

---

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 Seleneinnahmen?

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

---

Subject: Re: B-Vitamine und Zink

Posted by [haki68](#) on Thu, 21 Jun 2007 05:52:24 GMT

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

---

Hallo Frank,

ich nehme

Vitamin-B-komplex von Rathipharm 1 Kps. morgens  
Preis: 60 St./€ 4,09

Unizink 50 1 Tabl. abends

Preis: 50 St./€ 9,67

(aber immer nur eine Packung und dann wieder mehrere Monate Pause - soll man ja nicht über einen längeren Zeitraum nehmen)

Vitamin B tut mir sehr gut, da es die Nerven stärkt. Da mein Nervenkostüm nicht unbedingt das Stärkste ist, habe ich die Wirkung sehr schnell bemerkt.

Welche Wirkung Zink haben soll weiß ich nicht so genau. Mein Hautarzt hat es mir immer in Verbindung mit Cortison gegeben. Davon alleine kommen jedoch keine Haare.

Diese Medikamente sind nicht verschreibungspflichtig. Übrigens kaufe ich alles (auch das Selen) bei Versandapotheke.de, da dort die Versandkosten ab einem Bestellwert von € 20,-- entfallen. Da liege ich immer drüber

Viele Grüße  
Heike

---

---

Subject: Re: B-Vitamine und Zink  
Posted by [Krater](#) on Thu, 21 Jun 2007 12:57:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Heike,

vielen Dank für die rasche Antwort. Ich denke, ich versuchs auch mal damit.  
Nimmst Du eigentlich Vit B zusammen mit Selenase ein?

Lieben Gruß,  
Frank

---

---

Subject: Re: B-Vitamine und Zink  
Posted by [123456789](#) on Thu, 21 Jun 2007 14:46:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Frank,

Heike macht es genau richtig : Zink immer abens und nicht auf Dauer. (Es liegt übrigens so gut wie nie ein Zinkmangel vor.)

Selen morgens und B-Vitamine ebenfalls morgens oder evt. die 2. Dosis mittags.

Ich habe,als ich B-Vitamine einnahm, Kryptosan genommen, da ich die Zusammensetzung und auch den Preis besser als bei anderen Präparaten fand. Kryptosan kann man nur bei Heck Bio Pharma (siehe auch im Web) über eine Apotheke bestellen. Es ist nicht zugelassen, sondern ist quasi eine Rezeptur. Im alten Forum findest du sonst auch die Zusammensetzung oder auf der Seite von Heck Bio Pharma.

Gebe mal KPU oder Kryptosan ein oder Kryptopyrollurie.

Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Re: B-Vitamine und Zink  
Posted by [123456789](#) on Thu, 21 Jun 2007 14:49:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich vergaß: Selen kannst du nüchtern einnehmen (nicht mit Vitamin C, O-Saft,etc. und B-Vit erst nach dem Frühstück wegen der besseren Magenverträglichkeit.

---

---

Subject: Re: B-Vitamine und Zink  
Posted by [Kramer](#) on Thu, 21 Jun 2007 21:48:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Anais,

vielen Dank für die wie immer sehr hilfreichen Infos! Nach etwas Suchen habe ich die Zusammensetzung des Heck Biopharma -Kryptosans gefunden. Es gibt Kryptosan auch von anderen Firmen und mit geringfügig abweichender Zusammensetzung. Gut ist wohl der hohe Gehalt an Vit B6, da dies die ACTH-Bildung unterstützen soll. Ich poste anbei die Zusammensetzung des Kryptosan der Firma Heck Biopharma um allen Interessierten Arbeit zu ersparen. Falls das rechtliche Probleme macht, soll der Admin das bitte löschen.

Vit. B1 17 mg (Thiaminnitrat)  
Vit. B2 25 mg (Riboflavin)  
Vit. B3 33 mg (Nicotinamid)  
Vit. B5 10 mg (Calcium-D-Pantothenat)  
Vit. B6 50 mg (Pyridoxin-HCl)  
Vit. B12 33 µg (Cyanocobalamin)  
Folsäure 100 µg  
D-Biotin 17 µg  
PABA 8 mg  
Cholin 17 mg (als Bitartrat)  
myo-Inositol 17 mg  
Vit. C 100 mg (Calciumascorbat)  
Vit. E 166 mg (nat. Vit. E Succinate 200 IE)  
Zink 10 mg Zn (als Zinkorotat)  
Mangan 1 mg Mn (als Manganlactat)  
Chrom 30 µg Cr (als Chrompicolinat)  
Magnesium 66 mg Mg (als Citrat)  
sonstige Inhaltsstoffe: Magnesiumstearat, Sorbitol.  
Frei von: Hefe, Zucker und Lactose

Beste Grüße,  
Frank

---

Subject: Re: B-Vitamine und Zink  
Posted by [nina181124](#) on Thu, 28 Jun 2007 21:18:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Frank,  
ich nehme einen Vit B-Komplex, den mir ein Bekannter (Apotheker) empfohlen hat, und in der Apotheke angefertigt wird (nicht verschreibungspflichtig). Ganz ohne Zusatzstoffe, wegen

Allergiegefahr (zB auch ohne Sorbitol, wie im "Kryptosan" enthalten).

die Zusammensetzung:

B12 25 microgr.

Folsäure 50 microgr.

B1 25 mg

Pantothensäure = B5 25 mg

B6 25 mg

Niazinamid = B3 25 mg

Biotin 25 mg

PABS 25mg

Cholin 25 mg

Inosit 25 mg

B2 25 mg

Davon nehme ich 2 Kapseln pro Tag (1x nach dem Frühstück, 1x nach dem Mittagessen), Selenase eine halbe Stunde vorher zum Frühstück).

Kann mich Haki 68 nur anschließen, Vit B-Komplex stärkt wirklich super die Nerven.

Eine gute Zusammenstellung über sämtliche Vitamine, Spurenelemente etc findet man übrigens auf der Biosyn-Homepage.

Zink nehme ich ein Präparat von "Life light" (auch ohne Zusatzstoffe) 15 mg pro Tag, aber nur kurmäßig, also nur eine Packung zu 50 Stück fertignehmen, dann nicht mehr.

Grüße

Nina

---

Subject: Re: B-Vitamine und Zink

Posted by [123456789](#) on Sat, 30 Jun 2007 05:02:41 GMT

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

Hallo,

auch im Original-Kryptosan ist kein Sorbitol enthalten.

HABe die Packung gerade vor mir.Es enthält keinerlei Zusatzstoffe.

LG Anais

---

Subject: Re: B-Vitamine und Zink

Posted by [nina181124](#) on Sat, 30 Jun 2007 08:43:53 GMT

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

Sorry, wenn das mit dem Sorbitol im Kryptosan nicht stimmt. Gut zu wissen. Danke! Denn im Internet steht es noch drinnen, auch "Krater" hat im Beitrag weiter oben gepostet, dass es Sorbitol enthält.

Vielleicht hat es Heck Bio Pharma erst vor kurzem rausgenommen, ist mir neulich bei einem

anderen Nahrungsergänzungsmittel aufgefallen, wo Sorbitol in der neuen Charge plötzlich nicht mehr enthalten war.

Viele Grüße  
Nina

---