

---

Subject: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?

Posted by [PaulBerg](#) on Fri, 11 Jan 2019 22:16:21 GMT

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

---

Hallo,

ist es sinnvoll solche Multivitamin-Tabletten mit allen relevanten Vitaminen zu schlucken?  
Bei Amazon gibts ja diverse Präparate.

Viele Vitamin-Mangel haben ja auch Haarausfall zur Ursache. Und im Winter bspw soll ja bei den meisten deutschen ein Vitamin-D Mangel vorliegen.

Mich interessiert das daher auch fürss generelle Wohlempfinden nicht nur für die Haare. Z.b. auch fürs Immunsystem.

Macht es Sinn zumindest hin und wieder mal seine Speicher aufzufüllen? Z.b. ein paar Wochen im Winter täglich ein solches Multivitamin-tablette zu nehmen?

Oder kann das sogar schaden?

---