

---

Subject: Wieviel Vitamin B Komplex?

Posted by [Ninamaren](#) on Wed, 12 Mar 2008 16:13:55 GMT

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

---

Hallo,

ich nehme zur Zeit 400 ug flüssiges Selen am Tag zu mir und habe mir nun "Vitamin B Komplex Supra" von Abtei gekauft. Die Zusammensetzung ist folgendermaßen:

B1: 4,2 mg

B2: 4,8 mg

B6: 6,0 mg

B12: 3,0 mg

Folsäure: 400 ug

Niacin: 36,0 ug

Pantothensäure: 18,0 ug pro Tablette

Wieviele Tabletten kann ich davon maximal am Tag nehmen?

Sollte die Einnahme zu einer anderen Zeit als das Selen stattfinden oder kann ich das zusammennehmen?

Lieben Gruß. Nina

---