

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 wichtig für die Wundheilung. Weiters 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 Cellulosekapsel. 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. Durch die Fähigkeit, schädliche Sauerstoffradikale abzufangen und damit zu entschärfen, wirkt Vitamin C vermutlich Krebs hemmend. 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; Diabetes mellitus, Infektionen, Stress, Hochleistungssportlern, Schwangeren, Stillenden, Senioren, Jugendlichen im Wachstum, Appetitlosigkeit, RaucherInnen, verzögerter Wundheilung.

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

Verzehrempfehlung:

Erwachsene: 1 x 1 Kapsel täglich mit Flüssigkeit einnehmen

1 Kapsel enthält 100 mg Vitamin C entsprechend 125 % NRV*

NRV* = Prozent der empfohlenen Tagesdosis

Hinweise:

Glutenfrei. Lactosefrei. Hefefrei.



Vertrieb Österreich:

GALL PHARMA GmbH

Grünhüblgasse 25, A-8750 Judenburg, Tel: 03572 - 86996 Fax: 03572 – 869969

Informationen für österreichische Konsumenten: e-mail: gallpharma @ gall.co.at - www.gall.co.at

Seite 1 von 2

Infoversion 0004

Stand: gp_Juni 2015

Zutaten:

Füllstoff: Mannit (Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken); Ascorbinsäure (18 %);
Kapselhülle: Cellulose

Rohstoffbeschreibung

Vitamin C 100 mg GPH Kapseln sind ein hochwertiges Produkt. Es werden farblose Cellulosekapseln verwendet.

Inhalt (Kapseln)**Nennfüllmenge (g) e**

3067393	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	60 St	33 G
3205599	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	120 St	66 G
3067401	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	250 St	138 G
3205607	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	360 St	199 G
3205613	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	750 St	416 G
3468815	Vitamin C 100 mg GPH Kapseln	1750 St	971 G



Vertrieb Österreich:

GALL PHARMA GmbH

Grünhüblgasse 25, A-8750 Judenburg, Tel: 03572 - 86996

Informationen für österreichische Konsumenten: e-mail: [gallpharma @ gall.co.at](mailto:gallpharma@gall.co.at) - www.gall.co.at

Fax: 03572 – 869969

Seite 2 von 2

Infoversion 0004

Stand: gp_Juni 2015