

## ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 9. August 2020

# Meine persönliche Geschichte der Mega-Dosierung von Vitamin C

Von Allen Cohen

(OMNS 9. August 2020) Ich bin 78 Jahre alt und nehme seit über 40 Jahren 30.000 mg/Tag (=30 g) Vitamin C ein. Und ich bin nicht krank geworden!

Als Kind und bis Mitte 30 hatte ich mit vielen Lebensmittelallergien zu kämpfen, wie z. B. gegen Milchprodukte, Nüsse, Erdbeeren, Schokolade und viele andere, was das Ausgehen mit Freunden in Restaurants manchmal zu einer Tortur machte. Die Allergien lösten Ekzeme oder oft auch Asthma aus und beeinträchtigten mein Leben stark.

Mit Mitte 30 las ich eine Reihe von Artikeln über Dr. Linus Pauling und seine beiden Nobelpreise, insbesondere über Vitamin C. Ich beschloss, es zu versuchen. Ich begann mit 1 g zweimal täglich, und jede Woche erhöhte ich die Menge um 1 g, so dass ich nach etwa 5 Wochen 5 g zweimal täglich zu mir nahm. [1-3] Nachdem ich das ein paar Monate lang gemacht hatte, machte die Frau eines Freundes einen Erdbeerkuchen und schlug mir vor, ihn zu probieren. Ich sträubte mich aus Angst vor einem Asthmaanfall und/oder einem schweren Ekzemausschlag. Ich beschloss jedoch, den Kuchen zu probieren, und zu meiner großen Überraschung passierte nichts Schlimmes. Ich war erstaunt und brachte es zunächst nicht einmal mit dem Vitamin C in Verbindung, das ich nun in einer Dosis von 10 g pro Tag einnahm. Nach ein paar Tagen beschloss ich, einige frische Erdbeeren zu kaufen und sie mit einem Glas frischer Vollmilch zu essen. Auch hier passierte nichts Schlimmes. Am nächsten Tag probierte ich eine Handvoll Nüsse, und wieder kein Asthma, kein Ekzemausschlag, keine Probleme. Ich rannte in die Bibliothek und suchte mir ein Buch von Dr. Pauling über Vitamin-C aus und las es von vorne bis hinten. [4] Nichts anderes in meinem Leben hatte sich geändert, außer dass ich nun 10 g/Tag Vitamin C einnahm, und zwar 5 g zum Frühstück und 5 g zum Abendessen.

Seitdem habe ich dieses Protokoll beibehalten, und ich leide nicht mehr unter Nahrungsmittelallergien!

***Anmerkung der Redaktion: Der individuelle Bedarf an Vitamin C ist sehr unterschiedlich. Jeder Mensch muss seine optimale Zufuhrmenge selbst bestimmen. Darmtoleranz (lockerer Stuhl) zeigt an, dass zu viel C auf einmal eingenommen wird. [1]***

## Eine Frau mit Ileitis

Einige Monate später lernte ich eine Frau Mitte 30 kennen, die an einer Ileitis (*Darmentzündung*,

*Morbus Crohn*) litt und täglich 6-8 Tabletten Antibiotika auf Sulfa-Basis (*Sulfonamid*) einnahm. Ihre Haut hatte eine leicht gelb-grüne Färbung, und man konnte das Sulfa riechen. Sie ernährte sich zu 100 % ballaststofffrei, also ohne frisches Gemüse und frisches Obst. Sie hatte ständig Durchfall, Magenkrämpfe und fühlte sich allgemein krank. Man sagte ihr, dass ihr zu gegebener Zeit der untere Darm teilweise oder ganz entfernt werden müsse, ihr Rektum versiegelt werde und sie für den Rest ihres Lebens mit einem Kolostomiebeutel leben müsse. Es ist unnötig zu sagen, dass sie schreckliche Angst hatte.

