



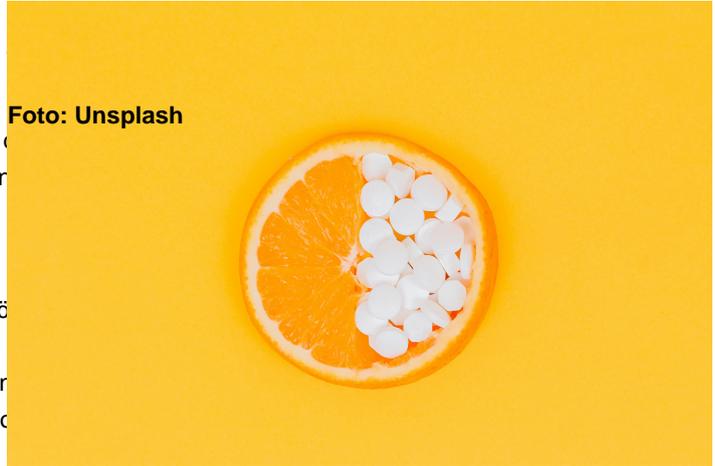
<https://biz.li/2vpf>

# WAS IST LIPOSOMALES VITAMIN C? SOLLTEN SIE ES NEHMEN?

Veröffentlicht am 26.11.2023 um

Vitamin C ist ein starker Verbündeter unserer Gesundheit. Es ist ein natürliches Antioxidans und stärkt die Abwehrkräfte. Es hilft, die Dosis aufzunehmen. Dies liegt daran, dass die Darmzotten nur

Foto: Unsplash



## Vergangene Zeiten, verlorene Dinge

Viele Wissenschaftler glauben, dass der menschliche Körper in der Vergangenheit eine größere Fähigkeit ging jedoch im Laufe der Zeit aufgrund einer Veränderung der Ernährung. Prinzipiell können alle Tierarten, darunter auch die meisten Affen und Meerschweinchen sowie einige Fledermaus-, Vogel- und Insektenarten Nahrung aufnehmen.

## Schwer zu absorbieren

Leider kann Vitamin C nur sehr schwer vom Körpergewebe aufgenommen werden. Tatsächlich gelangen bei der Einnahme von Vitamin-C-Ergänzungsmitteln nur etwa 20 Prozent des Vitamins in Ihren Blutkreislauf.

## Was sind Liposomen?

Eine Möglichkeit, den Vitamin-C-Verbrauch zu steigern, sind kleine kugelförmige Zellen, sogenannte Liposomen, die die von der Zellmembran gebildete Fettsäurebarriere überwinden können. Wenn wir sagen, dass Vitamin C liposomal ist, bedeutet das, dass es von einer Fettschicht umgeben ist. Diese Art des Verzehr gewährleistet eine optimale Aufnahme und Verwertung im Körper und hilft Ihnen, gesunde Nährstoffe zu erhalten. Dank seiner Struktur kann es von den Darmzotten aufgenommen werden und dann in den Blutkreislauf gelangen, um das Immunsystem zu stärken. Dadurch ergibt sich eine deutlich höhere Absorptionsrate. Manchmal werden bis zu 90 Prozent des Vitamin C in den Blutkreislauf aufgenommen. Dies kann enorme Vorteile für die allgemeine Gesundheit haben. Diese Form von Vitamin C führt zu einer höheren Bioverfügbarkeit. Dies würde es dem Körper ermöglichen, das Vitamin zur Reduzierung von oxidativem Stress zu nutzen, was zu einer tieferen Neutralisierung der erzeugten freien Radikale führen könnte.

## Was sind Phospholipide?

Liposome bestehen aus einer äußeren Schicht aus Phospholipiden. Dabei handelt es sich um Fettsäuren, die aus Sonnenblumen oder Sojabohnen gewonnen werden. Im Inneren verfügen Liposomen über ein Fach mit Wasser und wasserlöslichen Wirkstoffen. Dort ist Vitamin C untergebracht. Der beste Träger für liposomales Vitamin C ist Phosphatidylcholin, ein Schlüsselbestandteil von Lecithin, der dabei hilft, Liposomen zusammenzuhalten. Die häufigsten Quellen für Phosphatidylcholin sind Soja- und Sonnenblumenlecithine. Sonnenblumenlecithine könnten die beste Option sein, da sie ein stabileres Liposom produzieren. Wenn Sojalecithin verwendet wird, muss es aus einer gentechnikfreien Quelle stammen. Um Ergebnisse zu erzielen, muss das Liposom korrekt hergestellt werden. Die richtige Liposomengröße sollte zwischen 100 und 400 Nanometern liegen. Der Hauptvorteil von liposomalem Vitamin C ist seine bessere Absorption. Der Körper kann doppelt so viel Vitamin C aufnehmen, wenn es liposomal verabreicht wird. Die Bioverfügbarkeit von eingekapseltem Vitamin C ist höher als die von normalem Vitamin C. Liposomales Vitamin C wird als orale Alternative zu einer intravenösen Vitamin-C-Dosis beworben.

