
Subject: @glockenspiel und co: Vit. B-Komplex
Posted by [kaya](#) on Mon, 05 May 2008 21:37:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich wollte mal wieder regelmäßig einen guten B-Komplex supplementieren und habe mir heute bei DM folgenden recht günstig besorgt:

- B1: 4,2mg
- B2: 4,8mg
- B6: 6,0mg
- B12: 3,0ng
- niacin: 54mg
- pantothensäure: 18mg
- biotin: 450ng
- folsäure: 600ng

was ist von der konzentration pro kapsel zu halten?

Subject: Re: @glockenspiel und co: Vit. B-Komplex
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 06 May 2008 10:01:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Mon, 05 Mai 2008 23:37ich wollte mal wieder regelmäßig einen guten B-Komplex supplementieren und habe mir heute bei DM folgenden recht günstig besorgt:

- B1: 4,2mg
- B2: 4,8mg
- B6: 6,0mg
- B12: 3,0ng
- niacin: 54mg
- pantothensäure: 18mg
- biotin: 450ng
- folsäure: 600ng

was ist von der konzentration pro kapsel zu halten?

Absolut ok...

B12 nicht zu hoch, folsäure ausreichend, b1,2,6 i.O.

Subject: Re: @glockenspiel und co: Vit. B-Komplex
Posted by [kaya](#) on Tue, 06 May 2008 15:02:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dank dir, hatte dich aus threads mit strike noch als fachkundig in erinnerung.

Subject: Re: @glockenspiel und co: Vit. B-Komplex
Posted by [durma](#) on Wed, 04 Mar 2009 15:27:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich grab mal aus

Wieso Vit. B12 nicht zu hoch? Ist doch die normale Menge die tgl.empfohlen wird. Gibt es denn überhaupt ein zu hoch bei Vit B12?

Was ich nun gelesen habe wohl eher nicht. Es scheint aber unsinnig zu sein hochdosiertes Vit b12 auf einmal zu nehmen, weil eh nur 1,5 -2µg pro Mahlzeit aufgenommen werden können, somit würde hochdosiertes Vit. B12 nun doch nichts bringen?

Also, sprich was ist, wenn einer einen Mangel haben könnte, weil er Omeprazol nimmt; ist es dann besser 3*tgl. eine Tablette a 3µg zu nehmen, als eine mit 1000µg?

Kompliziert alles....

Danke

Subject: Re: @glockenspiel und co: Vit. B-Komplex
Posted by [NW5a](#) on Sun, 22 Mar 2009 14:20:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei B12 Mangel wäre die intravenöse Aufnahme wohl eh am besten. Man kann nicht genug davon bekommen.
