

rbb PRAXIS sucht Ihre Krankengeschichte!

Sie haben gesundheitliche Beschwerden? Sie sind schon bei verschiedenen Ärzten gewesen und haben immer noch keine klare Diagnose? Sie wären bereit, sich einer Live-Diagnose im Studio zu unterziehen? Sie wohnen in Berlin oder Brandenburg? Wir können Ihnen vielleicht helfen.

Dann bitten wir Sie, uns kurz Ihre Krankengeschichte zu schildern und Kopien Ihrer Arztbefunde zu schicken. Wenn möglich, legen Sie bitte ein Foto von sich bei. Wir arbeiten mit einer Reihe von Ärzten zusammen, die zur Live-Diagnose zu uns ins Studio kommen. Vielleicht finden wir Ärzte, die Ihnen helfen könnten.

Schreiben Sie uns eine E-Mail und schicken Sie Arztbefunde als Anhang an:

praxis@rbb-online.de

oder schicken Sie uns alles per Post an:

Redaktion rbb PRAXIS

**rbb Praxis - Das Gesundheitsmagazin
am 08.11.2017, 20.15 - 21.00 Uhr**

Wiederholungen rbb Fernsehen:

09.11.2017 - 02:05 Uhr

12.11.2017 - 03:10 Uhr

DIE THEMEN

- **Wenn der Herzschlag flattert**
- **Strategien gegen Tablettensucht**
- **Norovirus - Wie schütze ich mich vor dem Brech-Durchfall?**
- **Wie gesund ist eigentlich.....Vitamin C?**

Wenn der Herzschlag flattert

Die häufigste Herzrhythmusstörung ist das Vorhofflimmern. Sie lässt sich mit Medikamenten oder durch das Veröden von Leitungsfasern am Herzen behandeln. Die rbb PRAXIS ist live dabei, wenn die Spezialisten am Evangelischen Krankenhaus Hubertus bei einem Patienten eine sogenannte Katheterablation - so heißt die Verödung unter Fachleuten - durchführen.

Taktgeber für unseren Herzschlag ist der Sinusknoten: Er sendet elektrische Impulse, so dass das Herz regelmäßig schlägt. Beim Vorhofflimmern verlaufen die elektrischen Impulse im Bereich der Herzvorhöfe ungeordnet: Der Vorhof kontrahiert sich nicht mehr richtig, sondern „flimmert“ mit einer Frequenz von bis zu 500 Mal pro Minute. Ursache sind meist kreisende Erregungsströme, die meist an der Einmündung der vier Lungenvenen ins Herz entstehen.

Volkskrankheit Vorhofflimmern

Da diese Vorhofaktionen nur noch zum Teil und unregelmäßig auf die Kammern übergeleitet werden, verliert das Herz einen Großteil seiner Schlagkraft. Folgen sind ein niedriger Blutdruck und allgemeine Schwäche. Auch Luftnot, Herzschmerzen, Übelkeit oder Herzstolpern sind typische Symptome. Manche Patienten spüren aber auch gar keine Symptome.

Das Vorhofflimmern ist weit verbreitet: Bis zu zwei Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter. Sieben von zehn Betroffenen sind zwischen 65 und 85 Jahre alt. Im Schnitt entwickelt jeder vierte Deutsche im Laufe seines Lebens die Rhythmusstörung. Dabei gibt es deutliche Geschlechterunterschiede. Eine aktuelle Studie zeigt, dass bei Männern bereits ab dem 50. Lebensjahr das Vorhofflimmern gehäuft auftritt, bei Frauen erst ab dem 60. Lebensjahr. Zudem weiß man seit kurzem, dass Übergewicht ein eigenständiger Risikofaktor ist.

Gefahr Schlaganfall

Die größte Gefahr beim unbehandelten oder unentdeckten Vorhofflimmern ist das Auftreten eines Schlaganfalls. Das Risiko ist im Vergleich zu Menschen ohne Herzrhythmusstörung um das bis zu Siebenfache erhöht. Denn durch das Flimmern der Vorhöfe werden flüssige und feste Bestandteile des Blutes im Herzen nicht mehr ausreichend durchmischt, so dass sich Gerinnsel bilden. Das Herz pumpt den Blutpfropfen in die Blutbahn, er gelangt ins Gehirn und verschließt dort ein Gefäß. Jedes Jahr verursacht das Vorhofflimmern so etwa 30.000 Schlaganfälle.

Zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten

Patienten mit einem neu aufgetretenen Vorhofflimmern sollten einen Arzt aufsuchen, damit er ihnen Blutverdünner rezeptiert. Sie verhindern, dass sich Blutgerinnsel bilden. Mit rhythmusstabilisierenden Medikamenten lässt sich das Vorhofflimmern eindämmen. Normalisiert sich der Herzschlag unter den Pillen nicht, wird eine Katheterablation oder Verödung durchgeführt.

Katheterablation - Eingriff mit Grenzen

Dafür schiebt der Kardiologe bei örtlicher Betäubung dem Patienten über die Leiste einen Katheter bis zum Vorhof vor. Dort sucht er die Stelle, an der die Erregung fehlgeleitet ist und verödet sie mit hochfrequentem Strom oder zerstört sie mittels Kälte. Dadurch können sich die Impulse nicht weiter ausbreiten. Das Verfahren erfolgt unter Röntgenkontrolle. Im Jahr 2014 wurden in Deutschland etwa 60.000 Katheterablationen bei Vorhofflimmern durchgeführt.

Was viele nicht wissen: Meist reicht eine einzige Verödung nicht aus, um den unregelmäßigen Herzschlag nachhaltig einzudämmen. Vor allem bei stark Übergewichtigen kann das Vorhofflimmern erneut auftreten. Studien zufolge haben allerdings etwa 70 bis 80 Prozent der Patienten seltener erneute Rhythmusstörungen. Daten zur Langzeitwirksamkeit gibt es nur wenige.

Der Eingriff ist nicht ganz nebenwirkungsfrei: Gesunde Strukturen können geschädigt oder ein notwendiger Leitungsstrang unterbrochen werden. Dann benötigt der Patient einen Herzschrittmacher.

Experten in der Schalte:

Prof. Dr. Dietrich Andresen
PD Dr. Leif-Hendrik Boldt
Kardiologen
Evangelisches Krankenhaus Hubertus
Spanische Allee 10 -14
14129 Berlin
Tel.: (030) 8100 8500
Fax.: (030) 8100 8164
E-Mail: herz@herzmedizin.berlin
Web: www.herzmedizin.berlin

Weiterführende Infos im Netz

Programm des 25. Tags des Herzzentrums Brandenburg am 11.11.2017
<http://herzzentrum.immanuel.de/aktuelles/veranstaltungen/tag-des-herzzentrums/25-tag-des-herzzentrums/>

Informative Webseite zum Vorhofflimmern von Pharmahersteller Boehringer Ingelheim
www.vorhofflimmern.de

Weiterführende Adressen

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94-96
60323 Frankfurt am Main
Telefon: 069 - 955128-0
Fax: 069 - 955128-313
info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Herzzentrum Brandenburg
Immanuel Klinikum Bernau
Ladeburger Straße 17
16321 Bernau bei Berlin
Tel.: 03338 - 694/ 610
<http://herzzentrum.immanuel.de/home/>

Strategien gegen Tablettensucht

Zwei Millionen Deutsche sind medikamentenabhängig: Sie betäuben sich täglich mit Schmerz-, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln. Aber warum und wie schlittert ein Mensch in so eine Abhängigkeit? Und wie schaffen Patienten den Entzug? Die rbb Praxis hat nachgefragt.

Stress, Angst vor Arbeitslosigkeit, die doppelte Last durch Familie und Beruf - immer mehr Deutsche greifen zu Tabletten, um den Alltag in den Griff zu bekommen. Wenn der Kopf brummt, wird eine Kopfschmerztablette genommen. Kann man abends nicht einschlafen, folgt der Griff zur Schlaftablette. Dass man nach den Tabletten süchtig wird,

merken viele erst, wenn sie auch am Wochenende oder im Urlaub nicht auf ihre Pillen verzichten können.

