährungsgewohnheiten besonders der älteren Menschen zeigen, daß damit nicht einmal der tägliche Bedarf an Vitamin C gedeckt wird, wäre das schon ein guter Grund für ergänzende Einnahme.

SCHLUSSFOLGERUNG:

Ernährungsumfragen zeigen, daß viele Leute nicht genug Vitamin C mit ihrer täglichen Nahrung aufnehmen. Umfragen über bevorzugte Nahrungsmittel zeigen, daß die meisten Leute unausgewogene Kost essen oder sogar Mahlzeiten auslassen. Eine gut ausgewogene Kost ist jedoch wichtiger Teil eines Gesundheits-Vorsorgeprogramms. Aber, weil es schwierig - wenn nicht gar unmöglich ist, selbst bei ausgewogener Kost die —z.B. in den Untersuchungen über die gewöhnliche Erkältung— tatsächlich benötigten Mengen zu erhalten, entschließen sich Viele zur ergänzenden Einnahme.

Bedenke die Art wie du ißt. Vielleicht entschließt du dich wie viele Andere auch, zur zusätzlichen Vitamin C Zufuhr als deine ganz persönliche Gesundheitsmaßnahme.

③ VITAMIN C - Teil II:

Im Hinblick auf die vielen Rückfragen und Vorschläge will der Schreiber versuchen systematisch einige wissenschaftlich erwiesene Materialien darzustellen. Dr Irvin Stone, ein anerkannter Biochemiker, ist Autor des Buches "DER HEILFAKTOR, Vitamin C gegen Krankheiten". Es enthält etwa 54 Seiten Quellenangaben medizinischer Texte zu 18 Kapiteln spezifischer Krankheiten. Er beschreibt die Wirkung von Vitamin C auf den menschlichen Körper.

Der Schreiber hatte Gelegenheit Herrn Stone in seiner Wohnung hier in San Jose aufzusuchen und erhielt die Erlaubnis, aus Kapitel 9 dieses Buchs für diese 'Wöchentliche Gesundheitsnotiz' zu zitieren.

Auszüge aus dem Buch:

»Während der Entwicklung der Wirbeltiere, einschließlich der Säuger, hat die Natur Ascorbinsäure als homöostatisches (stabilisierendes) Element verwendet. Einfach ausgedrückt bedeutet das, wenn stressgeladene Situationen auftraten, die das biochemische Gleichgewicht des Tieres störten, produzierte es Ascorbinsäure in erhöhter Menge, um die Dinge wieder ins Lot zu bringen. Die produzierte Menge Vitamin C steht in Beziehung zu der Schwere des Stress' und wenn in hinreichend kurzer Zeit genügend produziert wurde, überlebte das Tier die üblen biochemischen Effekte die der Stress hervorrief. Falls allerdings das für die Produktion der Ascorbinsäure zuständige Enzymsystem durch die Art des Stresses vergiftet oder überlastet wurde, war das Tier dem Stress erlegen.

Der MENSCH, unfähig, sein Vitamin C selbst zu erzeugen, mußte auf diesen natürlichen Schutzmechanismus verzichten. Im Gegenteil, Stress verminderte noch den ohnehin geringen Vorrat an diesem lebenswichtigen Metaboliten (Stoffwechsel Teilnehmer).

Heutzutage kann er diesen in Zeitläuften gesteteten Schutz der Natur jedoch nutzen, indem er zu der Flasche Ascorbinsäure greift und eine zusätzliche Ration Vitamin C schluckt, wenn immer er biochemischem Stress ausgesetzt ist.

Indem für die Menschen ein zweiter Weg existiert, diese normale Stressabwehr zu nutzen, wirkt sich das als großer Vorteil gegenüber den anderen Säugetieren aus - eine schier unbegrenzte Menge Vitamin C steht zur Verfügung, ohne von einem enzymatischen System abzuhängen, das vielleicht nicht genug und rechtzeitig produziert. Das einzige, was dem Menschen fehlt, ist das Wissen über die Dosis.

