



## Vitamin C und gefährdete Raucherherzen – Antioxidantien helfen negative Folgen des Rauchens zu mildern

Von Navitum

Erstellt am 5 Mär 2014 - 10:06

Rauchen geht ans Herz. Leider im negativen Sinne. Moderne Forschungen haben gezeigt, dass die giftigen Inhaltsstoffe des Zigarettenrauches, welche genau ist noch unbekannt, direkt den Herzmuskel schädigen können. Dies kann dann zu einem Herzinfarkt führen, an dem Raucher deutlich öfters erliegen als Nichtraucher. Welche molekularen Mechanismen genau dahinterstecken ist weitgehend noch unbekannt. Bekannt ist allerdings, dass Zigarettenrauch zur explosionsartigen Vermehrung von freien Radikalen und somit zu oxidativem Stress führen kann. Zur Bekämpfung der schädlichen freien Radikale setzt der Körper Antioxidantien wie Vitamin C und Vitamin E ein. Hier beginnt für den Raucher allerdings das zweite Problem. 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. Es ist also klar, dass der Raucher dafür sorgen muss, immer genügend Antioxidantien aufzunehmen, um seinen Körper im Kampf gegen die negativen Folgen des Rauchens zu unterstützen.

Nach aktuellem Stand der Wissenschaft führen die etwa 500 Giftstoffe im Tabakrauch kurzfristig u.a. zu einer direkten Schädigung des Herzmuskels, 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 Vitamin E wie ein gesunder Erwachsener nach Empfehlungen von Fachgesellschaften täglich aufnehmen sollte. Damit ist klar, dass der Raucher weit mehr Vitamine braucht als die Fachgesellschaften angeben. Gute wissenschaftliche Ergebnisse liegen zu den kurzfristigen negativen Folgen des Rauchens vor. So haben Forscher in experimentellen Studien festgestellt, dass auch das kurzzeitige Inhalieren von Zigarettenrauch zu Schädigungen des Herzmuskels und zu schwerwiegenden akuten Entzündungen im Lungengewebe führen kann. Diese Schädigungen werden durch ein Ungleichgewicht von Oxidantien (freie Radikale) und Antioxidantien (Vitamin C und Vitamin E) hervorgerufen. Wenn es also gelänge, das oxidative Ungleichgewicht durch Mehraufnahme von antioxidativen Vitamine zu beheben, dann sollte es auch gelingen, die negativen Folgen des Rauchens für den Raucher wenigstens etwas abzumildern. Genau das konnten Forscher in experimentellen Studien zeigen. Es gelang ihnen durch die Zufuhr von Vitamin C und Vitamin E die Schädigungen des Herzmuskels und 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 ausgelöste 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 Präparat 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 [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bestellt werden.

Quelle: Das A, et al. PLoS One. 2012;7(9):e44151. Epub 2012 Sep 6.; Kavanagh 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: 0611-18843740

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 - 08:15):** <http://www.medkom24.eu/node/18847>

### 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>