

---

Subject: Dosierung B-Vitamine?

Posted by [marie](#) on Fri, 07 Apr 2006 07:04:27 GMT

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

---

Hallo,

ich nehme seit einiger Zeit Zink, Magnesium und B-Vitamine. Die B-Vitamine sind von ratiopharm (Vitamin B-Komplex). Mich wundert, dass die %-Angaben für den Tagesbedarf pro Kapsel zum Teil sehr hoch sind (an die 1.000%) und ob das "normal" für Ergänzung mit B-Vitaminen (oder einigen von ihnen) ist?

B1=15 mg (1.071%)

B2=15 mg (938%)

B6=10 mg (500%)

Folsäure= 450 µg (225%)

B12=10 µg (1.000%)

Niacin=15 mg (83%)

Panthothensäure=25 mg (417%)

Biotin=0,15 mg (100%)

Vielleicht wisst Ihr etwas dazu? Vielen Dank schon einmal.

LG, Marie

.

---