»Eine der hervorragenden Eigenschaften des Vitamin C ist seine nicht vorhandene Giftigkeit, selbst wenn es in hoher Dosierung über längere Zeit genommen wird. Das wurde seit den Dreißiger Jahren beobachtet und Ascorbinsäure kann als die ungiftigste Substanz mit zugleich hoher physiologischer Wirkung eingestuft werden. Es kann in riesigen Dosierungen angewendet werden, z.B. auch intravenös (Anmerkung: falls IV, dann in Form von Natriumascorbat), ohne daß ernsthafte Nebenwirkungen zu beobachten sind. Wegen der Variabilität des menschlichen Organismus und auf Grund der Tatsache, daß der Mensch über sehr lange Zeit mit geringen Mengen dieser wichtigen Substanz Vitamin C auskommen mußte, gibt es bei einem geringen Prozentsatz überempfindlicher Menschen einige, gewöhnlich vorübergehende, Nebeneffekte. Diese zeigen sich als Durchfall oder Hautausschlag, die sofort verschwinden wenn die Dosis herabgesetzt wird.

In vielen Fällen lassen sich diese Effekte vermeiden, wenn die Dosis nach und nach auf das gewünschte Maß erhöht wird. Das erlaubt dem Körper, sich an diese, an und für sich für Säugetiere normalen Mengen, zu gewöhnen.

(Anmerkung des Schreibers: Dr Stone erwähnt an anderer Stelle seines Buches, daß eine Ziege von ca. 150 Pfund etwa 13 Gramm pro Tag im eigenen Körper produziert und zwei bis drei Mal so viel unter Stress. Obwohl auch der Mensch Vitamin C braucht, produziert sein Körper garkeines.) Ascorbinsäure mit oder vor den Mahlzeiten eingenommen, hilft oft

»Es gibt keine großen Speicherdepots für Ascorbinsäure im Körper und jeglicher Überschuß wird schnell ausgeschieden. Im Sättigungszustand enthält der Körper etwa fünf Gramm. Das bedeutet, daß der Körper eine kontinuierliche Zufuhr zum Ausgleich von Verlusten und Verbräuchen benötigt.

Die Lebern fast aller Säugetiere erzeugen Ascorbinsäure und geben diese in den Blutstrom ab, aber des Menschen Leber kann das nicht. Er braucht einen konstanten, großen äußerlichen Vorrat, um diesen genetischen Defekt auszugleichen. Wenn man verschiedene Organe und Gewebe analysiert, findet man heraus, daß sich die Ascorbinsäure in den Organen und Geweben hoher Stoffwechselaktivität konzentriert: das Gehirn, die Ovarien, die Augen, die Hypophyse(Hirnanhangdrüse), die Nebennierenrinde und andere lebenswichtige Gewebe. Jede Form biochemischen Stresses oder eine physische Verletzung verursacht ein merkliches Absinken des Ascorbinsäurespiegels des Körpers überhaupt, speziell in den betroffenen Organen oder Geweben. In Tieren, die biochemisch ausgerüstet sind eigenes Vitamin C zu bilden verursacht jegliche Stresssituation die Synthese größerer Mengen um das zerstörte bzw. benutzte Vitamin C zu ersetzen, so wie es im Streß verbraucht wurde.

»EINE DER WICHTIGSTEN BIOCHEMISCHEN FUNKTIONEN DER ASCORBINSÄURE IN DER CHEMIE DES KÖRPERS IST DIE SYNTHESE, FORMUNG UND ERHALTUNG EINER PROTEINÄHNLICHEN SUBSTANZ —

COLLAGEN.

ES KANN COLLAGEN OHNE ASCORBINSÄURE NICHT GEBILDET WERDEN. DIESES IST ABSOLUT NOTWENDIG FÜR DIE COLLAGENPRODUKTION IM KÖRPER. COLLAGEN IST DES KÖRPERS WICHTIGSTE STRUKTURELLE SUBSTANZ !