## Möglichkeiten zum Messen

Es gibt zwei Hauptmethoden, um Vitamin C im Körper zu messen. Der erste ist der Blutserumspiegel. Bei Frauen liegen die normalen Werte zwischen 0,3 und 2,7 mg/dl, bei Männern bei 0,2 bis 2,1 mg/dl. Die zweite besteht darin, den Vitamin-C-Spiegel in weißen Blutkörperchen oder Leukozyten zu überprüfen. Der Referenzbereich hängt vom Labor ab.

## Gesundheitliche Vorteile von Vitamin C

Die gesundheitlichen Vorteile, die liposomales Vitamin C bietet, ähneln denen von normalem Vitamin C. Die Hauptfunktion von Vitamin C ist die Herstellung von Kollagen, der wichtigsten Proteinsubstanz im menschlichen Körper. Da Kollagen ein sehr wichtiges Protein für die Strukturen ist, die unseren Körper zusammenhalten (Bindegewebe, Knorpel, Sehnen), ist Vitamin C für die Wundheilung, gesundes Zahnfleisch und die Vorbeugung kleinerer Blutergüsse von entscheidender Bedeutung. Zusätzlich zu seiner Rolle im Kollagenstoffwechsel ist Vitamin C auch wichtig für das Antioxidationssystem, die Immunfunktion, die Herstellung von Gehirnchemikalien und Hormonen sowie die Absorption und Nutzung anderer Ernährungsfaktoren.

## Vitamin C und Erkältung

Der beliebte Einsatz von Vitamin C bei Erkältungen ist traditionell. Dr. Linus Pauling (1901-1994) zeigte, dass Vitamin C die Schwere der Symptome sowie die Dauer einer Erkältung sehr wirksam reduzierte. Insgesamt sind Forscher zu dem Schluss gekommen, dass Vitamin C sehr hilfreich sein kann, um das Risiko einer Erkältung zu verringern. Diese Schlussfolgerung gilt insbesondere für Menschen, die sich in Situationen mit hohem Stress befinden.

## Orale Alternative zu intravenösem Vitamin C

Vitamin C beugt Reperfusionsschäden vor, also Gewebeschäden, die entstehen, wenn die Blutversorgung des Gewebes nach einer Zeit des Sauerstoffmangels wiederhergestellt wird. Diese Verletzung tritt meist nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall auf. Üblicherweise wird intravenöses Vitamin C verwendet, aber liposomal ist aufgrund seiner höheren Absorptionsrate eine gültige Alternative. Eine der Hauptanwendungen von hochdosiertem intravenösem Vitamin C ist die Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten. Die orale Alternative, liposomales Vitamin C, weist jedoch eine höhere Bioverfügbarkeit auf.

## Dosis

Die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin C beträgt 90 mg/Tag für erwachsene Männer und 75 mg/Tag für erwachsene Frauen, mit einer empfohlenen Obergrenze von 2000 mg/Tag. [Liposomales Vitamin C](#) eignet sich aufgrund seiner besseren Aufnahme sowohl für die tägliche Anwendung als auch für spezifische Indikationen. Obwohl die standardmäßig empfohlene Tagesdosis ausreicht, um Krankheiten wie Skorbut (verursacht durch schweren Vitamin-C-Mangel) vorzubeugen, reicht sie nicht aus, um andere gesundheitliche Vorteile wie die Stärkung des Immunsystems, die Aufrechterhaltung der Herz-Kreislauf-Gesundheit und die Erhöhung der Festigkeit zu erzielen Haut. Es wurde vorgeschlagen, dass die Mindestzufuhr an Vitamin C 200 mg pro Tag betragen sollte, um alle Vorteile zu optimieren. Raucher, bei denen die Wahrscheinlichkeit, dass sie aufgrund übermäßiger Oxidation durch Zigaretten einen Mangel entwickeln, um 400 Prozent höher ist, müssen höhere Dosen an Vitamin C zu sich nehmen.

## Sicherheit und Nebenwirkungen

Im Allgemeinen gelten für liposomales Vitamin C die gleichen Überlegungen wie bei normalem Vitamin C. Beide sind sehr gut verträglich, aber liposomales verursacht auch bei höheren Dosen keine Blähungen, Blähungen oder Durchfall. Vitamin-C-Dosen über 2.000 mg sind mit einem erhöhten Risiko für [Nierensteine](#) verbunden. Liposomales Vitamin C hat positive Auswirkungen auf Patienten, die wegen chronischer Krankheiten behandelt werden. Alles deutet darauf hin, dass eine höhere Absorptionsrate zu einer besseren Körpergesundheit führen würde. Liposomales Vitamin C erfreut sich bei gesundheitsbewussten Menschen und Menschen mit Nährstoffmangel immer größerer Beliebtheit. Tatsächlich haben Untersuchungen gezeigt, dass diese Art der Vitamin-C-Einnahme die Hautfestigkeit erhöht, was zu einem jüngeren Aussehen führen kann.