

## Patienteninformation – Vitamin-C-Hochdosis-Infusionen

### Einleitung

Vitamin C ist ein wasserlösliches Antioxidans, das im Körper an zahlreichen **physiologischen Schutz- und Regulationsprozessen** beteiligt ist.

Freie Radikale entstehen u. a. durch normale Stoffwechselfvorgänge, Umweltbelastungen oder Entzündungsprozesse und können Zellen, Eiweiße, Fette und Vitamine beeinflussen.

Vitamin C unterstützt die **antioxidative Balance** des Körpers und trägt zur Funktion von Zellen und Geweben bei. Folgende physiologische Funktionen sind wissenschaftlich beschrieben (siehe Quellen):

- Vitamin C ist Cofaktor beim Histaminstoffwechsel
- antioxidative Schutzfunktion;  
Raucher weisen nachweislich niedrigere Vitamin-C-Spiegel auf
- Vitamin C kann die Eisenaufnahme im Darm fördern
- Beteiligung an der Stabilität von Mastzellen
- Regeneration antioxidativer Schutzstoffe wie Vitamin E und Glutathion
- Unterstützung physiologischer Immunprozesse
- Beitrag zur Bildung und Funktion von Bindegewebe, Knochen und Kollagen
- Beteiligung an der Bildung von Hormonen und Nervenbotenstoffen

### Hochdosierte Infusion vs. orale Einnahme

Durch eine hochdosierte Vitamin-C-Infusion können **höhere Blutspiegel** erreicht werden, als dies über die orale Einnahme in der Regel möglich ist.

Die Infusion ersetzt keine ausgewogene Ernährung, sondern dient der **gezielten, zeitlich begrenzten Unterstützung physiologischer Prozesse** bei erhöhtem Bedarf.



## **Mögliche unterstützende Anwendungen**

*(physiologische Ableitungen)*

Eine Vitamin-C-Infusion kann **begleitend zu einer ursächlichen medizinischen oder naturheilkundlichen Therapie** eingesetzt werden, z. B.:

- bei erhöhter histaminergener Belastung oder Mastzellaktivierung, da Vitamin C am Histaminstoffwechsel beteiligt ist
- zur begleitenden Unterstützung immunologischer Funktionen bei akuten oder chronischen Belastungssituationen
- bei erhöhtem Regenerationsbedarf, z. B. nach Erkrankungen, Verletzungen oder operativen Eingriffen
- bei allergischer Belastung (z. B. Heuschnupfen) im Rahmen antioxidativer Prozesse
- zur Unterstützung physiologischer Stoffwechselprozesse bei Belastung durch Stress, Sport, Rauchen oder Alkoholkonsum
- bei erhöhtem Bedarf an Vitamin C, z. B. im Zusammenhang mit Entzündungsprozessen, oxidativem Stress oder Stoffwechselbelastungen

### **Hinweis:**

Vitamin-C-Infusionen ersetzen keine ärztliche oder ganzheitliche Therapie einer Erkrankung.

### **Durchführung einer Infusion**

- Vor jeder Infusion ist ein einmaliges Beratungsgespräch erforderlich
- Die Startdosis beträgt in der Regel **7,5 g Vitamin C** und kann individuell angepasst werden
- Dauer der Infusion: ca. **30 Minuten**

Vitamin-C-Infusionen werden in der Regel gut vertragen. Unerwünschte Nebenwirkungen sind selten.

## **Anwendungseinschränkungen / Kontraindikationen**

Vitamin-C-Infusionen sollten nicht oder nur nach ärztlicher Rücksprache durchgeführt werden bei:

- bekanntem G6PD-Mangel („Favismus“)
- Hämochromatose oder anderen Eisenspeichererkrankungen
- fortgeschrittener Niereninsuffizienz oder Neigung zu Oxalat-Nierensteinen
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Fluphenazin, Vitamin-K-Antagonisten wie Warfarin – individuelle Abklärung erforderlich)

### **Hinweis:**

Personen aus Risikoregionen (z. B. Südeuropa, Asien oder Afrika) können in unserer Praxis auf einen G6PD-Mangel getestet werden.

Eine Dosierung von **7,5 g Vitamin C** gilt als **unkritisch**; höhere Dosierungen erfolgen erst nach Vorliegen des Laborergebnisses.

### **Mögliche Nebenwirkungen (selten)**

- kurzfristige Temperaturerhöhung, insbesondere bei akuten Infekten
- vorübergehende Kreislaufveränderungen
- bei bestehenden Lungenerkrankungen: vorübergehende Atemnot

### **Quellen (Auswahl)**

- EFSA: *Vitamin C contributes to normal immune function*
- NIH: *Vitamin C – Fact Sheet for Health Professionals*
- Carr AC, Maggini S. *Vitamin C and immune function*. Nutrients 2017
- Hagel AF et al. *Low vitamin C levels in patients with histamine intolerance*. Am J Clin Nutr 2013  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23885046/>
- Hemilä H. *Vitamin C and infections*. Nutrients 2017
- Levine M et al. *Vitamin C pharmacokinetics*. PNAS