Es ist die Grundsubstanz, oder Bindemittel das die Gewebe und Organe trägt und zusammenhält. Es ist die Substanz in den Knochen, die die Festigkeit und Elastizität bestimmen und Zerbrechlichkeit verhindern. Ohne Collagen würde der Körper förmlich auseinanderfallen. Es stellt ungefähr ein Drittel des gesamten Proteingewichts im Körper dar und ist das am weitesten verbreitete Gewebesystem. Es ist die Substanz, die die Arterien und Venen verstärkt, die Muskelfasern zusammenhält und die Sehnen und Knochen; es liefert das Narbengewebe für heilende Wunden und hält das jugendliche Hautgewebe weich, fest, straff und faltenfrei.

Wenn Ascorbinsäure mangelt, dann ist es die Störung in der Collagenbildung, die den gefürchteten Effekt der Osteoporose - die zerbrechlichen Knochen, die beim kleinsten Schlag kaputtgehen, der geschwächten Arterien, die platzen und zu innerlichen Blutungen führen und der Muskelschwäche, der schmerzenden Gelenke, ausfallenden Zähne und Wunden und Verletzungen, die nicht heilen wollen. Die weniger als optimalen Mengen über die Zeit früher und mittleren Jahre könnten DER FAKTOR im späteren Leben sein, der die hohe Häufigkeit von Arthritis und Gelenkkrankheiten, gebrochenen Hüften, die Herz- und Adernkrankheiten verursacht, sowie die Schlaganfälle, die zur Senilität führen, weil früher nur ein Collagen minderer Qualität hergestellt werden konnte. Collagen ist eng verbunden mit dem gesamten Alterungsprozeß.

»... Ascorbinsäure entgiftet Kohlenmonoxid, Schwefeldioxid und Carcinogene, so ist es die einzige Soforthilfe, die wir gegen die schlechten Auswirkungen der Luftverschmutzung und des Rauchens haben. ...

»Die antiseptischen und bakteriziden Eigenschaften des Vitamin C sind lange bekannt. Bereits in geringen Mengen behindert es das Wachstum von Bakterien und schon geringfügig höheren Konzentrationen tötet es sie.

Die Tuberkelbazillen sind besonders empfindlich auf die tödliche Wirkung der Ascorbinsäure.

»Eine der körperlichen Abwehrmaßnahmen gegen bakterielle Infektionen ist die Mobilisierung weißer Blutkörperchen in die betroffenen Gewebe. Die weißen Blutzellen fressen und verdauen die eingedrungenen Bakterien. Dieser Prozeß ist als Bakteriophagie bekannt und wird durch Ascorbinsäure geregelt. Die Anzahl der Bakterien, die durch die weißen Blutzellen verdaut werden können, sind direkt abhängig vom Vitamin-C-Gehalt des Blutes. Das ist einer der Gründe, warum der Mangel an Ascorbinsäure eine geringere Widerstandsfähigkeit für Infektionskrankheiten darstellt.

»1969 WURDE BERICHTET, DASS LABORATORIUMSVERSUCHE, DURCHGEFÜHRT AM NATIONALEN KREBSINSTITUT, GEZEIGT HABEN, DASS ASCORBINSÄURE TÖDLICH FÜR BESTIMMTE KREBSZELLEN WIRKT UND HARMLOS FÜR NORMALES GEWEBE IST«

③ VITAMIN C - Teil III:

Um weitere Fragen zu beantworten, speziell nach Ärzten der "Orthomolekularen Medizin" und darüber welche Mengen Vitamin C diese empfehlen würden - zur Vorbeugung und für verschiedene Erkrankungen - wird der Schreiber Teile eines periodischen Rundbriefes, der vom LINUS PAULING INSTITUTE OF SCIENCE AND MEDICINE, 440 Page Mill Road, Palo Alto, CA 490306, herausgegeben wird, zitieren.

Dr. Pauling:

"Das Wort orthomolekular wurde zuerst ca. 1968 benutzt. Es bedeutet, die richtigen Moleküle in der richtigen Menge einzusetzen.

