

Einfach und effektiv

Vitamin C liposomal verpackt! | Jürgen Lueger

Vitamine und Mineralien sind die Basis für unsere Gesundheit. Es ist allgemein bekannt, dass Vitamine lebensnotwendig und für die Gesundheit wichtig sind. Bei einem Mangel kann es schnell zu den unterschiedlichsten Beschwerden kommen. Viele davon bezeichnen wir heute als „Zivilisationskrankheiten“. Ein großer Teil dieser Erkrankungen ist ernährungsbedingt, durch falsche Ernährungsgewohnheiten gefördert oder durch einen Mangel an Vitalstoffen mit verursacht, wie bei Diabetes mellitus Typ 2, Osteoporose, Fettleibigkeit, Arteriosklerose, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leber-Nieren-Erkrankungen und Krebsleiden. Oft ist es aber schwer, ausreichend Vitalstoffe mit der Nahrung aufzunehmen, deshalb empfehlen immer mehr Ernährungswissenschaftler und Therapeuten die tägliche Einnahme von natürlichen Hochleistungsmikronährstoffen in Bio-Qualität.

Das wohl bekannteste Vitamin ist Vitamin C. Dieses starke Antioxidans ist ein wasserlösliches Vitamin, das essenziell ist. Das heißt, es muss über die Nahrung zugeführt werden, da es der Körper nicht selbst herstellen kann. Die meisten anderen Säugetiere können es selbst – auch in größeren Mengen – herstellen, wir Menschen allerdings nicht.

Dieser Vitalstoff ist ein wahrer Alleskönner. Er wirkt antioxidativ und macht freie Radikale unschädlich, besonders effektiv geschieht das in Kombination mit Vitamin E und Flavonoiden (sekundäre Pflanzenstoffe). Zudem hilft Vitamin C beim Entgiften des Körpers, da es ein Enzym in der Leber aktiviert, das unser Blut von Giftstoffen, wie Schwermetallen und anderen Umweltgiften, befreit. Besonders bei Rauchern ist die erhöhte Gabe von Vitamin C sinnvoll, da über den Zigarettenrauch das giftige Schwermetall Kadmium aufgenommen wird.

Es hilft unserem Immunsystem, Erreger aufzuspüren und unschädlich zu machen, denn dafür benötigen die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) Vitamin C.

Wie bereits erwähnt, ist das Vitamin C ein wasserlösliches Vitamin, das das Aufnehmen durch die fetthaltigen Zellwände zur



Abb.: Hochdosiertes Vitamin C kann zu Verdauungsbeschwerden führen. Dieses Problem kommt seltener vor, wenn Vitamin C liposomal verpackt ist. Foto: Fotolia – oksanastepanova

Herausforderung werden lässt. Es wird schlechter aufgenommen und schneller ausgeschieden als ein fettlösliches Vitamin, wie beispielsweise Vitamin A, D oder E. Um das zu vermeiden, macht das Verwenden von liposomalem Vitamin C Sinn.

Welche Menge an Vitamin C wird empfohlen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt nur sehr niedrige Dosen für Vitamine und Mineralstoffe zum Vermeiden von Mangelerscheinungen. Bei Vitamin C empfiehlt die DGE erwachsenen Männern 110 mg und erwachsenen Frauen 95 mg, Schwangeren ab dem vierten Monat 105 mg und Stillenden 125 mg. Bei Rauchern ist die Empfehlung etwas höher: Männer 155 mg/Tag beziehungsweise Frauen 135 mg/Tag.

Meiner Meinung nach und vor allem meiner Erfahrung nach ist das wohl ausreichend, um keinen Skorbut zu bekommen, aber, reicht das auch aus, um gesund zu bleiben und sich fit und wohl zu fühlen? Große Wissenschaftler und Nobelpreisträger waren und sind anderer Meinung.

