

---

Dieser Artikel darf kostenlos nachgedruckt werden, vorausgesetzt, dass 1) ein eindeutiger Hinweis auf den Orthomolecular Medicine News Service erfolgt und 2) sowohl der Link zum kostenlosen OMNS-Abonnement <http://orthomolecular.org/subscribe.html> als auch der Link zum OMNS-Archiv <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> angegeben werden.

---

**ZUR SOFORTIGEN FREIGABE**

**Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 16. Dezember 2021**

## **Hochdosiertes Vitamin C bei Spondylitis Ankylosans Ascorbat, nicht Lachen, hat Norman Cousins geheilt**

**Von Andrew W. Saul, Herausgeber**

OMNS (16. Dezember 2021) Fragt man die meisten Menschen nach der heilenden Kraft des Lachens, so werden die meisten sagen: "Natürlich!" Das erste Mal, dass die breite Öffentlichkeit davon hörte, war in dem 1979 erschienenen Buch *Anatomy of an Illness* (Anatomie einer Krankheit) von Norman Cousins, Herausgeber der *Saturday Review*. Es wird vom Verlag beschrieben als "bahnbrechender Klassiker von Norman Cousins über die Bekämpfung lebensbedrohlicher Krankheiten durch Humor und die Beteiligung der Patienten an der Pflege". . . Es war der Beginn einer Revolution in der Zusammenarbeit von Patienten mit ihren Ärzten und dem Einsatz von Humor, um die Heilungsfähigkeit ihres Körpers zu fördern." [1]

Während Covid dem Gesundheitswesen einen Großteil dieser Revolution (und des Humors) genommen zu haben scheint, wird dieses berühmte Buch weiterhin gedruckt. Es wurde sogar im Fernsehen verfilmt. [2]

Angesichts all dessen sollte man meinen, dass die Ärzteschaft inzwischen genauer darauf geachtet hat, was Cousins tatsächlich getan hat, um gesund zu werden. Der entscheidende Faktor für die Genesung von Cousins war die **Verabreichung extrem hoher Dosen von Vitamin C über eine intravenöse Infusion**. [3] Aber es sind vor allem seine positive Einstellung und sein Humor, die für seine Genesung von der Spondylitis Ankylosans (Morbus Bechterew), einer chronischen, entzündlichen Arthritis, verantwortlich sind.

Die Rückbildung dieser schweren Erkrankung ist keine Frage des Lachens. Es ist sehr wichtig, den Rest der Geschichte zu beleuchten, den Teil, der in den meisten medizinischen Diskussionen an den Rand gedrängt oder absichtlich ausgeklammert wird.

Cousins erzählt von seiner Entscheidung, hohe Dosen von Vitamin C zu verwenden:

**"Meine Hoffnung war, mit zehn Gramm (10.000 mg) zu beginnen und dann die Dosis täglich zu erhöhen, bis wir 25 Gramm erreicht hatten. Um zu wissen, ob wir auf dem richtigen Weg waren, machten wir vor der ersten intravenösen Gabe von zehn Gramm Ascorbinsäure einen Blutsenkungstest. Vier Stunden später führten wir einen weiteren Blutsenkungstest durch. Der Wert sank um volle neun Punkte. Selten hatte ich ein solches Hochgefühl erlebt. Die Ascorbinsäure hat gewirkt. . . Das Fieber ging zurück, und der Puls raste nicht mehr. Wir steigerten die Dosis. Am zweiten Tag gingen wir auf 12,5 Gramm Ascorbinsäure, am dritten Tag auf 15 Gramm und so weiter bis zum Ende der Woche, als wir 25 Gramm erreichten... Am Ende des achten Tages war ich in der Lage, meine Daumen ohne Schmerzen zu bewegen."**  
(p 42-43)

Und weit davon entfernt, die Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient zu demonstrieren, fügt Cousins folgendes hinzu:

*"[Eine] Frau rief zwei Tage später an, um mitzuteilen, dass sie versucht hatte, die mögliche Wirksamkeit von Ascorbat für ihren Mann zu erörtern, aber der Arzt unterbrach sie, indem er "Quacksalber, Quacksalber" rief und dann den ganzen Vorgang als "Quatsch" bezeichnete. Die Frau und ihr Mann beschlossen, die Dienste des Arztes nicht mehr in Anspruch zu nehmen, obwohl er ein langjähriger Freund der Familie gewesen war."(S. 132)*

Der Orthopäde Robert F. Cathcart, M.D., hat darauf hingewiesen, dass eine intravenöse Vitamin-C-Gabe nicht immer notwendig ist, wenn in regelmäßigen Abständen orale Vitamin-C-Dosen verabreicht werden. [4]

**Ob intravenös oder oral, das Wichtigste bei C ist, dass man genug davon nimmt.** Es gibt keine bessere Zusammenfassung, als Cousins' eigene Erfahrung wieder aufzugreifen:

*"Am zweiten Tag gingen wir auf 12,5 Gramm Ascorbinsäure über, am dritten Tag auf 15 Gramm, und so weiter bis zum Ende der Woche, als wir 25 Gramm (25.000 mg) erreichten. Am Ende des achten Tages war ich in der Lage, meine Daumen ohne Schmerzen zu bewegen.*

Seit 45 Jahren empfehle ich meinen Patienten, "so viel C einzunehmen, dass sie symptomfrei sind, egal wie hoch die Menge ist". Ich stehe zu dieser Aussage.

(OMNS-Chefredakteur Andrew W. Saul gab 1976 seinen ersten Kurs in Gesundheitserziehung. Seitdem hat er 26 Bücher geschrieben, mitverfasst oder mit herausgegeben, darunter vier Bücher mit Dr. Abram Hoffer. Auf ausdrücklichen Wunsch von Dr. Hoffer und Hugh Riordan, MD, gründete Saul 2005 den Orthomolecular Medicine News Service).

## Referenzen:

1. <https://wnnorton.com/books/Anatomy-of-an-Illness/>
2. <https://www.imdb.com/title/tt0086891/>
3. How to Get Intravenous Vitamin C Given to a Hospitalized Patient: A Checklist  
<http://www.doctoryourself.com/strategies.html>
4. Vitamin C, Titration to Bowel Tolerance, Anascorbemia, and Acute Induced Scurvy, by Robert F. Cathcart, M.D. <http://doctoryourself.com/titration.html>

The Cathcart vitamin C paper is also posted in:

Italian: [http://www.doctoryourself.com/Cathcart Italian Titration-1.pdf](http://www.doctoryourself.com/Cathcart%20Italian%20Titration-1.pdf)

French: [http://www.doctoryourself.com/Cathcart francais Titration.rtf](http://www.doctoryourself.com/Cathcart_francais_Titration.rtf)

Portuguese: [http://www.doctoryourself.com/Cathcart 1981 Titration Portuguese.pdf](http://www.doctoryourself.com/Cathcart%201981%20Titration%20Portuguese.pdf)

Spanish: [http://www.doctoryourself.com/Cathcart 1981 Titration Spanish.pdf](http://www.doctoryourself.com/Cathcart%201981%20Titration%20Spanish.pdf)

## **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).