Orthomolekulare Medizin ist das Bestreben nach und die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten, indem die Konzentration der Moleküle, wie sie normalerweise im menschlichen Körper gefunden werden, reguliert werden. Wichtige orthomolekulare Substanzen sind die Vitamine, besonders Vitamin C. Einige Bücher über orthomolekulare Medizin wurden schon geschrieben. Es gibt orthomolekulare Gesellschaften, eine Zeitschrift für orthomolekulare Psychiatrie und viele Ärzte beschreiben sich selbst als orthomolekulare Ärzte. Einer dieser Ärzte ist Dr. Robert Cathcart. Ich denke er ist ein ungewöhnlicher Arzt. Vor sieben Jahren schrieb er mir einen langen Brief über seine Erfahrungen mit Vitamin C. In diesem Brief sagte er, daß er seine Art zu denken mehr für die eines Ingenieurs hielt, als die eines gewöhnlichen Arztes, und daß er vielleicht hätte Ingenieur werden sollen."

Bemerkung: Im weiteren beschreibt Dr. Pauling noch eine spezielle Hüftgelenkkugel, die Dr. Cathcart entworfen hat, um ein (bis dahin) ungelöstes Problem des Schenkelhalsbruchs zu lösen.

Dr. Pauling weiter: "Dr. B. J. Luberoff, Herausgeber der Zeitschrift CHEMTECH, die von der Amerikanischen Chemischen Gesellschaft verlegt wird, befragte Dr. Cathcart kürzlich speziell über seinen Gebrauch von Vitamin C in der medizinischen Praxis. 1971, als er immer noch orthopädische Chirurgie praktizierte, las Dr. Cathcart mein Buch, "Vitamin C und die allgemeine Erkältung" und versuchte beim Ausbruch einer Erkältung einige Gramm Vitamin C zu nehmen, um zu sehen ob es die Erkältung aufhält oder nicht. Er schrieb mir dann, daß 2 Gramm, stündlich genommen, die Erkältung stoppte, aber daß er es vorzog einmal 8 Gramm zu nehmen, und das war gewöhnlich wirksam.(8g, 2Teel.)

Dr Cathcart: "Nachdem ich so ziemlich Alles, was ich zum Thema zu lesen bekam, gelesen hatte, begann ich selbst mit Vitamin C zu experimentieren, zuerst an mir selbst und der Familie, dann mit einigen wenigen, ausgewählten Patienten. Ich hatte wenig Gelegenheit damals, Patienten mit Vitamin C zu behandeln. Damals, also vor sieben Jahren, war man unter Ärzten schlecht angesehen, wenn man mit Vitamin C behandelte.

Außerdem hatte ich ja als orthopädischer Chirurg sowieso selten mit Patienten zu tun, die an Erkältung oder anderen viralen Erkrankungen litten. Deshalb ging ich für ein Jahr jede Woche auch nach Incline Village um mit einem dort praktizierenden Arzt zu arbeiten, der nach einem weiteren Jahr beabsichtigte in einen anderen Ort zu gehen. In diesem Jahr konnte ich zeigen, daß, richtig angewendet, Vitamin C die Morbidität (Schwere der Krankheit) zumeist - und immer die Mortalität (Tödlichkeit) einer viralen Erkrankung verminderte. Ich wandte mich deshalb an Dr Pauling, der sagte, er kenne keinen anderen Arzt, der genauso verfährt wie ich."

Dr Cathcart sagte auch, daß Dr Fred Klenner aus Reidsville in Nord Carolina SEIT DREISSIG JAHREN die meisten Viruserkrankungen, aber auch CO- oder Barbiturat-Vergiftungen, sogar Schlangenbisse, mit intravenösen Gaben von Vitamin C (Na-ascorbat! s.o.) entgiften konnte.

Dr Cathcart entdeckte, daß selbst die Leute, die auf 10-15g Vit-C in über den Tag verteilten Dosen einen leichten Durchfall bekamen wenn sie gesund waren, viel höhere Dosen vertrugen, sobald sie krank waren.