Bis zu zwei Millionen Betroffene

Dem aktuellen Bundesdrogen- und Suchtbericht zufolge wird die Anzahl der Arzneimittelabhängigen in Deutschland auf 1,4 bis 1,5 Millionen geschätzt - manche gehen von bis zu zwei Millionen Betroffenen in der erwachsenen Bevölkerung aus. Der Grund für die hohe Dunkelziffer: Die Tablettensucht ist unauffällig. Süchtige können ihren Alltag ganz normal bewältigen, wirken angepasst und unauffällig. Oft handelt es sich um eine „Niedrigdosisabhängigkeit“: Den Betroffenen reichen ein paar Tabletten pro Tag aus - die schnell zwischendurch geschluckt werden.

Die Arzneimittelabhängigkeit in Deutschland steht damit auf Platz zwei der Süchte: nach Tabak, aber vor Alkohol.

Nicht folgenlos

In den meisten Fällen handelt es sich bei einer Tablettensucht um eine Abhängigkeit von Schmerz-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln. Der Großteil davon wird auf Privatrezept verschrieben. Dadurch wird eine kritische Arzneimittelversorgung verschleiert, denn diese Mittel werden an keiner Stelle systematisch erfasst und ausgewertet. Nach Angaben der Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) sind vier von fünf Betroffenen von so genannten Benzodiazepinen abhängig.

Das Problem: Auf Dauer kann die Abhängigkeit große körperliche Schäden anrichten, vor allem an Leber und Nieren. Entzugerscheinungen können zu Unkonzentriertheit, Aggression und Unfällen führen, immer weiter steigende Dosierungen zu Schäden der eigenen Gesundheit und zu Gewalt und Beziehungsproblemen in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz.

Meist ältere Frauen

Zwei Drittel der medikamentenabhängigen Menschen sind Frauen. Denn während es bei Männern gesellschaftlich akzeptiert ist, sich bei Problemen einen „hinter die Binde zu gießen“, gilt das bei Frauen als verpönt. Frauen greifen daher eher zu Tabletten. Zudem verschreiben Ärzte Frauen häufiger Schmerzmittel bei frauenspezifischen Beschwerden wie Menstruationsschmerzen, Beschwerden in der Schwangerschaft oder während der Menopause.

Die meisten der Betroffenen sind 65 Jahre und älter - mit teils gravierenden Auswirkungen: Durch einen reduzierten Stoffwechsel sammelt sich der Wirkstoff im Körper. Nicht nur die Wirkung verstärkt sich, auch die Nebenwirkungen nehmen zu: Einschränkungen der Konzentrationsfähigkeit oder der Gangunsicherheit, oft verbunden mit Stürzen und schwer heilenden Knochenbrüchen.

Die Rolle des Arztes

Ärzte spielen in vielen Suchtfällen oft eine nicht unerhebliche Rolle: Sie verschreiben unkritisch immer wieder Tabletten, ohne weiter nachzufragen. Den Betroffenen selbst ist ihre Abhängigkeit oft nicht bewusst, da ihnen das Medikament ärztlich verordnet wird.

Experten wünschen sich deshalb vermehrt Präventionsmaßnahmen bei der Verschreibung von Arzneimitteln, die Patienten und Verbrauchern nutzen. Eine davon kann die 4K-Regel sein:

- **Klare Indikation:**
Verschreibung nur bei klarer vorheriger Indikationsstellung und Aufklärung des Patienten über das bestehende Abhängigkeitspotenzial und mögliche Nebenwirkungen, keine Verschreibungen an Patientinnen und Patienten mit einer Abhängigkeitsanamnese
- **Korrekte Dosierung:**
Verschreibung kleinster Packungsgrößen, indikationsadäquate Dosierung
- **Kurze Anwendung:**
Therapiedauer mit Patientinnen und Patienten vereinbaren, kurzfristige Wiederbestellungen, sorgfältige Überprüfung einer Weiterbehandlung
- **Kein abruptes Absetzen:**
Zur Vermeidung von Entzugserscheinungen und Rebound-Phänomenen nur langsam ausschleichen und nicht abrupt absetzen

