

Vitamin C 100 mg GPH Kapseln

Vitamin C (Ascorbinsäure) gehört zu den bekanntesten und wasserlöslichen Vitaminen. Der Mensch und einige Tiere können Vitamin C nicht selbst produzieren. Es wird ihm nachgesagt, vor allem für die Stärkung der Abwehrkräfte wichtig zu sein. Vitamin C sorgt für die Bildung und Funktionserhaltung von Bindegewebe. Es ist wertvoll für die gesunde Haut. Ausserdem begünstigt es die Eisenaufnahme aus der Nahrung. Natürlich kommt Vitamin C in Früchten und Gemüse besonders hoch vor wie z. B. Zitrusfrüchte, Kiwi, Hagebutte, schwarze Johannisbeeren, Broccoli, Kartoffel, Kohl. Vitamin C gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen und reagiert empfindlich auf Sauerstoff, Licht und Wärme. Zubereitungen von Obst und Gemüse sollten daher möglichst schnell und schonend erfolgen.

Vitamin C 100 mg GPH Kapseln enthalten 100 mg L-Ascorbinsäure in einer Hartgelatine kapsel. Der tägliche Bedarf an Vitamin C ist für gesunde Erwachsene variabel und liegt zwischen 60 – 100 mg, wobei RaucherInnen und Schwangere einen erhöhten Bedarf (bis 150 mg) haben. Die heutigen Lebensumstände lassen jedoch eine ausgeglichene Ernährung nicht immer zu und unsere Körperreserven an Vitaminen können schnell erschöpft werden. Einer Unterversorgung des Körpers kann durch regelmäßige Ergänzung der Nahrung mit Vitaminen vorgebeugt werden. Anzeichen für einen Vitamin C-Mangel können Müdigkeit, Reizbarkeit und Appetitlosigkeit sein. Raucher haben einen erhöhten Vitamin C Bedarf. Es ist erwiesen, dass Vitamin C in biologischen Systemen als Antioxidans wirkt.

Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin C kann sinnvoll sein bei

Mangel infolge z.B. einseitiger Ernährung, Alkoholabusus;
Personen die auf einen ausgeglichenen Zuckerspiegel achten; Stress, Hochleistungssportlern, Schwangeren, Stillenden, Senioren, Jugendlichen im Wachstum, Appetitlosigkeit, RaucherInnen, Förderung der gesunden Haut.

Akute Überdosierungen sind nicht bekannt, Vitamin C in physiologischen Dosen kann auch in der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden.

Rohstoffbeschreibung

Vitamin C 100 mg GPH Kapseln sind ein hochwertiges Produkt. Die in den Hartgelatine kapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.

Verzehrempfehlung

Erwachsene: 1x täglich 1 Kapsel mit Flüssigkeit

Hinweise

Enthält Mannitol

4631849	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	60 St	€	7,90
2094459	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	120 St	€	14,90
4631855	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	250 St	€	29,90
2094241	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	360 St	€	39,90
2094235	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	750 St	€	74,90
6923622	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	1.750 St	€	159,00



Vertrieb BRD:

Hecht - Pharma GmbH

Fünfhausendorf 1, D-21772 Stinstedt

Telefon: +49-(0)4756-851044 · Telefax: +49-(0)4756-851088

www.hecht-pharma.de

info@hecht-pharma.de

07/10