

## **Gebrauchsinformation: Information für Anwender**

**HERMES Cevitt Orange**, 1000 mg, Brausetabletten

Wirkstoff: Ascorbinsäure (Vitamin C)

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.**

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers ein.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.
- Wenn Sie sich durch die Therapie nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

### **Was in dieser Packungsbeilage steht**

1. Was ist HERMES Cevitt Orange und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Einnahme von HERMES Cevitt Orange beachten?
3. Wie ist HERMES Cevitt Orange einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist HERMES Cevitt Orange aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

#### **1. Was ist HERMES Cevitt Orange und wofür wird es angewendet?**

HERMES Cevitt Orange ist ein Vitamin-C-Präparat zur Behandlung von Vitamin-C-Mangelkrankheiten.

#### **2. Was sollten Sie vor der Einnahme von HERMES Cevitt Orange beachten?**

**HERMES Cevitt Orange darf nicht eingenommen werden,**

- wenn Sie allergisch gegen Ascorbinsäure oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind.
- wenn Sie an Nierensteinen aus Oxalat und bestimmten Erkrankungen, bei denen zu viel Eisen im Körper gespeichert wird (Thalassämie, Hämochromatose, sideroblastische Anämie), leiden. In diesem Fall dürfen Sie HERMES Cevitt Orange erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt anwenden.

### **Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen**

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie HERMES Cevitt Orange einnehmen,

- wenn Sie an einer erblichen Störung des Stoffwechsels der roten Blutzellen (erythrozytärem Glucose-6-phosphat-Dehydrogenase-Mangel) leiden. Bei der Einnahme hoher Dosen von Vitamin C (mehr als 4000 mg täglich) wurden bei Patienten mit erythrozytärem Glucose-6-phosphat-Dehydrogenase-Mangel in Einzelfällen schwere Hämolysen (Auflösung der roten Blutzellen) beobachtet. Eine Überschreitung der angegebenen Dosierung (1000 mg täglich) ist daher zu vermeiden. Befragen Sie bitte hierzu Ihren Arzt.
- wenn Sie zu Nierensteinbildung neigen. Bei der Einnahme hoher Dosen von Vitamin C besteht die Gefahr der Bildung von Calciumoxalatsteinen. Wenn Sie zu Nierensteinbildung neigen, sollten Sie täglich nicht mehr als 100 bis 200 mg Vitamin C einnehmen.

- wenn Sie an schweren Nierenerkrankungen leiden (Dialysepatienten). Sie sollten täglich nicht mehr als 50 bis 100 mg Vitamin C einnehmen, wenn Sie an schweren Nierenerkrankungen leiden (Dialysepatienten), da sonst die Gefahr von einer zu hohen Oxalatkonzentration im Blut (Hyperoxalatämie) und der Bildung von Oxalatkristallen in den Nieren besteht. Befragen Sie bitte hierzu Ihren Arzt.
- wenn Sie Untersuchungen durchführen lassen. Nach der Gabe von Grammdosen kann die Ascorbinsäurekonzentration im Urin so weit ansteigen, dass die Messung verschiedener klinisch-chemischer Parameter (z. B. Glucose, Harnsäure, Kreatinin, anorganisches Phosphat) gestört wird. Ebenso kann es zu falsch-negativen Ergebnissen bei versuchtem Nachweis von okkultem Blut im Stuhl kommen. Allgemein können chemische Nachweismethoden, die z. B. auf Farbreaktionen beruhen, beeinträchtigt werden.

#### **Einnahme von HERMES Cevitt Orange zusammen mit anderen Arzneimitteln**

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker wenn Sie andere Arzneimittel anwenden, kürzlich andere Arzneimittel angewendet haben oder beabsichtigen andere Arzneimittel anzuwenden. Es sind keine anderen Arzneimittel bekannt, die die Wirkung von HERMES Cevitt Orange beeinflussen.

