Subject: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten
Posted by newbie123 on Mon, 01 Oct 2018 15:41:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich hab während des Winters täglich 3000-4000 IE Vitamin D eingenommen und bin im Sommer regelmäßig in die Sonne gegangen. Vor kurzem den Wert kontrollieren lassen: 22,9 ng/ml 8o .
Wirkt die Tablettenform von Vitamin D kaum mehr als ein Placebo?