

---

Subject: Vitamin B-Komplex

Posted by [pippo24](#) on Sat, 28 Jan 2006 21:06:08 GMT

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

---

Hey ich hab ein Problem bei der zusammenstellung meiner Nems

Weiß einfach nicht genau wie hoch die B-Vitamine im Komplex dosiert sein sollen. Es gibt zwar ne Menge Komplexe von einer noch größeren Menge von Herstellern, bei denen die jeweiligen B-Vitamine aber zum teil erheblich in der Dosierung abweichen.

Also wieviel mg der jeweiligen B-Vitamine soll man nun nehmen bzw. sollten im Komplex drin sein?

---