

Vitamin C ist wasserlöslich und wird auch als Ascorbinsäure bezeichnet. Vitamin C kann nur in kleinen Mengen gespeichert werden. Der Vorrat ist oft schon nach einigen Tagen erschöpft. Vitamin C ist in den weissen Blutkörperchen enthalten welche vor Infektionen schützen. Vitamin C wird auch in der Lebensmittelindustrie als Backhilfsmittel eingesetzt.

Die Sauerstoffzufuhr der Zellen wird durch Vitamin C geregelt. Es bewirkt das Abwehrverhalten der weissen Blutkörperchen und wirkt dadurch gegen Infektionen und Erkältungen im Winter. Bei der Synthese des Eiweissbausteins Kollagen hilft das Vitamin mit und sorgt dadurch indirekt für die gesunde Entwicklung der Haut, Knochen und Zähne. Vitamin C hilft bei der Produktion von Hormonen und somit zu einer ausgeglichenen Psyche. Es steigert so den guten Schlaf, die Stressbewältigung und die Konzentrationsfähigkeit.