Er stellt fest, "Das Erstaunliche ist, daß ein und die selbe Person, der Patient, der im gesunden Zustand bei z.B. 12g Tagesdosis Durchfall bekommt, bei einer mittleren Erkältung leicht 30 bis 60g/Tag ohne diesen Nebeneffekt verträgt; mit einer schweren Erkältung oder mit Grippe 100 Gramm, manchmal sogar 150g und mit viralen Infekten wie Mononucleosis oder viraler Lungenentzündung konnte ich 200 und darüber hinaus dosieren, ohne Durchfall zu erzeugen... in manchen Fällen braucht der Körper offensichtlich so viel, wenngleich auch nur für kurze Zeit. Bei Mononucleosis oder viraler Lungenentzündung sehen wir manchmal für die ersten paar Tage der Erkrankung den Bedarf für ein halbes Pfund von dem Vitamin....Grundsätzlich, je kränker Du bist, desto mehr kannst Du nehmen, und genug zu nehmen - und DAS ist wichtig - scheint Dich zu entgiften. Du erholst Dich schnell. Und wie Du Fortschritte machst, merkst Du, wie Du weniger und weniger Ascorbinsäure verträgst, bis Du bei 'Normal' angekommen und wieder gesund bist."

Dr Cathcart zeigt auf, daß bekanntermaßen Vitamin C viele Funktionen im Körper erfüllt. Dazu gehören seine Mitwirkung bei verschiedenen Enzymkatalytischen Reaktionen und des Körpers Fähigkeit, Collagen, Dentin, Adrenalin und Corticosteroide zu bilden. Es bewirkt die ordnungsgemäße Funktion des Immunsystems wie auch der Blutgerinnung. Es reguliert auch den Stoffwechsel einiger Aminosäuren.

Im Hinblick auf die Behandlung von Patienten sagt er: "Meine Praxis ist es, den Körper soviel Vitamin C nehmen zu lassen wie er braucht. ... die Menge, die der Menge Giftes entspricht, die da ist.

Zur Erinnerung, bisher war {in der Medizin} immer die Rede von einer fixierten Menge, einer die ich als geradezu homöopathisch niedrig bezeichnen würde (eine sehr kleine Dosis, von einer gesunden Person eingenommen). Diese Studien gehen von zwei bis vier Gramm täglich aus und zeigen einen minimalen klinischen Effekt, der zudem statistisch nicht signifikant ist. Das überrascht mich nicht. Falls Sie eine 100-Gramm-Erkältung haben - ich habe mir angewöhnt, vor den Namen einer Krankheit eine Zahl zu setzen die die Menge Vitamin·C repräsentiert, die ein Patient in den ersten Tagen der Erkrankung ohne Durchfall verträgt - also, wenn es sich um eine 100-Gramm Erkältung handelt und Sie geben dem Patienten 100 Gramm pro Tag, dann werden Sie rasch etwa 90% der Symptome beseitigen. Aber, wenn Sie dieselbe Erkrankung mit 2 oder 20 Gramm behandeln, werden

Sie kaum einen Effekt feststellen können. In einigen Fällen, besonders bei Behandlungsbeginn im frühen Erkrankungsstadium, scheint es geradezu so zu sein, daß 'Megadosen' Viren abtöten können. Bei schlimmen Erkältungen oder Grippe scheinen wir nicht in der Lage die Krankheitsdauer abzukürzen, aber wir halten die Patienten hinreichend symptomfrei (reduzieren die Schwere der gewöhnlich auftretenden Symptome), so daß sie die Infektion ohne Komplikationen überstehen. Meist haben die Patienten nichtmal eine Zeitversäumnis auf der Arbeitsstelle.

Tatsächlich, je schwerer ein Patient erkrankt ist, desto besser geht es ihm, denn die Erleichterung der Symptome ist so dramatisch, daß es keiner weiteren Überredung bedarf, die Behandlung mit Vitamin·C fortzusetzen. Was meist passiert ist, daß in drei bis fünf Tagen etwa 90% der Symptome verschwinden."

