Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 2: Auf natürlichem Weg zur Fruchtbarkeit

Artikel: "Kennst du das Land, wo die Zitronen blüh'n?"
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557530

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Kennst du das Land, wo die Zitronen blüh'n?»

Der Tagesbedarf an Vitamin C (mindestens 75 mg) entspricht in etwa dem Verzehr von zwei Orangen oder Zitronen bzw. einer Grapefruit.

Vitamin C ist der Star unter den Vitaminen. In der Werbung wird keine Möglichkeit ausgelassen, auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Produkten mit Vitamin C zu verweisen. Doch leider klaffen Wirklichkeit und Werbeversprechen oft recht weit auseinander. Gerade die Erzeuger von Zitrusfrüchten (Orangen, Grapefruits, Mandarinen, Zitronen, Limetten etc.) haben es geschafft, ihre Obstpalette mit Gesundheit gleichzusetzen. Wer möchte seinen Kindern und sich schon den Schluck Gesundheit am Morgen vorenthalten, den ein Glas «Hohes C», stellvertretend für alle anderen Orangensaftmarken, verspricht?

In den letzten Jahrhunderten war es bei Adligen äusserst beliebt, ihre Festtafeln mit möglichst exotischen Früchten und Speisen aufzurüsten. Den langen Transportweg haben aber meist nur die Zitrusfrüchte unbeschadet überstanden. Allen voran versuchten die extravaganten Engländer in Orangerien – grosse, kunstvolle Gewächshäuser – Orangen- und Zitronenbäume anzupflanzen und die begehrten Früchte zu ernten. Der berühmteste aller Dichter besang die Schönheit und Anmut des Südens – Italien war schon damals ein Hit – mit Metaphern aus dem Reich der Zitronen. Und als dann wenige Jahrzehnte nach Goethes Sonett der britische Arzt Dr. James Lind beweisen konnte, dass Zitrusfrüchte den furchtbaren Skorbut der Seeleute, eine extreme Form des Vitamin-C-Mangels, heilen konnten, war auch das einfache Volk von der wundersamen Heilkraft der Orangen und Zitronen überzeugt.

Davon lebt auch heute noch die Vorstellung, dass Vitamin C in ausreichender Menge nur über diese Früchte aufzunehmen sei. Die Qualität und damit auch der Vitaminreichtum von Apfelsinen und Zitronen haben längst Einbussen hinnehmen müssen, da im Plantagenanbau gigantischen Ausmasses, wie er heute praktiziert wird, die Belastung mit Pflanzen«schutz»- und Insektenvernichtungsmitteln hoch ist. Hinzu kommt, dass die Früchte bereits im unreifen Zustand geerntet werden, ihre Schalen zum besseren Transport oft noch gewachst und mit Chemikalien behandelt werden, so dass man sie übrigens besser nicht auf den Kompost wirft. Und bei all dem ist der Vitamin-C-Gehalt bei weitem nicht so hoch, wie man gerne glaubt.

Vitamin C wird durch Kochen, Luft und Licht zerstört, auch durch die Lagerung der Früchte geht der Vitamin-C-Gehalt mit der Zeit verloren.

Einheimische Nahrungsmittel und Früchte enthalten grösstenteils viel mehr Vitamin C, als die importierten Zitrusfrüchte. Die höchste natürliche Vitamin-C-Konzentration überhaupt wurde allerdings in einer tropischen Frucht entdeckt, der **Acerolakirsche** (Bild links). Sie enthält 30mal soviel wie Orangen. Mit nahezu dem gleichen Gehalt an Vitamin C teilt die einheimische **Hagebutte** diesen Rekord. **Sanddornbeeren** weisen noch neunmal mehr Vitamin C auf als Orangen oder Zitronen, wie auch **schwarze Johannisbeeren** und **Erdbeeren** die Orangen um ein Mehrfaches übertreffen. Immerhin noch gut das Doppelte enthalten **Kiwis**. Vitamin-C-reiche Gemüsesorten sind z.B. **Paprika**, **Petersilie**, **Meerrettich**, **Tomaten**, **Rot-** und **Grünkohl**.

Das Immunsystem spricht auf Vitamin C an

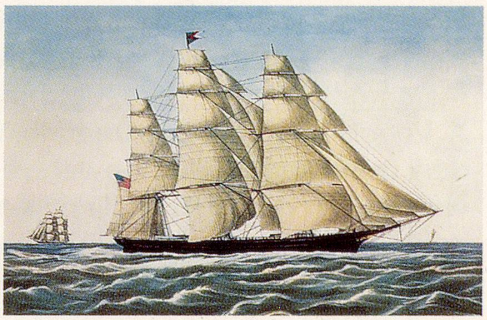
Die Wirkung von Vitamin C ist inzwischen eingehend erforscht. Zwei Gramm am Tag bewirken einen Rückgang von Infektionen des Hals-Nasen-Rachenraums (Rhinoviren) um 50 Prozent. In den weissen Blutkörperchen ist die Vitamin-C-Konzentration um ca. 10- bis 40mal höher als im restlichen Blut, was die Bedeutung einer ausreichenden Vitamin-C-Versorgung unterstreicht. Bei Infekten, Krebserkrankungen und Rheuma ist der Vitamin-C-Bedarf erhöht, ebenso wie etwa bei Rauchern (eine Zigarette zerstört die Tagesration) und Schwangeren, weshalb sie die doppelte Menge des täglichen Normalbedarfs einnehmen sollten.

Bio-C von A. Vogel enthält pro Lutschtablette 100 mg reines, natürliches Vitamin C aus Acerola-, Sanddorn- und Hagebuttenextrakt, Fruchtzucker, Passions-, Cassis- und Zitronenfruchtpulver – und schmeckt wunderbar!

Vitamin C unterstützt andere Mineralien und Vitamine

Vitamin C unterstützt die Wirkung von Vitamin E, indem es bei der Regenerierung dieses Vitamins hilft. Die Aufnahme von Eisen in den Körper wird durch Vitamin C begünstigt. Ausserdem soll es den Cholesterinspiegel leicht senken und Histamin schneller abbauen, was die Linderung von Allergien durch Vitamin-C-Gaben erklärt. In neuerer Zeit mehren sich die Hinweise, dass Vitamin C die Schwermetallausscheidung (Blei, Cadmium, Quecksilber) fördert, was z. B. bei einer starken Amalgambelastung wichtig ist. Umgekehrt vermindert es die Aufnahme dieser schädlichen Substanzen in den Körper.

Der Mangelzustand drückt sich in Müdigkeit, Leistungsschwäche, Appetitlosigkeit, verzögerter Wundheilung, Infektanfälligkeit und Bindegewebsschwäche aus. Bei extremem Mangel an Vitamin C können die als Skorbut bekannten Symptome entstehen: Zahnfleischbluten, Zahnausfall, Nervenfunktionsstörungen und Blutungen der Haut, Muskulatur und Gelenke.

Vitamin C kann unbedenklich in grösseren Mengen aufgenommen werden. So führt der über 90jährige Nobelpreisträger Linus Pauling seinen unverwüstlichen Gesundheitszustand auf seine Tagesdosis von zehn Gramm (= ca. 200 Glas frisch gepresster Orangensaft) zurück.

Schrecken der Seefahrer: 100 Mann der 160köpfigen Besatzung Vasco da Gamas starben bei der Umsegelung des Kaps der guten Hoffnung (1498) an Skorbut – und dies war kein Einzelfall!