#### **Schwangerschaft und Stillzeit**

Wenn Sie schwanger sind oder stillen, oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme dieses Arzneimittels Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Die angegebenen Einnahmemengen sollen in Schwangerschaft und Stillzeit nicht überschritten werden.

#### **Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen**

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

#### **HERMES Cevitt Orange enthält Natrium und Sorbitol**

Dieses Arzneimittel enthält 267 mg Natrium (Hauptbestandteil von Kochsalz/Speisesalz) pro Brausetablette. Dies entspricht 13,4 % der für einen Erwachsenen empfohlenen maximalen täglichen Natriumaufnahme mit der Nahrung. Dieses Arzneimittel enthält 0,88 mg Sorbitol pro Brausetablette.

### **3. Wie ist HERMES Cevitt Orange einzunehmen?**

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach der mit Ihrem Arzt oder Apotheker getroffenen Absprache ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

#### Die empfohlene Dosis beträgt

Erwachsene nehmen 1-mal täglich 1 Brausetablette (entsprechend 1000 mg Ascorbinsäure) bis zum Abklingen der Symptome.

Für andere Einnahmemengen stehen Präparate mit niedrigerem Wirkstoffgehalt zur Verfügung.

#### **Patienten mit Nierenerkrankungen**

Hermes Cevitt Orange ist nicht für Patienten mit Nierenerkrankungen vorgesehen. Für diese stehen Arzneimittel mit niedrigerem Gehalt an Vitamin C zur Verfügung (siehe Abschnitt „Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen“).

#### **Art der Anwendung**

Lösen Sie die Brausetablette in einem Glas Wasser oder Tee auf und trinken Sie das Glas aus.

Sollten nach dem Austrinken noch Reste im Glas verbleiben, so geben Sie erneut etwas Flüssigkeit dazu und trinken Sie das Glas vollständig aus.

### **Dauer der Anwendung**

Über die Dauer der Einnahme entscheidet Ihr Arzt aufgrund des Krankheitsverlaufs und der Blutwerte.

### **Wenn Sie eine größere Menge von HERMES Cevitt Orange eingenommen haben, als Sie sollten**

Zur Gefahr von Hämolyse und Nierensteinen siehe Abschnitt 2. "Was sollten Sie vor der Einnahme von HERMES Cevitt Orange beachten?"

Bei Schmerzen in der Nierengegend oder erschwertem Wasserlassen nach einer hohen Dosis von HERMES Cevitt Orange ist unverzüglich ein Arzt zu verständigen.

Nach Einnahme zu hoher Arzneimengen kann Durchfall auftreten, begleitet von entsprechenden Magen-Darm-Beschwerden. Die Einnahme von HERMES Cevitt Orange wird dann unterbrochen. Andere Maßnahmen sind im Allgemeinen nicht notwendig.

### **Wenn Sie die Einnahme von HERMES Cevitt Orange vergessen haben**

Nehmen Sie nicht die doppelte Menge ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

Wenn Sie weitere Fragen zur Einnahme dieses Arzneimittels haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

## **4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?**

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

### Mögliche Nebenwirkungen

Sehr selten (kann bis zu 1 von 10.000 Behandelten betreffen):

- Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Atembeschwerden, allergische Hautreaktionen)

### **Meldung von Nebenwirkungen**

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind.

Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, D-53175 Bonn, Website: <http://www.bfarm.de> anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

## **5. Wie ist HERMES Cevitt Orange aufzubewahren?**

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf dem Röhrchen nach „Verwendbar bis“ angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des angegebenen Monats.

In der Originalverpackung aufbewahren. Röhrchen fest verschlossen halten, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen.

## **6. Inhalt der Packung und weitere Informationen**

### **Was HERMES Cevitt Orange enthält**

- Der Wirkstoff ist: Ascorbinsäure (Vitamin C)  
1 Brausetablette enthält 1000 mg Ascorbinsäure (Vitamin C).
- Die sonstigen Bestandteile sind:  
Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Natriumcarbonat, Natriumcyclamat, Reisstärke, Natriumcitrat, Saccharin-Natrium, Mannitol (Ph.Eur.), Betanin, Riboflavinphosphat-Natrium, Orangenaroma (enthält Sorbitol (Ph.Eur.)).