{Es folgt ein schematisiertes Diagramm, das Richtwerte zur Behandlung einiger Krankheiten mit Vitamin C liefern mag. Die angedeuteten Schrägen hinter den senkrechten Doppellinien sollen das Einsetzen und die zunehmende Intensität der Nebenwirkung Durchfall darstellen.}

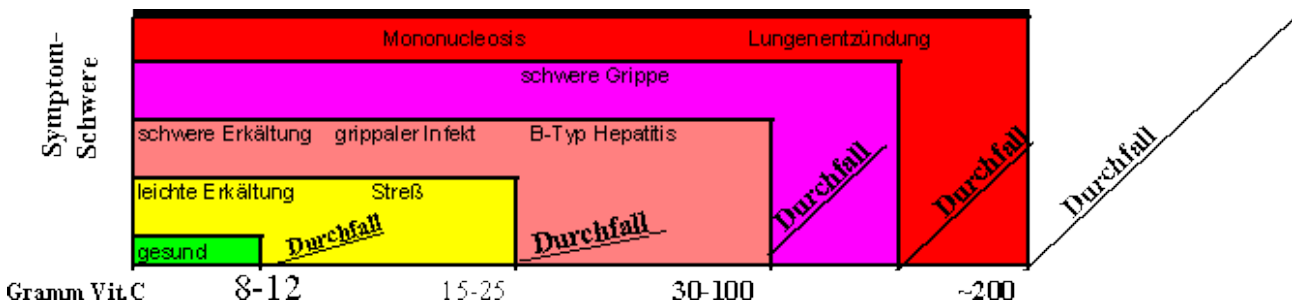


Diagramm Tagesdosen Vitamin C zur Neutralisierung der Symptome (In mehrfachen Gaben über den Tag verteilen!)

»Eine andere Krankheit, die ganz spezifisch auf diese Behandlung anspricht, ist die infektiöse Hepatitis. Sie paßt geradezu auf Vitamin·C.

Der Unterschied im Verlauf der Krankheit mit oder ohne Vitamin·C ist so offensichtlich, wenn auch vor allem deshalb, weil wir diese Erkrankung so gut bemessen können. Wir können anhand einiger Enzymsysteme den Verlauf der Krankheit genau verfolgen. Die infektiöse Hepatitis kann mild verlaufen, wo der Patient eine nur leichte Gelbfärbung der Haut aufweist und der Unterleib sich vielleicht nur ein wenig weich anfühlt. Die Patienten aber, um die es mir hier geht — mindestens 20 Leute waren daran sehr heftig erkrankt, und wieder gelang es uns, sie innerhalb von drei bis fünf Tagen zu entgiften. Generell dauerte es sechs Tage, bis die Gelbsucht verschwand. Innerhalb zwei bis drei Tagen war der Urin wieder von normaler Färbung. Hepatitis stellt ein ernsthaftes Problem in der Folge von Bluttransfusionen dar. Tatsächlich wird das ganze System der Blutspende in diesem Land {USA} revidiert, weil gerade der Personenkreis der Blutspender häufig von Hepatitis infiziert ist. Ich bin nicht sicher, ob man hier viel Anstrengung investieren soll, da es offensichtlich eine ganz einfache Methode der Vermeidung von Hepatitis gibt: Man gebe den Patienten Vitamin C nach der Transfusion!

»Dr Fukumi Morishige (Auswärtiges Mitglied des Linus Pauling Instituts) hat nachgewiesen, daß seine Patienten nicht an Hepatitis erkranken wenn er ihnen eine Erhaltungsdosis Vitamin C nach der Transfusion verabreicht. Jeder, der so viel Belastung ausgesetzt ist, daß eine Bluttransfusion

angezeigt ist, sollte sowieso eine hohe Dosis Vitamin·C erhalten.

»Dr Cathcart sprach über Nebenwirkungen hochdosierten Vitamin·C's, und er sagte sie seien nicht besonders wichtig. Auf die Frage nach Nierensteinen antwortete er: "Ich habe bei meinen regelmäßig Vitamin-C-Einnehmern nie einen Oxalat-Nierenstein feststellen können. Einer Theorie zufolge wird Ascorbinsäure zu Oxalat abgebaut, so daß eine Person, die zu Oxalatsteinbildung neigt, deshalb Schwierigkeiten bekommen könnte.

