

„Wunderdroge“ Vitamin C

Nehmen Sie die Energie des Sommers mit in den Winter

Vitamin C ist universell einsetzbar bei akuten und chronischen Erkrankungen, bei jeder Form von Erschöpfung und zur Prävention. Die Ärztin Dr. Anna-Luise Rinneberg erklärt wie Vitamin C wirkt und wie es sich zur Behandlung einsetzen lässt.

Top Magazin: Frau Dr. Rinneberg, Sie sprechen von der „Wunderdroge“ Vitamin C, warum?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Vitamin C ist an 3.000 bekannten Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Es ist ein Schlüsselvitamin für reibungslose Abläufe im Stoffwechsel und in den Körperzellen. Mangelt es an Vitamin C kommt der Stoffwechselfmotor ins Stottern.

Top Magazin: Woran lässt sich ein Vitamin-C-Mangel feststellen?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Fast alle chronischen Erkrankungen gehen mit

einem Vitamin- und Mineralstoffmangel einher, da ist nicht nur das Vitamin C von betroffen, sondern auch der Vitamin B-Komplex, das Vitamin K, um nur einige Beispiele zu nennen.

Top Magazin: Ließen sich chronische Erkrankungen durch eine besonders Vitamin-C-reiche Ernährung behandeln?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Eine ausgewogene Ernährung mit Obst und viel Gemüse wirkt bei allen Krankheiten unterstützend, zur Therapie reicht es aber nicht aus. Dazu sind die Nährstoffmengen zu gering. Zum Vergleich: Ein Glas

frisch gepresster Orangensaft enthält rund 20 mg Vitamin C, einmal „richtig Aufregen“ kostet 300 mg Vitamin C. Eine Vitamin-C-Infusion enthält mindestens 7.500 mg. Das sind die Dimensionen, die in der Therapie relevant sind. Deshalb reicht es nicht, bei einem erhöhten Vitamin-C- beziehungsweise bei einem erhöhten Vitamin-Bedarf mehr Orangen oder Sanddorn zu essen. Wir reden hier von der orthomolekularen Medizin. Deren Grundprinzip beruht darauf, die Körperzellen durch gezielte, hohe Nährstoffgaben „fit“ zu machen, dass sie (wieder) reibungslos funktionieren.



Dr. med. Anna-Luise Rinneberg ist Tochter des Kneipparztes Dr. Karl P. Thöma. Traditionell bezieht sie Lebensstilmaßnahmen in die medizinische Behandlung mit ein.

Top Magazin: Krankheiten entstehen, weil die Körperzellen nicht richtig arbeiten?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Die Entstehung einer Krankheit kann unterschiedlichste Ursachen haben, vielfach sind diese noch gar nicht bekannt. Gesichert ist aber die Erkenntnis, dass viele, gerade chronische Erkrankungen durch unmerkliche entzündliche Prozesse, die Wissenschaft spricht von „Silent Inflammation“, entstehen. Schlafstörungen, Konzentrationschwächen, wiederkehrende Erkältungen, Unruhe- und Erschöpfungszustände sind Vorboten von Krankheiten, die auf solche inflammatorischen (entzündlichen) Prozesse hinweisen. Sie gehen immer mit einem Vitamin-C-Mangel einher. Aus dem Grund ist Vitamin C auch so universell einsetzbar. Es unterstützt die Körperzellen und hat keine Nebenwirkungen.

Top Magazin: : Noch einmal zusammengefasst. Bei vielen – gerade chronischen – Erkrankungen ist der Zellstoffwechsel durch entzündliche Prozesse gestört. Das wiederum hat einen Vitamin-C-Mangel zur Folge?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Genau, aus dem Grund bestimmen wir in der Diagnose auch nicht den Vitamin-Spiegel, sondern führen einen Bluttest mit einem speziellen Entzündungsmarker durch.

Nicht nur chronische, auch akute Infektionserkrankungen und besonders Erschöpfungen, unter denen immer mehr Menschen leiden, sind große Vitamin-Räuber. Burn-Out-Syndrome bis hin zu Depressionen lassen sich mit Vitamin-Infusionen behandeln. Sie müssen sich das vorstellen

wie bei einem Auto. Wenn der Tank leer ist, reicht es nicht, das Auto zur Erholung in die Garage zu stellen oder das rote Warnlämpchen herauszudrehen. Sie müssen an die Tankstelle und den Tank wieder auffüllen. So ist es auch mit unseren Vitaminen. Unsere heutige Zeit mit hohen Stress- und Umweltbelastungen „plündert“ unsere Vitamin-Energiereserven. Da müssen wir gezielt wieder auftanken.

Top Magazin: Was empfehlen Sie zur Therapie und Prävention?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Für alle, die jetzt ihre Sommerurlaubsenergie mit in den Herbst und Winter nehmen möchten, empfehlen wir vier Infusionen mit unserem bewährten Myers' Cocktail. Er enthält Schlüssel-Vitamine für das Immunsystem. Bei allen anderen hängt es von der Indikation ab. Vitamin C ist immer die Basis. Dem Krankheitsbild entsprechend, kombinieren wir es mit weiteren Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Taurin und anderen Substanzen.

Top Magazin: Sie sagten, dass uns auch Umweltgifte belasten. Wie kann Vitamin C dort helfen?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Wir sind einer Reihe von Umweltgiften ausgesetzt. Selbst da, wo wir es nicht vermuten. Vieles in unserer Nahrung enthält Blei und Cadmium. Joghurtbecher, Deodorants enthalten Aluminium, das negativ aufs Nervensystem wirkt. Die Liste ließe sich fortsetzen. Vitamin C bindet diese Giftstoffe und hilft sie auszuscheiden. Vitamin C ist auch Detox sozusagen.

Vitamin-C Infusionen

bei akuten und chronischen Erkrankungen sowie bei allen Erschöpfungssyndromen und zur Prävention.

Speziell bei folgenden Krankheitsbildern:

- Blutgefäßerkrankungen
- Erkrankungen des Nervensystems
- Schwermetallbelastungen
- Unterstützend bei Krebs

Top Magazin: Sie sagten, Vitamin C ist universell einsetzbar ohne jede Nebenwirkung. Welches sind die wichtigsten Indikationen, bei denen Sie Vitamin-Infusionen einsetzen?

Dr. Anna-Luise Rinneberg: Zum einen setzen wir es bei allen akuten und chronischen Krankheiten zur Immunstärkung ein sowie speziell bei allen Blutgefäßerkrankungen, Erschöpfungszuständen, Burn-Out-Syndromen bis hin zu Depressionen. Präventiv empfehlen wir zweimal jährlich vier Infusionen im Frühjahr und jetzt im Herbst, um die Sommerenergie mit in den Winter zu nehmen.

Top Magazin: Vielen Dank für das Gespräch. ■



Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Anna-Luise Rinneberg
Dr. med. Sylvia Rinneberg

Saarlandplatz 8
D-66693 Mettlach-Orscholz
Telefon + 49 (0)68 65 - 711
Web www.arztpraxis-rinneberg.de