



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Wichtige Funktionen

Antioxidanz, Immunabwehr, Bildung von Hormonen, Nervenbotenstoffen und Kollagen, Entgiftung, Gefäßabdichtung, Wundheilung, Eisenaufnahme

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 100 mg
Kinder: 70-100 mg (Kinder von 4 bis 15 Jahre)

Lebensmittelquellen

Paprika, Brokkoli, Kiwi

Mangelsymptome

Infektanfälligkeit, Stressanfälligkeit, Müdigkeit, Wundheilungsstörungen, Zahnfleischbluten, Allergieneigung, Skorbut

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Diabetiker, Raucher, Personen mit hoher Stressbelastung, Alter über 65 Jahre

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

ASS, Kortison, Tetracycline, Östrogene, Chemotherapie

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Diabetes, Allergien, AIDS (HIV), Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung (KHK), Krebs, Verbrennungen, Infektion mit *Helicobacter pylori*



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

200 mg bis mehrere g

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.