

---

Subject: Beta-Sitosterol Dosierung

Posted by [dante](#) on Sat, 01 Jul 2006 14:58:25 GMT

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

---

Ich habe mir Beta-Sitosterol von vanverde.de bestellt. Es sind nun allerdings 100 mg pro Kapsel enthalten - auf der Packung steht, man solle 3 mal pro Tag eine nehmen. Habe hier im Forum allerdings gelesen, man solle 140/150mg pro Tag nicht überschreiten. Was stimmt denn nun? Wo liegen die Gefahren bei Überdosierung? Nehme jetzt seit paar Tagen 100mg pro Tag (eine Kapsel). Nach welcher Zeit ist erfahrungsgemäß mit einer Wirkung (falls denn..) zu rechnen?

---