

---

Subject: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?

Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 23 May 2021 11:28:12 GMT

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

---

Hallo allerseits,

Nachdem mein Vitamin B komplex massiv überdosiert ist (im Schnitt hat eine Kapsel 1500% der RDA) dachte ich, am besten in der Früh mit einem leichten Frühstück immer nur so 1/5 von einer Kapsel in einen Saft zu rühren, oder in Wasser.

Das würde mMn Sinn machen, weil der Körper immer noch mehr als genug B Vitamine bekommt und man länger mit einer Packung auskäme.

Gibt es bzgl Aufnahme oder Verträglichkeit Bedenken, das Pulver ohne Kapsel zu schlucken?

LG

---