

## **Pflichtangaben LMIV:**

### **Vitamin C Komplex**

Nahrungsergänzungsmittel

Vitamin C Tabletten mit Pflanzenextrakten

**Zutaten:** Vitamin-C-Komplex (L-Ascorbinsäure, Calciumascorbat, Acerola-Fruchtextrakt (Malpighia glabra L.) mit 25% Vitamin C, Hagebutten-Fruchtextrakt (Rosa canina L.) mit 70% Vitamin C); Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Zitrus-Bioflavonoide (Citrus sinensis L. var. dulcis) mit 50% Hesperidin; Alfalfakraut mit Blüten-Extrakt 4:1 (Medicago sativa L.); Gerstensprossen-Pulver (Hordeum vulgare L.).

**Hinweis:** Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

### **Nährstoffdeklaration:**

<b>Menge pro Tagesverzehrmenge</b>	<b>(1 Tablette)</b>	<b>% NRV*</b>
Vitamin C	700 mg	875
Calciumascorbat	282 mg	**
- davon Vitamin C	253 mg	316,25
Acerola-Fruchtextrakt	50 mg	**
- davon Vitamin C	12,5 mg	15
Hagebutten-Fruchtextrakt	50 mg	**
- davon Vitamin C	35 mg	43,75
Zitrus-Bioflavonoide	84 mg	**
- davon Hesperidin	50 mg	**
Alfalfa-Extrakt	1 mg	**
Gerstensprossen-Pulver	1 mg	**

\* NRV (nutrient reference values), % der empfohlenen Referenzmenge für die tägliche Zufuhr eines durchschnittlichen Erwachsenen gemäß Verordnung 1169/2011

\*\* LMIV Empfehlung nicht festgelegt

**Verzehrempfehlung:** Als Nahrungsergänzung 1 Tablette täglich unzerkaut mit Wasser zu einer Mahlzeit verzehren.

Studien haben gezeigt, dass Vitamin C als "Kur" angewendet, positive Effekte auf den Verlauf von Erkältungskrankheiten haben kann. Als Kur bei den ersten Symptomen einer Erkältung empfiehlt sich der Verzehr einer Tablette pro Stunde über einen Zeitraum von 5-6 Stunden (max. 6 Tabletten pro Tag). In den meisten Fällen kommt es so erst gar nicht zu einem Ausbruch der Erkältung oder die Symptome werden deutlich gemildert.