### **Wie HERMES Cevitt Orange aussieht und Inhalt der Packung**

Weiß-rot gesprenkelte Brausetablette mit HERMES-Prägung auf einer Seite der Brausetablette. HERMES Cevitt Orange ist in Röhrchen mit 20 Brausetabletten und in Packungen mit 60 Brausetabletten erhältlich.

### **Pharmazeutischer Unternehmer**

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH  
Georg-Kalb-Straße 5–8  
82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089 / 79 102-0  
Fax: 089 / 79 102-280  
E-Mail: kontakt@hermes-arzneimittel.com

### **Hersteller**

HERMES PHARMA GMBH  
Georg-Kalb-Straße 5  
82049 Pullach i. Isartal

**Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im Januar 2022.**

**Sonstige Hinweise**

Frisches Obst und Gemüse haben einen bedarfsgerecht hohen Vitamin C-Gehalt. Bei längerer Lagerung, insbesondere von Kartoffeln und Gemüse, kommt es jedoch zu unterschiedlich großen Vitamin C-Verlusten. Im Allgemeinen wird bei uns in Mitteleuropa dieses Vitamin reichlich aufgenommen. Hauptsächlich ältere Menschen sind infolge veränderter Ernährungsgewohnheiten häufiger unzureichend versorgt. Säuglinge, die mit Kuhmilch ernährt werden, brauchen zusätzlich Vitamin C-Zufuhr.

Außer bei Fehl- und Mangelernährung kann ein Vitamin C-Mangel bei schweren körperlichen Krankheitszuständen auftreten.

Eine seltene, sehr schwere Form des Vitamin C-Mangels ist der Skorbut, der mit Schwäche und Blutungen im ganzen Körper einhergeht und medikamentös mit Vitamin C behandelt wird.

## **Gebrauchsinformation: Information für Anwender**

**HERMES Cevitt Orange**, 1000 mg, Brausetabletten

Wirkstoff: Ascorbinsäure (Vitamin C)

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.**

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers ein.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.
- Wenn Sie sich durch die Therapie nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

### **Was in dieser Packungsbeilage steht**

1. Was ist HERMES Cevitt Orange und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Einnahme von HERMES Cevitt Orange beachten?
3. Wie ist HERMES Cevitt Orange einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist HERMES Cevitt Orange aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

#### **1. Was ist HERMES Cevitt Orange und wofür wird es angewendet?**

HERMES Cevitt Orange ist ein Vitamin-C-Präparat zur Behandlung von Vitamin-C-Mangelkrankheiten.

#### **2. Was sollten Sie vor der Einnahme von HERMES Cevitt Orange beachten?**

**HERMES Cevitt Orange darf nicht eingenommen werden,**

- wenn Sie allergisch gegen Ascorbinsäure oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind.
- wenn Sie an Nierensteinen aus Oxalat und bestimmten Erkrankungen, bei denen zu viel Eisen im Körper gespeichert wird (Thalassämie, Hämochromatose, sideroblastische Anämie), leiden. In diesem Fall dürfen Sie HERMES Cevitt Orange erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt anwenden.

### **Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen**

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie HERMES Cevitt Orange einnehmen,

- wenn Sie an einer erblichen Störung des Stoffwechsels der roten Blutzellen (erythrozytärem Glucose-6-phosphat-Dehydrogenase-Mangel) leiden. Bei der Einnahme hoher Dosen von Vitamin C (mehr als 4000 mg täglich) wurden bei Patienten mit erythrozytärem Glucose-6-phosphat-Dehydrogenase-Mangel in Einzelfällen schwere Hämolysen (Auflösung der roten Blutzellen) beobachtet. Eine Überschreitung der angegebenen Dosierung (1000 mg täglich) ist daher zu vermeiden. Befragen Sie bitte hierzu Ihren Arzt.
- wenn Sie zu Nierensteinbildung neigen. Bei der Einnahme hoher Dosen von Vitamin C besteht die Gefahr der Bildung von Calciumoxalatsteinen. Wenn Sie zu Nierensteinbildung neigen, sollten Sie täglich nicht mehr als 100 bis 200 mg Vitamin C einnehmen.