Wege aus der Sucht

Obwohl fast so viele Menschen von Medikamenten wie von Alkohol abhängig sind, nimmt weniger als ein Prozent stationäre oder ambulante Hilfe gegen die Sucht in Anspruch. Erste Anlaufstelle bei der Suche nach Hilfe kann der Hausarzt sein oder eine spezielle Beratungsstelle (siehe Adressen). Je nach Ausprägung der Sucht folgt ein ambulanter oder stationärer Entzug. Die Entgiftung dauert bei Medikamenten länger als bei Alkoholsucht, denn sie kann nur stufenweise erfolgen. Damit der Entzug auch dauerhaft Erfolg hat und Rückfälle vermieden werden, muss im Anschluss an den Entzug eine ambulante oder stationäre Entwöhnungstherapie erfolgen. Denn nur wenn die Betroffenen neue Strategien zur Lösung ihrer Probleme erlernen und diese verinnerlichen, lässt sich der erneute Griff zur Tablette dauerhaft vermeiden.

Expertin im Studio

Antje Lind

Leiterin der Suchtberatungsstelle FAM (Frauen-Alkohol-Medikamente)

Motzstraße 9

10777 Berlin

Tel.: 030 / 782 89 89

<https://frausuchtzukunft.de/wp-content/uploads/FAM-Beratungsstelle-2017.pdf>

Experte im Film

Dr. med. Darius Chahmoradi Tabatabai

Chefarzt

Entwöhnungstherapie - Hartmut-Spittler-Fachklinik

Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

Berlin-Schöneberg

Rubensstraße 125

12157 Berlin

Tel.: (030) 130 20 8604

24h-Kontakttelefon: (030) 130 20 8600

Aufnahme/Beratung: (030) 130 20 8603

<https://www.vivantes.de/fuer-sie-vor-ort/details/action/persons/einrichtung/vivantes-auguste-viktoria-klinikum/klinik/entwoehnungstherapie-hartmut-spittler-fachklinik/>

Weiterführende Adressen

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
Westring 2, 59065 Hamm
Tel.: (02381) 90 15 -0
E-Mail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
Tel.: (0561) 780413
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de
Internet: www.freundeskreise-sucht.de

Berlins einzige auf Medikamentenabhängigkeit ausgerichtete Selbsthilfegruppe:
Alt-Marzahn 54 (Raum 2)
12685 Berlin
Montag 17:00 -18:30 Uhr
Unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe@wuhletal.de
Tel.: (030) 5425 103

Beratungsstellen in Berlin und Brandenburg

Integrative Suchtberatung Mitte
Große Hamburger Straße 18
10115 Berlin
Tel.: 030/ 66633400
E-Mail: sucht-gr.hamburger@caritas-berlin.de
<https://www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/sucht/beratung-und-therapie>

Weitere Suchtberatungsstellen bei Medikamentenabhängigkeit
https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/scanner/suchtberatungsstellen-medikamentensucht-berlin-brandenburg.html

Weiterführende Links

Selbsttest: Bin ich medikamentenabhängig?
www.suchtmittel.de/seite/interaktiv/tests/?test=14

Interview zur Berliner Initiative gegen Medikamentenmissbrauch
<http://www.diakonieverein.de/aktuelles/archiv-detail/2014/07/28/berliner-initiative-gegen-medikamentenmissbrauch/>

Norovirus - Wie schütze ich mich vor dem Brech-Durchfall?

Eine Norovirus-Infektion ist eine akute Magen-Darm-Erkrankung, ausgelöst durch das gleichnamige Virus. Normalerweise klingt die Infektion ohne bleibende Schäden nach ein paar Tagen wieder ab. Für kleine Kinder und ältere Menschen kann der hohe Flüssigkeitsverlust durch Durchfälle und Erbrechen jedoch gefährlich werden. Das Problem: Das Virus verändert sich ständig, so dass man keine Immunität aufbaut. Wie Sie sich trotzdem schützen können - die rbb Praxis klärt auf.

