
Subject: Aktiver Coenzym Vitamin B Komplex - Woher?

Posted by [protos](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:20:05 GMT

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

Hi,

hat sich jemand schon mit einem aktiver Coenzym Vitamin B Komplex beschäftigt? Also keinen den man in der Drogerie oder so bekommt, sondern der auch wirklich bioverfügbar ist und vom Körper verwertert werden kann. Und bei Überdosierung keine Schäden anrichtet (z.B Vit B6 als HCL und Niacin als Niacinsäure etc)

Wichtig ist für mich

B6, als Pyridoxal-5-Phosphate

B3, Niacin mindestens als Nicotinamide, besser wäre vermutlich als inositol hexanicotinate

B12, methylcobalamin hab ich was schlechtes gelesen mit binden von Amalgam(hab ich zwar nicht), schwermetallen (ess relativ viel fisch) etc., daher vllt eher Hydroxycobalamine?!

<http://www.symptome.ch/vbboard/oxidativer-nitrosativer-stress/34255-methylcobalamin-hydroxocobalamin-vitamin-b12-4.html>

<http://www.symptome.ch/vbboard/amalgam-entgiftung/100653-methylcobalamin-toedlich.html>

der wäre eig nahezu perfekt, leider versendet swanson nicht in die EU

<http://www.swansonvitamins.com/swanson-ultra-high-potency-activated-b-complex-high-bioavailability-60-veg-caps>

daher wohl der?! <http://cgi.ebay.co.uk/ws/eBayISAPI.dll?ViewItem&item=311003319934>

Aus Deutschland finde ich nur Anbieter die richtig teuer sind...oder schrott

Einwende, Tipps?