Linus Pauling gilt als einer der bedeutendsten Wissenschaftler des 20. Jahrhunderts. Der zweifache Nobelpreisträger und Biochemiker war sich bereits Ende der

1960er Jahre sicher, dass die hochkonzentrierte Gabe von Vitamin C für den Erhalt der Gesundheit und bei der Behandlung von Krankheiten notwendig ist. Er selbst soll viele Jahre um die 18 Gramm Vitamin C täglich eingenommen haben. Bis ins hohe Alter galt er als fit und aktiv, er starb mit 93 Jahren an altersbedingtem Prostatakrebs. Seine Vitalität und sein hohes Alter führte er auf seine gesunde Lebensweise und die Einnahme von Vitalstoffen zurück.

Grenzen und Schwierigkeiten bei hochdosierter Einnahme

Sind aus therapeutischem Zweck größere Mengen an Vitamin C notwendig, dann war das bislang nur über die intravenöse Gabe möglich. Das Schlucken von hochdosierten Kapseln führt bei vielen Menschen relativ schnell zu Verdauungsbeschwerden, Durchfall und somit zu einer erschwerten beziehungsweise reduzierten Aufnahme. Deshalb kann die Aufnahme als Liposom durchaus als Revolution in der Bioverfügbarkeit bezeichnet werden, da die sogenannten Absorptionsprobleme damit behoben werden können.

Was früher nur über die intravenöse Gabe erzielt werden konnte, ist heute annähernd mit der liposomalen Technologie erreichbar – ohne die langen Wartezeiten während der Infusion oder das für viele unangenehme Legen der Infusionsnadel.

Was ist ein Liposom?

Vereinfacht gesagt, ist ein Liposom ein Mikrokörper, der beim Transportieren von Wirkstoffen in den Körper hilft und das in einer effizienten Art und Weise. Sie können sowohl wasser- als auch fettlösliche Wirkstoffe in ihrem Inneren transportieren.

In der Hülle des Liposoms sind doppel-schichtige Phospholipid-Moleküle enthalten, die über fettaffine und wasseraffine Teile verfügen. Durch die Verbindung des Vitamin C mit den Phospholipiden – in guter Qualität ist das Sonnenblumen-Lecithin – entsteht diese liposomale Verbindung. Vitamin C, das mit einer Fettschicht ummantelt ist, erhöht die Bioverfügbarkeit und die Aufnahme über die Zellwand deutlich.



Foto: Fritz Hauswirth

Jürgen Lueger

Der österreichische Therapeut, Bioenergetiker und Buchautor Jürgen Lueger ist Entwickler der „Symbioceuticals“ Nahrungsergänzungen und der Symbioceuticals-Biofeld-Methode (SBM) für ganzheitliche Gesundheit.

Als Therapeut für Humanenergetik, Kinesiologie, Mentalcoach, zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik (PSE) und Holopath unterrichtet er an der Paracelsusschule in Freilassing.

Seit 2009 praktiziert er in seinem Institut für Bioenergetik in Salzburg. Jürgen Lueger gründete 2014 die Symbioceuticals Harmonizer GmbH, bei der er als Geschäftsführer tätig ist.

Kontakt:

BIOENERGETIC Jürgen Lueger
Otto-Holzbauer-Straße 1–3
5020 Salzburg, Österreich
j.lueger@symbio-harmonizer.com
www.bioenergetic.cc

Wie wirken Liposome?

Wenn Liposome als Träger für Vitamin C dienen, dann tragen sie diese Substanz an die gewünschten Stellen. Der Wirkstoff wird von einer Schicht aus Phospholipiden umhüllt.

Die Membrane der Liposomen und auch der Zellen sind in der Regel aus Phospholipiden aufgebaut. Diese Außenhülle ist dabei in Stoff und Struktur identisch zu den Zellmembranen im menschlichen Körper. Das ist der Grund, warum das im Liposom enthaltene Vitamin C problemlos die Membran passieren und somit in das Innere der Zellen gelangen kann.

In der Zelle angekommen entfaltet das Vitamin C komplett seine positive Wirkung. Das bedeutet, dass bei jeder Einnahme von liposomalen Vitamin C ein hoher Anteil des Vitamins in den Stoffwechsel gelangt und nicht schnell wieder über die Nieren ausgeschieden wird. Die hohe Konzentration im Blut lässt sich nur über diese Form der Aufnahme erzielen.

