



## **Rauchen frisst Vitamin C – Antioxidative Vitamine können helfen, negative Folgen des Rauchens abzumildern**

Von Navitum

Erstellt am 13 Aug 2013 - 12:53

Rauchen kann, genau wie Röntgenstrahlung auch, zur explosionsartigen Vermehrung von freien Radikalen und somit zu oxidativem Stress führen. Zur Bekämpfung der schädlichen freien Radikale setzt der Körper viel Vitamin C ein. Wenn er denn genug davon zur Verfügung hat. Denn nur eine Zigarette zerstört etwa 30 mg Vitamin C. Das ist viel und bei einer Schachtel Zigaretten täglich deutlich mehr als der gesamte Tagesbedarf an diesem wichtigen Vitamin. Das kann nicht ohne gesundheitliche Komplikationen bleiben. Negativen Folgen für die Gesundheit des Rauchers vorprogrammiert. Aber es gibt Hoffnung die negativen Folgen des Rauchens wenigstens etwas abzumildern.

Nach aktuellem Stand der Wissenschaft führen die etwa 500 Giftstoffe im Tabakrauch kurzfristig u.a. zu akuten entzündlichen Prozessen in den Lungenzellen, zu oxidativem Stress durch freie Radikale und damit zusammenhängend zu einem erhöhten Verbrauch von Vitamine C und Vitamin E. Schon 3-4 Zigaretten verbrauchen so viel Vitamin C und damit zusammenhängend Vitamin E wie ein gesunder Erwachsener täglich aufnehmen sollte. Damit ist klar, dass der Raucher weit mehr Vitamine braucht als die Fachgesellschaften angeben. Die langfristigen Folgen des Rauchens können sein Lungenkrebs, COPD (chronische Bronchitis und Raucherhusten) sowie Herzinfarkt durch Arterienverkalkung um nur einige zu nennen. Das ist im Allgemeinen bekannt. Gute wissenschaftliche Ergebnisse liegen jetzt auch zu den kurzfristigen Folgen des Rauchens vor. So haben Forscher in experimentellen Studien festgestellt, dass auch das kurzzeitige Inhalieren von Zigarettenrauch zu schwerwiegenden akuten Entzündungen im Lungengewebe führen kann. Diese werden durch ein Ungleichgewicht von Oxidantien (freie Radikale) und Antioxidantien (Vitamin C und Vitamin E) hervorgerufen. Jedoch werden bei Rauchern diese beiden antioxidativen Vitamine wesentlich schneller verbraucht als bei Nichtrauchern. Der Rauch frisst das Vitamin förmlich auf. Wenn es also gelänge, das oxidative Ungleichgewicht durch Zufuhr der antioxidativen Vitamine zu beheben, dann sollte es auch gelingen, die negativen Folgen des Rauchens für den Raucher abzumildern. Genau das konnten Forscher aus Brasilien zeigen. Es gelang ihnen im Experiment durch die gleichzeitige Zufuhr von Vitamin C und Vitamin E die entzündlichen Prozesse in der Raucherlunge abzumildern. Andere Forscher untersuchten technisches Personal im Krankenhaus, das zusätzlich zum Zigarettenrauch auch noch Röntgenstrahlen ausgesetzt war. Mit der Gabe von Vitamin C und Vitamin E konnte auch bei diesen besonders belasteten Personen der durch Rauch und Röntgenstrahlung ausgelöst oxidative Stress gemildert werden. Damit gibt es gute Belege dafür, dass Raucher Ihrer Gesundheit auf Basis moderner Forschungen etwas Gutes tun können und Lunge wie auch das Herz-Kreislaufsystem mit der richtigen Kombination aus Vitamin C und Vitamin E etwas schützen. Das Produkt CorVitum® basiert auf Studien zur Vorbeugung von Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und zur Minderung der negativen Folgen des Rauchens. Pro Retardtablette sind 500mg Vitamin C und 136IU Vitamin E enthalten. Für die sinnvolle längerfristige Anwendung stehen von CorVitum® besonders günstige 3- und 6-Monatspackungen zur Verfügung. CorVitum® kann direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bei Amazon bestellt werden. Auch über Apotheken kann es bezogen werden.

Quelle: Kayan M et al. Cell Biochem Funct. 2009 Jul 27; Silva Bezerra F et al. Nutrition. 2006 Nov-Dec;22(11-12):1192-201.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:35):** <http://www.medkom24.eu/node/18038>

### Links:

- [1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)
- [2] <mailto:bestellung@navitum.de>
- [3] <http://www.navitum-pharma.com>
- [4] <http://facebook.de/navitum>