

Ist Vitamin C so wirksam wie Sport?

Nicht jeder hat die nötige Zeit für Sport. Vitamin C jedoch scheint eine ähnliche Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System zu haben wie Sport – so eine Studie. Genügt es also, einfach Vitamin C einzunehmen?

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 19. November 2019

Stand: 20. November 2019

Die tägliche Einnahme von Vitamin C wirkt ähnlich gut wie Sport

Sport ist bekanntlich sehr gesund und kann den gesundheitlichen Zustand gerade von Übergewichtigen enorm verbessern. Dennoch treibt mehr als die Hälfte dieser Personengruppe eben keinen Sport.

In einer Studie, die bereits bei der 14. Internationalen Endothelin-Konferenz von Forschern der *University of Colorado* präsentiert wurde, hatte sich gezeigt, dass insbesondere bei Übergewichtigen die tägliche Einnahme von Vitamin C ähnliche Auswirkungen auf Herz und Kreislauf hat wie regelmässiger Sport.

Bei Übergewicht sind die Blutgefässe chronisch verengt

Bei Menschen mit Übergewicht und Fettleibigkeit liegt eine erhöhte Aktivität eines bestimmten Hormons vor. Dieses Hormon heisst Endothelin-1 (ET-1). Es wird von den Blutgefässwänden gebildet und ist dafür zuständig, dass sich die kleinen Blutgefässe zusammenziehen (Vasokonstriktion).

Derart verengte Blutgefässe verlangsamen den Blutfluss, verringern die Organdurchblutung und stellen letztendlich – bei chronisch erhöhter ET-1-Aktivität und somit chronisch verengten Blutgefässen – ein Risiko für Gefässerkrankungen dar.

Vitamin C beeinflusst Blutgefässe ähnlich gut wie Sport

Sport kann die ET-1-Aktivität drosseln. Doch gelingt es vielen Betroffenen nicht, ausreichend körperliche Bewegung in ihren Tagesablauf zu integrieren. In genannter Studie nun untersuchte man, ob nicht auch die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels mit Vitamin C die Gefässfunktionen entsprechend verbessern und den ET-1-Spiegel reduzieren könnte.

Es ergab sich, dass die tägliche Einnahme von 500 mg Vitamin C (time-released, also mit zeitverzögertem Effekt) die ET-1-Aktivität im Hinblick auf die Vasokonstriktion genauso gut drosselt, wie es beim Walking der Fall wäre.

Vitamin C kann Sport nicht ersetzen!

Doch Achtung: Es ist keine gute Idee, nun zu glauben, man nehme täglich eine Vitamin-C-Kapsel und könne sich den Sport damit schenken. Zwar hat Vitamin C laut genannter Studie die entsprechenden positiven Auswirkungen auf die ET-1-Aktivität und somit auf die Blutgefässe. Doch ist eine reduzierte ET-1-Aktivität ja nicht das einzige Ziel beim Sport.

Sport wirkt sich auf vielfache Weise äusserst positiv auf den Organismus aus, was allein über eine Kapsel selbstverständlich nicht erreicht werden kann. Denn das Vitamin C kann natürlich weder die Kondition verbessern noch die Muskulatur oder die Knochen stärken und auch keine Kalorien verbrennen - um nur ein paar wenige Auswirkungen regelmässiger sportlicher Aktivität zu nennen.

Ideal wäre es daher, für regelmässig Bewegung zu sorgen und gleichzeitig eine optimale Vitamin-C-Versorgung im Blick zu behalten.

Quellen

- American Physiological Society (APS), Vitamin C: The exercise replacement, ScienceDaily, 4. September 2015
- 14th International Conference on Endothelin: Physiology, Pathophysiology and Therapeutics, September 2015

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/vitamin-c-wirksam-wie-sport-190404037.html>