Bei normalen Vitamin C Präparaten gelangen nur etwa 20 Prozent in den Stoffwechsel, bei liposomalem Vitamin C bis zu 80 Prozent! Durch diesen Transportmechanismus ist die Bioverfügbarkeit somit deutlich erhöht.

Seit wann gibt es Liposome?

Der britische Hämatologe Dr. Alec Bangham beschrieb die Liposomen erstmals im Jahr 1961. Er hatte sie zusammen mit seinem Kollegen Robert Horne beobachtet, als sie das neue Elektronenmikroskop des Babraham Instituts (ein unabhängiges gemeinnütziges biowissenschaftliches Institut für biomedizinische Forschung südlich von Cambridge) testeten.

Bei dieser Testung verbanden sie Lecithin (auch ein Phospholipid) mit Wasser. Die Bezeichnung „Liposom“ ist auf den amerikanischen Arzt und Wissenschaftler Prof. Gerald Weissmann zurückzuführen, der ebenfalls maßgeblich an der Entdeckung und Erforschung von Liposomen beteiligt war. Er ist Professor Emeritus und Forschungsprofessor für Medizin an der New York University School of Medicine.

Nach dem Vorbild des trojanischen Pferdes erreichte er mit seinen Mitarbeitern das Liefern von Enzymen an betroffene Zellen. Seit dieser Entdeckung gibt es zu diesem Thema nahezu 50.000 Literaturhinweise in der medizinischen Datenbank PubMed. [1]

Sehr wichtig: Die Qualität der Liposomen

Es ist nicht schwierig Liposomen herzustellen und dennoch gibt es wenige Hersteller, die hochwertige Liposomen mit einer Haltbarkeit von über einem Jahr herstellen können. Auf dem Markt gibt es auch Produkte, die als liposomal bezeichnet werden, das aber nicht sind.

Das Problem dabei: Wenn sie mit Fetten oder Ölen kombiniert werden, dann lösen sich die Liposome. Das hat zur Folge, dass der Inhalt in der Emulsion freigesetzt wird. Ist der Inhalt – also das Vitamin C – hochwertig, dann hat das trotzdem eine positive Wirkung. Deutlich geringer allerdings als die liposomale Version.

Diese Art der Nahrungsergänzungen gibt es immer in flüssiger Form. Ein Pulver beispielsweise kann nur ein gefriergetrocknetes Produkt sein, um die liposomale Struktur aufrechtzuerhalten.

Fazit

Die liposomale Absorptionstechnologie bietet neue therapeutische Möglichkeiten für die effektive Aufnahme von Nahrungsergänzungen. In der Tat ist sie eine Revolution in der Bioverfügbarkeit. Es macht durchaus Sinn seine tägliche Aufnahme von Vitamin C zu überprüfen und ein qualitativ-hochwertiges Produkt mit liposomalem Vitamin C einzubauen. ■

Literaturhinweis

- [1] www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/
- [2] Jürgen Lueger: *Glauben Sie noch an den Weihnachtsmann?*, Symbiolife Verlag Weyarn
- [3] Claus Leitzmann, Claudia Müller, Petra Michel, Ute Brehme, Andreas Hahn, Heinrich Laube: *Ernährung in Prävention und Therapie*, MVS Medizinverlage Stuttgart
- [4] Wei W, et al., *Oral delivery of liposomes*, Ther. November 2015, Vol. 6
- [5] Pisani A, et al., *Effect of oral liposomal iron versus intravenous iron for treatment of iron deficiency anaemia in CKD patients: a randomized trial*, *Nephrol Dial Transplant*. 2015
- [6] Davis JL, et al. *Liposomal-encapsulated Ascorbic Acid: Influence on Vitamin C Bioavailability and Capacity to Protect Against Ischemia-Reperfusion Injury*. *Nutrition and Metabolic Insights* 2016;9:25–30