- wenn Sie an schweren Nierenerkrankungen leiden (Dialysepatienten). Sie sollten täglich nicht mehr als 50 bis 100 mg Vitamin C einnehmen, wenn Sie an schweren Nierenerkrankungen leiden (Dialysepatienten), da sonst die Gefahr von einer zu hohen Oxalatkonzentration im Blut (Hyperoxalatämie) und der Bildung von Oxalatkristallen in den Nieren besteht. Befragen Sie bitte hierzu Ihren Arzt.
- wenn Sie Untersuchungen durchführen lassen. Nach der Gabe von Grammdosen kann die Ascorbinsäurekonzentration im Urin so weit ansteigen, dass die Messung verschiedener klinisch-chemischer Parameter (z. B. Glucose, Harnsäure, Kreatinin, anorganisches Phosphat) gestört wird. Ebenso kann es zu falsch-negativen Ergebnissen bei versuchtem Nachweis von okkultem Blut im Stuhl kommen. Allgemein können chemische Nachweismethoden, die z. B. auf Farbreaktionen beruhen, beeinträchtigt werden.

### **Einnahme von HERMES Cevitt Orange zusammen mit anderen Arzneimitteln**

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker wenn Sie andere Arzneimittel anwenden, kürzlich andere Arzneimittel angewendet haben oder beabsichtigen andere Arzneimittel anzuwenden. Es sind keine anderen Arzneimittel bekannt, die die Wirkung von HERMES Cevitt Orange beeinflussen.

### **Schwangerschaft und Stillzeit**

Wenn Sie schwanger sind oder stillen, oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme dieses Arzneimittels Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Die angegebenen Einnahmemengen sollen in Schwangerschaft und Stillzeit nicht überschritten werden.

### **Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen**

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

### **HERMES Cevitt Orange enthält Natrium und Sorbitol**

Dieses Arzneimittel enthält 267 mg Natrium (Hauptbestandteil von Kochsalz/Speisesalz) pro Brausetablette. Dies entspricht 13,4 % der für einen Erwachsenen empfohlenen maximalen täglichen Natriumaufnahme mit der Nahrung. Dieses Arzneimittel enthält 0,88 mg Sorbitol pro Brausetablette.

## **3. Wie ist HERMES Cevitt Orange einzunehmen?**

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach der mit Ihrem Arzt oder Apotheker getroffenen Absprache ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

### Die empfohlene Dosis beträgt

Erwachsene nehmen 1-mal täglich 1 Brausetablette (entsprechend 1000 mg Ascorbinsäure) bis zum Abklingen der Symptome.

Für andere Einnahmemengen stehen Präparate mit niedrigerem Wirkstoffgehalt zur Verfügung.

### **Patienten mit Nierenerkrankungen**

Hermes Cevitt Orange ist nicht für Patienten mit Nierenerkrankungen vorgesehen. Für diese stehen Arzneimittel mit niedrigerem Gehalt an Vitamin C zur Verfügung (siehe Abschnitt „Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen“).

### **Art der Anwendung**

Lösen Sie die Brausetablette in einem Glas Wasser oder Tee auf und trinken Sie das Glas aus. Sollten nach dem Austrinken noch Reste im Glas verbleiben, so geben Sie erneut etwas Flüssigkeit dazu und trinken Sie das Glas vollständig aus.

#### **Dauer der Anwendung**

Über die Dauer der Einnahme entscheidet Ihr Arzt aufgrund des Krankheitsverlaufs und der Blutwerte.

#### **Wenn Sie eine größere Menge von HERMES Cevitt Orange eingenommen haben, als Sie sollten**

Zur Gefahr von Hämolyse und Nierensteinen siehe Abschnitt 2. "Was sollten Sie vor der Einnahme von HERMES Cevitt Orange beachten?"

Bei Schmerzen in der Nierengegend oder erschwertem Wasserlassen nach einer hohen Dosis von HERMES Cevitt Orange ist unverzüglich ein Arzt zu verständigen.

Nach Einnahme zu hoher Arzneimengen kann Durchfall auftreten, begleitet von entsprechenden Magen-Darm-Beschwerden. Die Einnahme von HERMES Cevitt Orange wird dann unterbrochen. Andere Maßnahmen sind im Allgemeinen nicht notwendig.

#### **Wenn Sie die Einnahme von HERMES Cevitt Orange vergessen haben**

Nehmen Sie nicht die doppelte Menge ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

Wenn Sie weitere Fragen zur Einnahme dieses Arzneimittels haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

#### **4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?**

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

##### Mögliche Nebenwirkungen

Sehr selten (kann bis zu 1 von 10.000 Behandelten betreffen):

- Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Atembeschwerden, allergische Hautreaktionen)

##### **Meldung von Nebenwirkungen**

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind.

Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, D-53175 Bonn, Website: <http://www.bfarm.de> anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

#### **5. Wie ist HERMES Cevitt Orange aufzubewahren?**

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf der Faltschachtel und auf den Siegelstreifen nach "Verwendbar bis" angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des angegebenen Monats.

In der Originalverpackung aufbewahren, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen.



## **6. Inhalt der Packung und weitere Informationen**

### **Was HERMES Cevitt Orange enthält**

- Der Wirkstoff ist: Ascorbinsäure (Vitamin C)  
1 Brausetablette enthält 1000 mg Ascorbinsäure (Vitamin C).
- Die sonstigen Bestandteile sind:  
Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Natriumcarbonat, Natriumcyclamat, Reisstärke, Natriumcitrat, Saccharin-Natrium, Mannitol (Ph.Eur.), Betanin, Riboflavinphosphat-Natrium, Orangenaroma (enthält Sorbitol (Ph.Eur.)).

### **Wie HERMES Cevitt Orange aussieht und Inhalt der Packung**

Weiß-rot gesprenkelte Brausetablette mit HERMES-Prägung auf einer Seite der Brausetablette. HERMES Cevitt Orange ist in Röhrchen mit 20 Brausetabletten und in Packungen mit 60 Brausetabletten erhältlich.

### **Pharmazeutischer Unternehmer**

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH  
Georg-Kalb-Straße 5–8  
82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089 / 79 102-0  
Fax: 089 / 79 102-280  
E-Mail: kontakt@hermes-arzneimittel.com

### **Hersteller**

HERMES PHARMA GMBH  
Georg-Kalb-Straße 5  
82049 Pullach i. Isartal

**Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im Januar 2022.**

**Sonstige Hinweise:**

Frisches Obst und Gemüse haben einen bedarfsgerecht hohen Vitamin C-Gehalt. Bei längerer Lagerung, insbesondere von Kartoffeln und Gemüse, kommt es jedoch zu unterschiedlich großen Vitamin C-Verlusten. Im Allgemeinen wird bei uns in Mitteleuropa dieses Vitamin reichlich aufgenommen. Hauptsächlich ältere Menschen sind infolge veränderter Ernährungsgewohnheiten häufiger unzureichend versorgt. Säuglinge, die mit Kuhmilch ernährt werden, brauchen zusätzlich Vitamin C-Zufuhr.

Außer bei Fehl- und Mangelernährung kann ein Vitamin C-Mangel bei schweren körperlichen Krankheitszuständen auftreten.

Eine seltene, sehr schwere Form des Vitamin C-Mangels ist der Skorbut, der mit Schwäche und Blutungen im ganzen Körper einhergeht und medikamentös mit Vitamin C behandelt wird.