
Subject: B-Vitamine und Zink

Posted by [Krater](#) on Wed, 20 Jun 2007 21:45:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

ich bräuchte Eure Hilfe bezüglich B-Vitaminen und Zink.

1. Welche Präparate nehmt Ihr?
2. Welche Dosierung? -Abhängig vom Gewicht?
3. Verschreibungspflichtig?
4. Kosten?
5. Ist Zink überhaupt sinnvoll/nötig oder nur B-Vitamine?
6. Wann sollten was eingenommen werden (Tageszeiten) - insbesondere in Zusammenhang mit Selenannahmen?

Mir hilft jede Antwort, da ich mich noch nicht mal annähernd mit dem Thema auskenne.
Wenn jemand Links/Veröffentlichungen zum Thema Vit. B hat/kennt oder wenige Sätze dazu schreibt, wäre ich auch sehr dankbar.

Vielen Dank schonmal und beste Grüße,
Frank