Aber die Situation ist paradox: Ich garantiere daß, falls eine Person Schwierigkeiten hat Oxalate zu verarbeiten, und er nähme vielleicht 500 mg Ascorbinsäure pro Tag, könnte er seine Oxalatlast erhöhen. Aber das Paradoxe ist, wenn er Vitamin C in hohen Dosierungen nimmt so viel, wie ich schon erwähnt habe, dann werden die Oxalate im Urin besser löslich.

Die pragmatische Tatsache ist jedenfalls, daß nach meiner Erfahrung Oxalatsteine durch Vitamin C nichts sind, worüber man sich Sorgen machen müßte."

»Dr. Cathcart, der jetzt schon seit 7 Jahren in Incline Village praktiziert, bestätigt, daß er 'Megadosen' Vitamin C an ungefähr 7000 Patienten verabreicht hat. Er sagte, daß die Hersteller von Vitamin C meinen, daß in Incline Village mehr Vitamin C pro Einwohner verbraucht wird, als an irgendeinem Ort der Welt. Nach Gefahren befragt sagte er: "Falls ein Patient gewohnt ist hohe Dosierungen Vitamin C zu nehmen in ein Krankenhaus kommt oder in die Obhut bestimmter Ärzte und der Arzt setzt das Vitamin C ab, womöglich gerade dann, wenn der Patient es am nötigsten braucht."

Befragt über Vitamin C und die gewöhnliche Erkältung sagte er: "Ich denke, daß eine Person, die keinen wirklich guten Grund Vitamin C zu nehmen hat, keine aktuelle Krankheit, sollte es wohl so machen, wie Pauling sagt und ungefähr 4 Gramm pro Tag einnehmen. Leute mit Allergien mögen herausfinden, daß sie sich wohler fühlen mit größeren Mengen. Ich bin die letzte Person in der Welt, die behaupten würde, daß Sie sich nie wieder erkälten, wenn Sie regelmäßige Erhaltungsdosen von Vitamin C einnehmen. Ich selber erkälte mich gelegentlich, aber ich kann die Symptome mit Vitamin C blockieren. Ich höre nicht auf verwundert zu sein über die vielen Patienten, die mir erzählen, sie wären immer wieder erkältet gewesen, aber seit sie Vitamin C nehmen, nicht mehr. Ich nehme 10 bis 15 Gramm täglich in erster Linie weil ich an Heuschnupfen litt, — Vitamin C beeinflußt Heuschnupfen vorteilhaft in ungefähr zwei Dritteln aller Fälle, - und außerdem weil es offensichtlich den Cholesterolspiegel senkt und auf diese Weise Arteriosklerose vorbeugen hilft. Drittens glaube ich, daß Vitamin C einigen Arten Krebs vorbeugt.

Befragt, worauf er seine Aussage hinsichtlich Krebs gründet, bezog sich Dr Cathcart auf Untersuchungen die in Schottland von Dr Ewan Cameron, einem Auswärtigen Mitglied des Linus Pauling Instituts durchgeführt wurden, und er sagte zum Schluß:"Ich meine, daß jeder der an Krebs erkrankt ist, hohe Dosierungen von Vitamin C nehmen sollte."

(Bemerkung: Der Schreiber hat mit mehreren örtlichen Orthomolekularmedizinern darüber gesprochen, und diese betonten, daß es wichtig sei, speziell bei umfangreichem Krebs oder Krebs im Endstadium, die Dosis sehr vorsichtig anzuheben, weil schon Anfangsdosen von 10g/d zu inneren Blutungen führen können, weil die Geschwulste stark schrumpfen. Immerhin hat in der erwähnten schottischen Studie die Gabe von eben dieser Dosis die Lebensspanne von über hundert Patienten mit Krebs im Endstadium auf das vierfache gegenüber einer Kontrollgruppe von mehr als tausend anderen Krebskranken im Endstadium (terminal cancer) verlängert hat.)

