

---

Subject: Vitamin B Komplex-aber welchen?

Posted by [NKM64](#) on Tue, 22 Jan 2013 17:18:04 GMT

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

---

Kann mir jemand einen Vitamin B Komplex empfehlen, der gut vom Körper aufgenommen wird?  
Ich nehme seit 2 Monaten 5mg B12, was natürlich heftig viel ist. Daher möchte ich auf einen ausgewogenen Vit B Komplex umstellen. Was empfiehlt ihr? Danke schon mal!

Oder soll ich bei der 5mg B 12 Dosierung bleiben?

---