

# Vitamin C gepuffert 100 mg GPH Kapseln

Vitamin C, Ascorbinsäure, gehört wohl zu den bekanntesten wasserlöslichen Vitaminen. Der Mensch und einige Tiere können Vitamin C nicht selbst produzieren und müssen es mit der Nahrung aufnehmen. Reine Ascorbinsäure hat unter Umständen den Nachteil, dass sie sehr sauer ist und für Menschen mit Magenproblemen eine zusätzliche Säurebelastung darstellt. Daher wird Vitamin C auch in gepuffert Form als eine Mischung aus dem basischen Natriumascorbat und L-Ascorbinsäure angeboten. Dem Vitamin C wird nachgesagt, vor allem für die Stärkung der Abwehrkräfte wichtig zu sein. Vitamin C sorgt für die Bildung und Funktionserhaltung von Bindegewebe. Ausserdem begünstigt es die Eisenaufnahme aus der Nahrung. Es ist wertvoll für die gesunde Haut. Anzeichen für einen Vitamin C – Mangel können Müdigkeit, Reizbarkeit und Appetitlosigkeit sein. Raucher haben einen erhöhten Vitamin C Bedarf. Natürlich kommt Vitamin C in Früchten (z.B. Zitrus, Kiwi, schwarze Johannisbeere) und Gemüse (z.B. Broccoli, Kohl)

**Vitamin C gepuffert 100 mg GPH Kapseln** enthalten pro Hartgelatinekapsel insgesamt 100 mg Vitamin C in Form von L-Ascorbinsäure und Natriumascorbat. Gesunde Erwachsene benötigen pro Tag 60 - 100 mg, Raucher/innen haben einen erhöhten Bedarf an (bis 150 mg) Vitamin C. Nichts kann eine gesunde, ausgewogene Ernährung ersetzen, doch 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.

## 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 Gesundheitsschäden durch eine Überdosierung sind nicht bekannt, Vitamin C in Ernährungsphysiologischen Dosen kann auch in der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden.

## Rohstoffbeschreibung

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

## Verzehrempfehlung

Erwachsene: 1x täglich 1 Kapsel mit Flüssigkeit

## Hinweise

Enthält Mannitol

4631996	Vitamin C gepuffert 100 mg GPH Kapseln	30 St	€	10,90
4631861	Vitamin C gepuffert 100 mg GPH Kapseln	60 St	€	19,90
2073635	Vitamin C gepuffert 100 mg GPH Kapseln	120 St	€	36,50
4631878	Vitamin C gepuffert 100 mg GPH Kapseln	250 St	€	74,90
2073440	Vitamin C gepuffert 100 mg GPH Kapseln	360 St	€	105,00
2073405	Vitamin C gepuffert 100 mg GPH Kapseln	750 St	€	199,50
6923622	Vitamin C gepuffert 100 mg GPH Kapseln	1.750 St	€	399,90

Vertrieb BRD:



Hecht - Pharma GmbH

Fünfhausendorf 1, D-21772 Stinstedt

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

[www.hecht-pharma.de](http://www.hecht-pharma.de)

[info@hecht-pharma.de](mailto:info@hecht-pharma.de)

07/10