Ich schlug ihr vor, zweimal täglich 6-8 Unzen Naturjoghurt (~ 170-227 g) zu sich zu nehmen, frisches Obst und Gemüse zu essen und zweimal täglich 1 g Vitamin C zu den Mahlzeiten einzunehmen und diese Menge jede Woche um 1 g zu erhöhen, so dass sie in etwa 5 Wochen zweimal täglich 5 g einnehmen würde. Nach etwa 3 Monaten begann sie, die Sulfa-Antibiotika zu reduzieren, und nach 6 Monaten aß sie wieder normal, nahm keine Antibiotika mehr und nahm insgesamt 10 g Vitamin C pro Tag ein. Ihr Internist rief mich an und bat mich, in seine Praxis zu kommen, um ihm zu erklären, was ich vorgeschlagen hatte, da sie keine Anzeichen oder Symptome einer Ileitis mehr zeigte. Ich erzählte ihm, was ich vorgeschlagen hatte, und wie gut es offensichtlich gewirkt hatte. Er sagte mir, dass er diese Geschichte an JAMA senden würde und dass ich wahrscheinlich direkt von ihnen hören würde. Ich habe nie etwas gehört.

### **Gemeinsamer Erfolg**

Im Laufe von mehr als 40 Jahren habe ich Empfehlungen von Freunden und Familienangehörigen erhalten, die von meinem Erfolg mit der Einnahme von Megadosen Vitamin C wussten und die Informationen durch Mundpropaganda an Kollegen weitergaben, die an Darmerkrankungen aller Art litten. [5] Ich erhielt Anrufe, und die Leute stellten sich vor und erklärten, sie seien Freunde oder Familienangehörige derer, die wussten, wie gut ich mit Vitamin C zurechtkam, und es einfach weitergegeben hätten. Es ist erstaunlich, wie sich manchmal Mundpropaganda weiterverbreitet. Also schlug ich Freunden und Verwandten weiterhin vor, die gleiche Behandlung anzuwenden. In allen Fällen hat es funktioniert, und sie leiden nicht mehr an diesen Krankheiten.

Ich arbeite oft ehrenamtlich in örtlichen Rehabilitationszentren für Senioren, wo es viele kranke Patienten gibt. Deshalb habe ich meine Vitamin-C-Zufuhr auf 30 g pro Tag erhöht (10 g, dreimal täglich). Ich habe keinen Durchfall und leide auch nicht unter den Nebenwirkungen einer Megadosis Vitamin C. Ich werde nicht krank.

### **Was ich tat, als die Krankheit einsetzte**

Vor etwa 3 Monaten besuchte ich einen medizinischen Vortrag über Osteoarthritis bei älteren Menschen. Neben mir saß jemand, der während des Vortrags hustete, aber ehrlich gesagt habe ich mir nicht viel dabei gedacht. Einige Tage später wachte ich morgens mit leichtem Fieber auf, nieste und hustete und hatte das Gefühl, dass ich mir eine Infektion der oberen Atemwege eingefangen hatte. Ich wurde nicht getestet und bin auch nicht zum Arzt oder ins Krankenhaus gegangen, um mich testen zu lassen.

Ich nahm 10 g reines Vitamin C (Ascorbinsäure) ein, 5 Mal am Tag. Ja, ich habe 50 g Vitamin C während des Tages geschluckt, von etwa 6 Uhr morgens bis etwa 22 Uhr abends. Als ich am nächsten Morgen aufwachte, fühlte ich mich großartig und hatte keine Symptome einer Infektion!

Ich kann Ihnen viele Geschichten von Menschen erzählen, die auf meine Empfehlung hin täglich mindestens 10 g Vitamin C zu sich nehmen, und die mir alle gesagt haben, dass es ihnen gut geht,

dass sie, wie ich, nicht krank werden und sich bei dieser Coronavirus-Pandemie überhaupt keine Sorgen um ihre Gesundheit machen! [3,6-8]

Die pharmazeutische Medizin mag Vitamin C nicht. Schließlich wirkt Vitamin C, ist nicht teuer und hat keine Nebenwirkungen. Aber Vitamin C hat mein Leben verändert und das Leben aller, die ich kenne und die sich die Zeit nehmen, zuzuhören und für dieses Thema aufgeschlossen zu sein.