Im weiteren ist noch ein Frage/Antwort Abschluß des Interviews mit Dr Cathcart in CHEMTECH abgedruckt. Hier sind die Fragenden aus dem Auditorium nicht einzeln benannt. Es ging um die Frage, ob er seine Beobachtungen in den gängigen Medizin-Zeitschriften veröffentlicht hat...

A - "Nein, aber ich habe es versucht. MEINE MANUSKRIPTE WURDEN ABGELEHNT."

F - "Was haben die Lektoren gesagt? In Chemie-Zeitschriften ist es üblich, daß der Herausgeber das Papier {Manuskript} an Lektoren schickt, die er selbst auswählt, für gewöhnlich Experten zum Thema in der Wirtschaft

{in the field}. Dann schickt er das Papier samt deren Kommentaren (üblicherweise anonym) dem Autor des Papiers zu.

Ist das auch bei den Medizin-Zeitschriften die Praxis?"

A - "In meinem Fall wurden die Manuskripte geradeheraus abgelehnt."

F - "Einfach so, ohne Erläuterung?"

A - "Ja."

F - "Könnte das damit zu tun haben, daß sich Etablierte schützen wollen oder so ähnlich? Möchten Sie dazu etwas sagen?"

A - "Na ja, eigentlich nicht. Wissen Sie, ich glaube wirklich, daß die Doctores, die an solchen Entscheidungen beteiligt sind, einfach nicht glauben, daß das alles stimmt."

F - "Mit anderen Worten, Sie denken, Die sagen dieser qualifizierte Arzt, der internationales Ansehen genießt wegen seiner Erfindung einer Hüftprothese, hat das alles nur ausgedacht. Erkältung, Grippe, Hepatitis, Mononucleosis, Krankheiten, die ein Medizinstudent im zweiten Semester höchstwahrscheinlich erkennt ... und die glauben es einfach nicht?"

A - "Ja, die glauben es nicht. Die meinen ich betrüge mich irgendwie selbst." So, wie das Interview in CHEMTECH abgedruckt ist, folgte noch dieser Hinweis: "Dieser Artikel ist nur für ein reifes Publikum. Die hier wiedergegebenen Ansichten sind unorthodox (unkonventionell) und repräsentieren nicht unbedingt die Ansichten der American Chemical Society."

Ältere Rundbriefe des Pauling Instituts kann man telefonisch bestellen, oder man kann sich auf deren Verteiler setzen lassen. Adresse s.o., ☎ 001-415-327-4064.

Der Schreiber möchte seinem Arbeitgeber {Tandem Computers} für die Möglichkeit danken, diese Gesundheitsinformation weiterzugeben.

Möge sie Vielen Hilfe sein.

gesammelt und Übermittelt von Dale_Phelps@cupman (firmeninterne eMailadresse 1983)

Anmerkungen des Übersetzers: Der Artikel ersetzt keine medizinische Beratung.

Nach eigenen Erfahrungen scheint das Erreichen der "richtigen" Dosis mit Stuhlerweichung einherzugehen. Durchfall scheint eher mit der Ausscheidung von Überschuß an Ascorbinsäure verbunden.

Im Übrigen kann ich die Ausführungen im Text nur bestätigen, soweit sie meine gelegentlichen Erkrankungen mit Grippe oder Erkältungen betreffen.

Die Übersetzung wurde am 12.03.1992 abgeschlossen. Die derzeitige Preissituation bei Vitamin C:

100g kosten je nach Apotheke zwischen DM 4,45 (Gisela Apotheke München) und DM 8,95. --in Form von CEBION Brausetabletten (500mg je Tablette) ca DM 160,-!!

Der Preis im Pharma-Großhandel beträgt je nach Abnahmemenge zwischen DM 38,- und 45,- je Kilogramm.

2008: 100g Ascorbinsäure ca € 1,50 verschiedene Quellen (Supermarkt; Drogeriemarkt etc.) ...

Ulrich Wandersleb-Münst

D-85276 Pfaffenhofen / Ilm