Die Magen-Darm-Grippe, bei Experten auch Gastroenteritis genannt, wird meist durch Viren ausgelöst. Zu den häufigsten Erregern zählt das Noro-Virus. Noro-Viren sind weltweit verbreitet, verursachen ein Fünftel der akuten Gastroenteritiden und können ganze Gemeinschaftsreinrichtungen lahmlegen, wie Kindergärten, Schulen, Altenheime oder Krankenhäuser. Die meisten Ausbrüche ereignen sich zwischen Oktober und März. Im vergangenen Jahr traten besonders viele Noro-Virus-Infektionen auf. Ursache für den Anstieg war laut Robert Koch-Institut (RKI) eine neu aufgetauchte Virus-Variante namens GII.P16-GII.2. Etwa zehn Prozent der Bevölkerung machen die Viren trotz allem nichts aus. Ihren Darmzellen fehlen die Rezeptoren, an die das Virus normalerweise andockt.

Saison im Herbst

Viele erinnern sich noch an den letzten großen Noro-Ausbruch im Herbst 2012: Damals erwischte es 11.000 Kinder und Jugendliche in Brandenburg, Berlin, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen, nachdem sie einen Nachtisch aus gefrorenen Erdbeeren gegessen hatten.

Jetzt im Herbst steigen die Zahlen wieder: Für Oktober 2017 wurden knapp 2.500 Noro-Virus-Erkrankungen in Berlin erfasst. Welche Virus-Varianten in dieser Saison zirkulieren, ist noch nicht bekannt.

Dramatisch ansteckend

Das Noro-Virus ist extrem ansteckend: Schon 10 bis 100 Virus-Partikel reichen. Bei jedem Durchfall oder Erbrechen scheidet ein Kranker Billionen Keime aus, die sich dann weiter verteilen, auf der Toilette, aber auch auf Alltagsgegenständen wie Türgriffen, Radioknöpfen oder Lampenschaltern. Die zähen Erreger kleben dann an den Händen der Menschen und gelangen von dort in den Mund und Darm. Nachdem man sich angesteckt hat, bricht die virale Gastritis innerhalb von ein bis drei Tage aus. Die Erreger werden nach Abklingen der Beschwerden noch bis zu acht Tage mit dem Stuhl ausgeschieden, so dass die Betroffenen auch dann noch infektiös sind.

Einfache Therapie

Tee, Zwieback und Ruhe entlasten den aufgewühlten Darm. Brühe oder verdünnter Apfelsaft ersetzt Flüssigkeit und fehlende Nährstoffe. Bei Kindern oder schwer erkrankten Erwachsenen können spezielle Elektrolytlösungen sinnvoll sein. Bei ansonsten gesunden Erwachsenen ist eine ärztliche Behandlung nur selten nötig. Sie müssen aber darauf achten, ausreichend zu trinken. Die zugeführte Flüssigkeit hilft dem Körper, das Virus schneller auszuscheiden. Bettruhe ist angebracht.

Kinder, Betagte und chronisch Kranke brauchen häufiger ärztliche Hilfe, weil sie durch Erbrechen und Durchfall viel Flüssigkeit und Elektrolyte verlieren und leichter austrocknen.

Hygiene

Um die weitere Verbreitung des Noro-Virus in der Familie und im näheren Umfeld zu vermeiden, sollten die Hygienemaßnahmen verstärkt werden: Getrennte Handtücher, jeder trinkt nur aus seiner Tasse oder Flasche, getrennte Toiletten soweit das möglich ist. Und vor allem: Regelmäßig gründlich die Hände waschen und danach Desinfektionsmittel verwenden.

Experten im Beitrag

Stephan Bernhardt
Praxis Bernhardt und Kollegen
Schmargendorfer Straße 16
12159 Berlin
Tel.: 030 / 851 96 48
Fax: 030 / 852 49 51
Mail: praxis@dr-bernhardt.com
<http://dr-bernhardt.com/default.htm>

Sandra Niendorf
Robert Koch-Institut
Postfach 65 02 61
D-13302 Berlin
Tel.: 030 / 18754 0
Fax: 030 / 18754 2328
http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/NRZ/Konsiliar/Noroviren/noroviren_node.html

Weiterführende Links

Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Noro-Virus
<https://www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/noroviren/>

Informationen zur Infektionskrankheit Norovirus mit Hinweise zur effektiven
Vorbeugung und **Behandlung** bei Noro-Virus Symptomen
<https://norovirus-ratgeber.de/>

Stellungnahme des Bundesinstituts zur Risikobewertung zum Noro-Virus
<http://www.bfr.bund.de/de/norovirus-54382.html>

„Wie gesund ist eigentlich... Vitamin C?“

Die Erkältungszeit hat wieder begonnen. Viele Menschen wollen sich aktiv vor den Schnupfenviren schützen - und schwören zu diesem Zweck auf Vitamin C. Aber kann das Vitamin bei Erkältungen tatsächlich helfen? Und wie ist es mit den anderen Legenden über dieses Vitamin, das ja angeblich sogar das Altern aufhält oder Krebs besiegt? In unserer Reihe kümmern wir uns heute um das wohl bekannteste Vitamin...