### **Mein Vitamin- und Mineralstoffprotokoll zur Infektionsprävention**

Für eine optimale Gesundheit und zur Vorbeugung von Virusinfektionen empfehle ich die Einnahme eines Multivitamins, zusammen mit zusätzlichem Vitamin C, Vitamin D (5000 IE/d) [8-10], Vitamin E (400 IE, gemischte Tocopherole) [11], Magnesium (400 mg/d in Malat-, Citrat- oder Chloridform) [12] und Zink (20 mg/d). Um die richtige Vitamin-C-Dosis zu finden, sollten Sie sich über die "Darmtoleranz" informieren - die Tagesdosis, die knapp unter der Menge liegt, die eine abführende Wirkung hat. [1-7] Viele Menschen stellen fest, dass eine Dosis von 3 g - 10 g/Tag, auf einmal eingenommen, eine abführende Wirkung hat, wenn sie nicht krank sind, dass sie aber dieselbe Tagesdosis Vitamin C vertragen, wenn sie in geteilten Dosen eingenommen wird. Wenn jedoch eine Infektion beginnt, können viel höhere Dosen [1-7] verhindern, dass sie sich ausbreitet. Natürlich empfehle ich eine gesunde Ernährung und tägliche Bewegung sowie den Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum. Die Dosierung von Vitaminen und Mineralien sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Vielleicht tun Sie Ihrem Arzt damit sogar einen Gefallen.

### **Fazit**

Dies ist also meine Geschichte über meine Erfahrungen mit Vitamin C in vier Jahrzehnten. Vitamin C in Megadosen wirkt wahre Wunder. Ich sage jedem, wenn Sie nur ein Vitamin einnehmen, nehmen Sie auf jeden Fall mindestens 10 g/Tag Vitamin C.

### **Referenzen:**

1. Cathcart RF (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. Medical Hypotheses, 7:1359-1376. <http://doctoryourself.com/titration.html>
2. Cathcart RF (1993) The third face of vitamin C. J Orthomolecular Med, 7:4:197-200. [http://www.doctoryourself.com/cathcart\\_thirdface.html](http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html)
3. Rasmussen MPF (2020) Vitamin C Evidence for Treating Complications of COVID-19 and other Viral Infections. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
4. Pauling L (1976) Vitamin C, the Common Cold, and the Flu. WH Freeman & Co. ISBN-13: 978-0716703617.
5. Saul AW. Colitis, diverticulosis, irritable bowel syndrome, and other GI problems including ulcers. <http://www.doctoryourself.com/colitis.html>
6. Holford P (2020) Vitamin C for the Prevention and Treatment of Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n36.shtml>
7. Orthomolecular Medicine News Service Editorial Review Board (2020) Rationale for Vitamin C Treatment of COVID-19 and Other Viruses. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n21.shtml>
8. Downing D (2020) How we can fix this pandemic in a month. Orthomolecular Medicine News

Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n34.shtml>

9. Grant WB (2020) The role of vitamin D in reducing risk of COVID-19: a brief survey of the literature. Orthomolecular Medicine News Service.  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n33.shtml>

10. Saul AW (2003) Vitamin D: Deficiency, Diversity and Dosage. J Orthomolecular Med 18:3-4; 194-204. <http://www.doctoryourself.com/dvitamin.htm>

11. Saul AW. (2003) Vitamin E: a cure in search of recognition. J Orthomolecular Med 18:3-4; 205-212. <http://www.doctoryourself.com/evitamin.htm>

12. Dean C (2017) The Magnesium Miracle (2nd Ed.) Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441.

### **Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin**

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

### **Redaktioneller Prüfungsausschuss:**

(please see at end of the original english version)  
(bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach).