



Vitamin C

Das Power-Vitamin

Wofür braucht der Körper Vitamin C?

Vitamin C ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Es wird unter anderem gebraucht zum Aufbau des Bindegewebes (Kollagen), der Knochen und der Zähne. Vitamin C wirkt antioxidativ, das heißt, es fängt schädliche Verbindungen wie freie Radikale und reaktive Sauerstoffspezies ab und schützt so die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden. Bei der Verdauung verbessert es die Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln und hemmt die Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen.

Schaffen Sie es jeden Tag die empfohlenen 5-7 Portionen an frischem Obst & Gemüse zu verzehren?

Aktuelle Studien haben gezeigt, dass sich die meisten Verbraucher in Deutschland oft einseitig und undiszipliniert ernähren. Bei Menschen, die eher selten oder nur wenig frisches Obst und/oder Gemüse verzehren, ist eine ausreichende Vitamin C Zufuhr daher häufig nicht gegeben. Gründe für eine schlechte Vitamin C Versorgung kann jederzeit auch eine Unverträglichkeit bzw. Magenprobleme bei der Einnahme von Obst sein.

Einfluss auf den Vitamin-C-Status haben aber auch andere Faktoren wie Rauchen, Schwangerschaft und Stillzeit. In diesen Fällen ist der Vitamin-C-Bedarf erhöht. Die Einnahme bestimmter Medikamente kann ebenfalls den Vitamin-C-Bedarf erhöhen. Das gilt zum Beispiel bei der Verhütungspille, Präparaten mit dem Schmerzmittel Acetylsalicylsäure (ASS)

Selbsttest: Haben Sie einen Vitamin C Mangel?

Charakteristische Symptome und Folgen bei Vitamin C Mangel:

- o Schwaches Immunsystem
- o Müdigkeit, Schlappeheit
- o Muskelschmerzen

Typische Symptome bei einem fortgeschrittenen Vitamin C Mangel (Skorbut):

- o Entzündetes und blutendes Zahnfleisch (dadurch oft Zahnlockerung und Zahnausfall)
- o Verzögerte Wundheilung
- o Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme)
- o Gelenkschmerzen
- o verminderte Fähigkeit zur Kollagenbildung

Letzteres kann leicht zu Blutungen in Haut, Schleimhaut, inneren Organen und Muskeln (v.a. Oberschenkelmuskulatur) führen. In sehr schweren Fällen von Skorbut können Blutungen in der Bindehaut und in der Netzhaut des Auges sowie im Gehirn auftreten. Darüber hinaus kann die Krankheit Knochen- und Gelenkveränderungen verursachen.

sowie bei den sogenannten Sulfonamiden (als Antibiotika oder Diabetes-Medikamente eingesetzt).

Auch Diabetiker sowie ältere Menschen zählen zu jenen Menschen, die besonders sorgfältig auf eine ausreichende Vitamin-C-Zufuhr achten sollten, um keinen Mangel zu riskieren.

Natürliches Vitamin C oder Ascorbinsäure?

Bei Ascorbinsäure handelt es sich um KEIN Naturprodukt. Ascorbinsäure ist eine im Labor gefertigte Substanz. So wird diese Substanz häufig aus Kostengründen aus gentechnisch verändertem Mais hergestellt.

Ascorbinsäure ist auch kein komplettes Vitamin C. Es ist vielmehr nur die äußere Schicht des Vitamin C Komplexes. Es ist somit nur ein Teil des Vitamins.

Der große Unterschied zwischen den beiden Substanzen liegt in der Bioverfügbarkeit. Die künstliche Ascorbinsäure kann vom Körper viel schlechter aufgenommen werden. Natürliches Vitamin C wie z. B. aus der Acerola Kirsche hat die höchste Bioverfügbarkeit.

Was ist das besondere an natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche?

In zahlreichen Studien über verschiedene Vitamin C-haltige Früchte und ihre relativen Mengen übertrifft die Acerola-Kirsche alle anderen.

Acerola enthält zusätzlich wertvolle Vitamine und Mineralien und ist eine wichtige Quelle für Antioxidantien.

So kann die Acerola Kirsche mit ihrer stark ausgeprägten antioxidativen Wirkung gegen freie Radikale sowie Entzündungsprozessen entgegenwirken.

Unsere besondere Empfehlung:



ACEROLA PLUS

Herrlich fruchtig schmeckender Acerola Vitamin C Taler – enthält das rein natürliche Vitamin C aus der Acerola Kirsche.

Die Rezeptur basiert auf einer natürlichen 4-fach Abwehrschutzformel aus Acerola Vitamin C, Holunder, Sanddorn und Zink.

Ohne künstliche Süßungsmittel.

Erhältlich in den Packungsgrößen:

30 Lutschtabletten = Reichweite 15 Tage
60 Lutschtabletten = Reichweite 30 Tage
100 Lutschtabletten = Reichweite 50 Tage



HOF- UND STADT-APOTHEKE

Inhaberin: Stefanie Knarr
Schloßstr. 23
86732 Oettingen
Tel.: 09082-2306

Sie haben Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne persönlich weiter.

Internet: www.hof-und-stadt-apotheke.de