

---

Subject: Welches Vitamin c pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 15 Mar 2023 10:47:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Welches sollte ich da am besten nehmen?

Vielen Dank!

---

---

Subject: Aw: Welches Vitamin c pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 15 Mar 2023 16:23:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Angeblich ist isolierte L-Ascorbinsäure zwar als Antioxidant wirksam (kann man direkt testen, indem man es zB Apfelsmus zusetzt, das ohne wird in paar Minuten braun, während es mit L-Ascorbinsäure vom DM zB stundenlang kaum braun wird).

Jedoch gibt es Hinweise, dass natürliche Komplexe mit Vitamin C und Ko-Faktoren bzw. Flavonoiden besser verwertet werden, zB aus Acerola Kirschen, oder Hagebutten. Die Acerola ist die beste mir bekannte Quelle für Vitamin C, zB von der Marke "Sunday Natural" oder von "Vital und fit mit 100" gibt es welche in Rohkostqualität und genauer Mengenangabe. Aber vielleicht weiß hier wer anders noch was Besseres ;)

---

---

Subject: Aw: Welches Vitamin c pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?

Posted by [pilos](#) on Wed, 15 Mar 2023 20:26:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jedes vit c ist gleich bioverfügbar, bzw wird gleich verstoffwechselt

eigentlich ist vit c teilweise gesund erst durch die schäden welche es anrichtet.

<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1501>

---

---

Subject: Aw: Welches Vitamin c pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?

Posted by [mike.](#) on Thu, 16 Mar 2023 17:13:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme seit einiger Zeit 1g retard Vit c

---

Mit dem subjectiven Effekt, dass die Haut weicher wurde

Zusammen mit NaCl, Magnesium Eisen.....

Subjectiv wurde ich viel sportlicher.. Jedoch verträgt der Darm es nicht so richtig..

---

---

Subject: Aw: Welches Vitamin C Pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?

Posted by [pilos](#) on Thu, 16 Mar 2023 20:15:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Thu, 16 March 2023 19:13 Jedoch verträgt der Darm es nicht so richtig.. bekannte Nebenwirkung

vielleicht mal gepuffert als Magnesium Ascorbat

---

---

Subject: Aw: Welches Vitamin C Pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 16 Mar 2023 20:53:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Thu, 16 March 2023 21:15mike. schrieb am Thu, 16 March 2023 19:13 Jedoch verträgt der Darm es nicht so richtig.. bekannte Nebenwirkung

vielleicht mal gepuffert als Magnesium Ascorbat

---

Und evtl die Dosis von 1g auf den Tag verteilt auf 2x 500..? Ist angeblich besser verträglich und auch besser wegen der Wirkstoffversorgung. Morgens und Nachmittags zB.

---

---

Subject: Aw: Welches Vitamin C Pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?

Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 17 Mar 2023 06:25:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Wed, 15 March 2023 21:26jedes Vit C ist gleich bioverfügbar, bzw wird gleich verstoffwechselt

eigentlich ist Vit C teilweise gesund erst durch die Schäden welche es anrichtet.

<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1501>

---

Ist also garnicht empfehlenswert, es zu nehmen oder doch?  
Welche dosis wäre ansonsten anzuraten?

---

---

Subject: Aw: Welches Vitamin c pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?  
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 17 Mar 2023 15:00:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich schätze, was Pilos mit der Untermauerung durch den Link damit meint ist, dass Vitamin C nicht einfach direkt schützend wirkt, sondern auch eine Art hormetischer Stressor ist, durch den, auch im Laufe der Verstoffwechslung, erst im Nachhinein die Antioxidations-Wirkungen entstehen, es aber erst mal auch als Pro-Oxidant wirken kann...

Mir scheint, man sollte auch Vitamin C nicht in Megadosen einnehmen oder auch Infusionen sollten lieber nur kurweise oder in geringerer Dosis gemacht werden.

---

---

Subject: Aw: Welches Vitamin c pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?  
Posted by [mike.](#) on Fri, 17 Mar 2023 19:06:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es macht ja auch nur Sinn wenn man dazu alles abdeckt?

Vit C 1g(maximal).. Dazu Mg, Fe, K, Jod, Selen, VitB Komplex (alle B vitamine), zinc 25mg usw...

Ich probiere das gerade aus und muss feststellen, dass ich 10 kg leichter wurde und vor allem um einiges straffer und schlanker. (Hosen und hemden sind nun zu weit und passen wieder welche aus 2011)

Das ist genial und sehr gut tuend. Auch bringe ich locker wieder 2 Nebenjobs neben der 40h

---

---

Subject: Aw: Welches Vitamin c pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?  
Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 17 Mar 2023 19:14:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Welche marken genau nimmst du denn da? Gerne auch per pm...

---

---

Subject: Aw: Welches Vitamin c pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?

Posted by [Yssorok](#) on Mon, 20 Mar 2023 19:53:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Fri, 17 March 2023 20:06

Es macht ja auch nur Sinn wenn man dazu alles abdeckt?

Vit C 1g(maximal).. Dazu Mg, Fe, K, Jod, Selen, VitB Komplex (alle B vitamine), zinc 25mg usw...

Ich probiere das gerade aus und muss feststellen, dass ich 10 kg leichter wurde und vor allem um einiges straffer und schlanker. (Hosen und hemden sind nun zu weit und passen wieder welche aus 2011)

Das ist genial und sehr gut tuend. Auch bringe ich locker wieder 2 Nebenjobs neben der 40h

Hallo Mike,

Was nimmst du da alles genau?

Marken muss ich gar nicht wissen, aber was für Nems und in welcher Menge?

Danke,

LG Yssorok

---

Subject: Aw: Welches Vitamin c pulver bzgl bioverfügbar empfehlenswert?

Posted by [mike.](#) on Tue, 21 Mar 2023 07:52:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---