Millionen Deutsche vertrauen auf Nahrungsergänzungsmitteln, die Vitamin C enthalten. Sie hoffen, damit das Altern und den Schnupfen zu bekämpfen und vielleicht sogar Krebs zu verhindern. Doch das ist schlichtweg - falsch. Alle relevanten Studien zeigen: Im besten Fall sind die Zusätze wirkungslos. Im ungünstigen Fällen sollen sie sogar

Krebs auslösen. Erkältungen verhindert Vitamin C jedenfalls nicht.

Vitamin-Therapie nur bei Mangel

Der Ersatz von Vitamin C macht nur Sinn, wenn ein Mangel vorliegt. Den kennt man hierzulande lediglich in ganz seltenen Fällen - wenn die Menschen sich aus verschiedenen Gründen extrem einseitig ernähren und kein frisches Obst oder Gemüse essen. Teilweise wird das Vitamin als Ascorbinsäure Lebensmitteln und Fertiggerichten sogar zusätzlich zugefügt. Sogar die weltberühmte Berliner Currywurst wird mit Vitamin C haltbarer gemacht.

Viele Funktionen

Vitamin C hat wichtige Funktionen wie die anderen Vitamine auch. Zum Beispiel regt es den Kollagenaufbau an, Hauptbestandteil der Haut und des Bindegewebes. Es spielt eine wichtige Rolle im Eisenstoffwechsel, steuert das Immunsystem und fängt freie Radikale ab, welche gesunde Körperzellen schädigen.

100 Milligramm täglich reichen

Für gesunde Menschen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rund 100 Milligramm Vitamin C täglich. Diese Menge ist im Saft von zwei Orangen oder zwei Kiwis enthalten. Auch einheimische Gemüse enthalten Vitamin C. Von roter Paprika reichen 50 Gramm, von Brokkoli 100 Gramm, um den Tagesbedarf zu decken. Menschen, die sehr stark unter Stress stehen, viel rauchen, entzündliche rheumatische Erkrankungen oder schwanger sind, haben einen höheren Verbrauch und sollten darauf achten, gezielt mehr Vitamin C am Tag zu sich zu nehmen.

Gesunde Ernährung reicht

Frisches Obst und Gemüse darf nicht zu lange gelagert werden, da sich sonst der Vitamingehalt verringert. Vitamin C-Präparate empfehlen sich bei Menschen, die erkrankt sind und nicht richtig essen können - beispielsweise, weil sie Magen oder Darmprobleme haben. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt eine maximale Zufuhr von 225 Milligramm pro Tag. Zu hohe Dosen werden vom Körper nicht aufgenommen, sondern über den Darm und die Nieren ausgeschieden. Dabei können sie Nierensteine verursachen. Mehr Vitamin C als Zitrone enthalten übrigens Sanddornsaft oder der Saft der Acerolakirsche.

Expertin im Beitrag:

Daniela Kielkowski
Ernährungsmedizinerin
Leibnizstraße 56
10629 Berlin
Tel.: 030 889220-55
E-Mail: info@koerperkonzepte.com
Internet: www.koerperkonzepte.com

Weiterführende Links

Informationen und Referenzwerte zu Vitamin C der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

<http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c/>

Weiterführende Adressen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Tel.: +49 228 / 3776-600

www.dge.de

RBB
„rbb Praxis“
Masurenallee 8 -14
14057 Berlin
www.rbb-praxis.de

Redaktion:
Redaktionsassistentz:
Moderation:
Infotext:
Stand der Information:

Susanne Faß
Manuela Grimm
Raiko Thal
Constanze Löffler
08.11.2017