

# Vitamin C- Infusionstherapie - Erfahrungen?

**Beitrag von „Antimon“ vom 10. Februar 2024 19:26**

## Zitat von treasure

Was mich hier interessieren würde:

Ich höre seit vielen Jahren, dass Vitamin C nur in gewissen Mengen überhaupt aufgenommen werden kann, der Überschuss geht einfach raus.

Bringt dann eine Infusion überhaupt etwas, wenn das Vitamin C gar nicht aufgenommen werden kann? Oder kann der Körper das Vitamin direkt im Blutkreislauf doch anders speichern?

Wenn man gar keinen Mangel hat und es zur Immunbesserung nehmen möchte - hat es wirklich einen messbaren Mehrwert und nicht nur ein "ich glaub, mir geht's besser"?

Ich hatte mal eine Schülerin mit einer experimentellen Maturarbeit über Vitamin C, aus dem Kontext erinnere ich mich, dass es keine Evidenz für eine Wirksamkeit von hochdosiertem Vitamin C gibt. Es kann nicht gespeichert werden und der Überschuss wird, wie du schon schreibst, wieder ausgeschieden. Unter Umständen kann hochdosiert sogar schädlich sein, dafür müsste aber eine genetisch bedingte Hämochromatose vorliegen (wovon man als Patientin bzw. Patient ganz sicher weiß, wenn man eine Vit-C-Infusion in Betracht zieht). Vitamin C fördert eben die Aufnahme von Eisen, das ist wahrscheinlich die Idee hinter einer solchen Therapie.

Ich würde es wahrscheinlich auch ohne Evidenz einfach mal versuchen. Ich hatte beim Orthopäden auch schon die lustigsten Therapien, für die die Studienlage nicht ausreichend bzw. eindeutig ist. Studien kosten Geld. Es gibt durchaus Konstellationen, da befindet man einfach, das "lohnt" sich nicht. Insbesondere wenn man weiß, dass mögliche Nebenwirkungen im überschaubaren und nicht wirklich gesundheitsgefährdendem Rahmen bleiben. Vitamin C ist ja nun kein Globuli von dem man ganz sicher weiß, dass es einfach gar keinen Nutzen hat.