

---

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

.

---

---

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine?

Posted by [Dogbert](#) on Fri, 07 Apr 2006 07:57:01 GMT

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

---

Diese hohen Dosierungen haben einen Sinn. Es gibt Leute, die ein Problem mit der Verstoffwechslung des Vitamin B haben. Stichwort KPU/HPU. Es gibt noch ganz erheblich höhere Dosierungen von Vitamin B-Präparaten. Das sind Größenordnungen von 50 - 100 mg pro Einheit.

---

---

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine?

Posted by [strike](#) on Fri, 07 Apr 2006 08:15:36 GMT

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

---

---

---

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine?

Posted by [Dogbert](#) on Fri, 07 Apr 2006 09:04:12 GMT

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

---

Ja, ich wollte auch noch ausführlicher werden, aber sei es drum, wo Du es angesprochen hast.

Es gab mal eine Diskussion im alten Forum über die besten Vitamin-B -Komplexe für, ich sage mal "vermutete KPU'ler". Ratiopharm ist an und für sich nicht schlecht (die bekannten "Aspirin-Tabletten" sind bei Ratiopharm mit dem gleichen Wirkstoff günstiger).

Im Zusammenhang mit dem Vitmain B-komplex ist man mit dem Abtei-Präparat erheblich besser aufgehoben, sowohl in der Zusammensetzung und vom Preis her. Ich habe sie selbst verwendet und auch empfohlen.

---

---

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine?

Posted by [marie](#) on Fri, 07 Apr 2006 17:34:08 GMT

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

---

Ok, vielen dank, dann mache ich mir also keine Sorgen und hole mir mal den Abtei-B-Komplex. Ratiopharm hatte ich mir vor ein paar Wochen - bei meinem Einstieg ins Forum - auf Anraten von Tino geholt. Wisst Ihr auch ein gutes Biotin-Präperat? Macht Biotin eigentlich immer Sinn bei Haarausfall?

Vielen Dank! LG, Marie

---