

---

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

---

---

Subject: Re: Wieviel Vitamin B Komplex? Zusammensetzung Kryptosan

Posted by [123456789](#) on Wed, 12 Mar 2008 17:01:48 GMT

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

---

Hallo NinaMaren,

ich habe mal Kryptosan genommen, hier die Zusammensetzung:

D-Biotin 8,5 µg

Vit B1 hydrochlorid 8,5 mg

Vit B 2 12,5 mg

Vit B6 hydrochlorid 25 mg

Vit B 12 16,5 µg

Vit C ester 100 mg

Zinkgluconat 7,2 mg

Vitamin E acetat 83 mg

Folsäure 50 µg

Magnesiumcitrat 30 mg

ManganII-sulfatmonohydrat 2,75 mg

Vitamin B 3 16, 5mg

Cholinbitartrat 8,5 mg

Chromorotrat 45 µg Chrom

Calciumpanthothenat 5 mg

PABA 4 mg

Myo-inositol 8.5 mg

Klinoptilolith-Zecithin 50 mg

Dosierungsempfehlung 2 x 2 - 4 Kps. morgens und mittags

Vergleiche das mal mit deinem Präparat und bestimme danach die Dosis.

Ich sehe schon du musst ganz schön viel von deinen Kaps. nehmen.

Meiner Meinung nach kannst du es ruhig zusammen nehmen. Wobei ich immer dazu rate Selen morgens nüchtern zu nehmen.

Vitamin B Komplexe können aufputschen(gut sind sie auch wenn man sich konzentrieren muss)und sollten deshalb morgens und evt die 2. Dosis mittags genommen werden. Bei empfindlichem Magen würde ich es aber nach dem frühstück einnehmen.

Ich hoffe ich konnte dir helfen.

LG Anais

---

Subject: Re: Wieviel Vitamin B Komplex?

Posted by [Ninamaren](#) on Wed, 12 Mar 2008 19:23:14 GMT

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

Hallo Anais,

danke für Deine Antwort. Ich versuche erst mal 3 Tabletten am Tag.

Ich muß mich zwar zur Zeit nicht sonderlich konzentrieren, aber Nerven braucht man schon mit zwei Jungs mit 4 Jahren und 8 Monaten!!!

Ansonsten bin ich sehr gespannt was nächste Woche mein Selenwert (bei Biosyn) ergibt. Ich nehme das Selen erst seit ca. 3 Wochen und trotzdem habe ich das Gefühl es verändert etwas. Meine Wimpern an einem Auge werden immer dichter und ich erkenne seit Neustem (bin ich darüber glücklich???) Flaum-Schamhaare . Bin gespannt wie es weitergeht...

Lieben Gruß. Nina

---