

Vitamin C

1. **Antioxidative Wirkung:** Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das dazu beiträgt, Zellen vor schädlichen freien Radikalen zu schützen. Diese Radikale entstehen durch normale Stoffwechselprozesse und externe Einflüsse wie UV-Strahlung und Umweltverschmutzung.
2. **Kollagenbildung:** Vitamin C spielt eine wesentliche Rolle bei der Synthese von Kollagen, einem Protein, das für die Festigkeit, Elastizität und Struktur von Haut, Bindegewebe, Knochen, Blutgefäßen und anderen Geweben verantwortlich ist.
3. **Immunsystemunterstützung:** Vitamin C stärkt das Immunsystem, indem es die Bildung und Funktion von weißen Blutkörperchen unterstützt. Es kann auch die Produktion von Antikörpern und Interferonen fördern, die wichtige Bestandteile der Immunabwehr sind.
4. **Eisenabsorption:** Vitamin C verbessert die Aufnahme von nicht-hämischem Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln im Darm. Dies ist besonders wichtig für Menschen, die sich hauptsächlich von pflanzlichen Quellen ernähren.
5. **Neurotransmitter-Synthese:** Vitamin C ist an der Synthese von Neurotransmittern wie Noradrenalin beteiligt, die für die Übertragung von Signalen im Nervensystem verantwortlich sind.
6. **Wundheilung:** Durch seine Rolle bei der Kollagenbildung unterstützt Vitamin C auch den Prozess der Wundheilung.