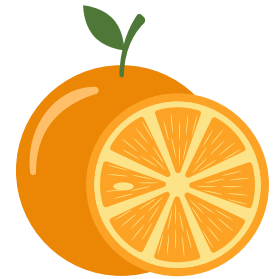


# Was macht Vitamin-C-Mangel mit deinem Körper?

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das auch Ascorbinsäure genannt wird und stellt einen der wichtigsten Nährstoffe für den menschlichen Körper dar. Kein Wunder also, dass ein Mangel an Vitamin C eine große Gefahr für das Immunsystem und viele weitere Bereiche des menschlichen Organismus ist.

Durch welche Symptome sich ein Vitamin-C-Mangel bemerkbar machen kann? Genau das verraten wir dir in weiterer Folge hier. Also, lies weiter: denn mit diesen Informationen kannst du einen Vitamin-C-Mangel vermeiden und so deine Gesundheit deutlich verbessern.



## 5 eindeutige Anzeichen für einen Mangel an Vitamin C

Du willst wissen, bei welchen Symptomen du sofort mit der Einnahme von mehr Vitamin C reagieren musst, um deine Gesundheit nicht zu gefährden? Hier sind 5 davon:

### 1. Dein Immunsystem ist zu schwach

Vitamin C ist ein fester Bestandteil der Zellen deines Immunsystems, die verantwortlich für die Abwehr von Bakterien, Viren und anderen Keimen sind. Wenn du also zu wenig Vitamin C zu dir nimmst und einen Mangel entwickelst, schwächst du automatisch dein Immunsystem und bist somit anfälliger für diverse Krankheiten.

Im Extremfall bekommst du durch einen erheblichen Vitamin-C-Mangel sogar Skorbut – eine Erkrankung, die unbehandelt relativ schnell zum Tod führen kann. Somit ist es von äußerster Wichtigkeit, dass du immer darauf achtest, ausreichend Vitamin C über deine Ernährung aufzunehmen. Auf diese Art und Weise stärkst du dein Immunsystem und stellst sicher, dass du stets einen zuverlässigen Schutz vor Krankheitserregern hast.

## **2. Du hast ständig miese Laune**

Eine schlechte Stimmung kann vielfältige Ursachen haben – eine davon ist ein Mangel an Vitamin C. Da ist es nicht verwunderlich, dass die tägliche Einnahme von hochdosierter Ascorbinsäure Ängste reduzieren und die mentale Leistungsfähigkeit bei Betroffenen von depressiven Störungen erhöhen kann. Da natürlich niemand von uns miese Laune haben oder gar mit einer Depression konfrontiert sein will, stellt die ausreichende Einnahme von Vitamin C eine tolle Möglichkeit der Prävention dar – dennoch können natürlich auch viele andere Gründe außer einem Vitamin-C-Mangel für Angstzustände, Depressionen und schlechte Laune verantwortlich sein.

## **3. Du nimmst schnell an Gewicht zu**

Wichtige Funktionen von Vitamin C inkludieren unter anderem die Regulation der Freigabe von Fett aus Fettzellen im Körper und die Reduktion von Stresshormonen sowie eine entzündungshemmende Wirkung – alles Präventionsmaßnahmen gegen Übergewicht. Was das bedeutet? Ganz einfach: Mit ausreichend Vitamin C kannst du dein Risiko für Übergewicht reduzieren und so einen der bedeutsamsten Risikofaktoren für zahlreiche Volkskrankheiten ausmerzen – natürlich im Rahmen einer auch ansonsten gesunden Ernährung sowie einem Lifestyle mit viel Sport und Bewegung.

## **4. Du leidest unter Gelenkschmerzen**

Unsere Gelenke bestehen in erster Linie aus kollagenreichem Bindegewebe, für dessen Erhalt Vitamin C einen wichtigen Bestandteil darstellt. Sollte ein Vitamin-C-Mangel vorhanden sein, kann das unter anderem Blutungen und somit Schmerzen und Schwellungen in den Gelenken zur Folge haben. Mit einer ausreichenden Aufnahme von Vitamin C kannst du somit dein Risiko für Gelenkschmerzen langfristig drastisch reduzieren. Eine tolle Sache!

## **5. Deine Haut ist trocken**

Gesunde Haut enthält eine Menge Vitamin C. Da ist es nicht verwunderlich, dass ein Vitamin-C-Mangel eine Gefahr für die Gesundheit und somit auch das Erscheinungsbild deiner Haut darstellen kann. Welche Ursache das hat? Nun, das ist schnell erklärt: Vitamin C bietet deiner Haut Schutz vor UV-Strahlung

und Schadstoffen in der Luft, wie Zigarettenrauch, Abgasen und Feinstaub und regt zudem die Produktion von Kollagen an, einem essenziellen Bestandteil für die Gesundheit deiner Haut.

Solltest du also Probleme mit trockener Haut haben, dann kann ein Vitamin-C-Mangel dafür verantwortlich sein. Die Lösung? Achte ab sofort auf eine vermehrte Aufnahme von Vitamin C und dein Hautbild wird sich bereits in naher Zukunft mit ziemlicher Sicherheit wieder deutlich verbessern.

Das wars mit den häufigsten Symptomen eines Mangels an Vitamin C. Sollten diese Alarmsignale eintreten, ist es wichtig, dass du möglichst schnell mit einer erhöhten Aufnahme von Vitamin C entgegenwirkst.

Das kannst du unter anderem über die Ernährung machen: Zum Beispiel mit Nahrungsmitteln wie Zitronen, Chilis, Schwarzen Johannisbeeren, Paprika, Brokkoli, Grünkohl oder Orangen.

Oftmals ist das aber insbesondere bei einem akuten Mangel nicht ausreichend – oder du willst dir über die Nahrungsmittel, die du zu dir nimmst, nicht so viele Gedanken machen. Dann erfüllt ein Nahrungsergänzungsmittel wie [ENAVIE LIFE](#) deine Bedürfnisse: denn darin ist neben zahlreichen anderen wertvollen Nährstoffen auch ausreichend Vitamin C enthalten.

Wir hoffen natürlich, dass du durch unsere Ratschläge in Zukunft einen möglichen Vitamin-C-Mangel frühzeitig erkennen und somit direkt etwas dagegen tun kannst und wünschen dir stets beste Gesundheit. Bis dann!

