

---

Subject: Vitamine schlucken Quatsch?

Posted by [Foxi](#) on Thu, 16 Feb 2006 09:26:49 GMT

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

---

Hab grad in einer Zeitschrift gelesen das unkontrolliertes  
einnehmen von Vitaminen nur das glatte Gegenteil bewirkt!  
(Prof.Dr.xxxxxx)

Nur ein Beispiel!!

Eine Frau nahm Magnesium und Kalzium  
durch das Kalzium wurde Magnesium gebunden und die Frau  
hatte erheblichen Magnesiummangel!

Als müßte jeder die Zusammensetzung kennen die er wirklich braucht und die Vitamine so  
einsetzen das die sich auch richtig ergänzen nicht das ein vitamin das andere ausschaltet!  
Wer kann das von uns wirklich??

"Nur Angenommen"!!! Vitamin C schaltet Vitamin D aus  
Vitamin E schaltet Vit. B aus!  
usw.....

Auf alle Fälle hab nach all der langen Vitaminschluckerei absolut keine Verbesserung in irgend  
einer Form feststellen können!(Körperlich.Haartechnisch)  
Fast schon eher das Gegenteil die Haare sehn kränker aus  
als je zuvor!  
Gut Minox hat mir sehr viele geraubt!  
Allerdings gab es auch eine Zeit vor Minox wo ich viele Vitamine geschluckt habe, die Haare  
sahen kränklich aus!  
Hab dann wieder ne Zeitlang keine Vitamine geschluckt  
weil es mir zu blöd und zu teuer war!  
Komischerweise waren da die Haare üppiger!

Ich denk das da viel wahres dran ist und Vitaminmangel durch  
Vitaminschlucken eher wahrscheinlicher ist!

Ich werd mir keine mehr kaufen und werd mehr Obst und gemüse essen das künstliche  
Zeugs ist ja eh meist nur Geldschneiderei!

Foxi

---

---

Subject: Re: Vitamine schlucken Quatsch?

Posted by [Foxi](#) on Thu, 16 Feb 2006 09:53:33 GMT

---

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

---

Hab es mal aus der Zeitschrift abgefotet

Foxi

### File Attachments

---

1) [Vitamine.jpg](#), downloaded 136 times

Sie nahm jeden Morgen ihre Magnesium- und ihre Calcium-Tabletten. Hielt sich für bestens geschützt. Doch dann konfrontierte der Hausarzt Marion Salter mit ihren neuen Laborwerten: Ihre Vitalstoffversorgung lag im kritischen Bereich, der Magnesiumspiegel war eindeutig zu niedrig, der Anteil von Stresshormonen im Blut deutlich erhöht. Die 35-jährige Lehrerin stand vor einem Rätsel. Hilfe fand sie schließlich bei einem Ernährungsmediziner und erfuhr dort: Sie hatte die Pillen falsch kombiniert – und damit praktisch unwirksam gemacht.

Wie gefährlich eine solche Unterversorgung gerade für den Herzmuskel sein kann, zeigen US-Studien. Danach führt ein lang andauernder Magnesiummangel zur Verdickung der innersten Schicht der Gefäßwände, zu Cholesterinablagerungen und Arteriosklerose. Und ein Calcium-Defizit ist Hauptursache für Knochenabbau. Das Problem bei der Einnahme dieser beiden wichtigen Vitalstoffe: Falsch kombiniert, schwächen sie

sich gegenseitig in ihrer Wirkung ab. Und das trifft auch auf eine ganze Reihe anderer Mineralstoffe und Vitamine zu. Denn genauso wie viele Arzneistoffe sich nicht miteinander vertragen, hemmen und blockieren auch manche Vitalstoffe einander. Normalerweise werden sie durch spezielle Eiweißmoleküle zur wirksamen Verwertung ins Blut geleitet. Allerdings ist die Anzahl dieser „Transport-Taxis“ nicht besonders groß und die wenigen verfügbaren sind zudem eine begrenzte Kapazität. Werden bestimmte Vitalstoffe mit falscher Struktur und Größe, wie Calcium und Magnesium, zusammen eingenommen, geschieht etwas Verunsicherndes. Sie stehen vor den Transportern sozusagen wie eine Warteschlange an und konkurrieren um die wenigen freien Plätze. Die meisten werden nicht genutzt, ausgeschieden“, erklärt die amerikanische Ernährungswissenschaftlerin und Vitalstoff-Forscherin Dr. Constance Collier. Doch wie sollte man das Problem lösen? Eine echte Herausforderung für Pharma-Detektive. Es ist eine fieberhafte Suche nach dem richtigen Vitalstoffpräparat, bei dem alle Inhaltsstoffe auf intelligente

---

Subject: Re: Vitamine schlucken Quatsch?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 16 Feb 2006 11:50:20 GMT

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

---

Magnesium soll man (wenn in hohen Dosen) dann nur getrennt mit Kalzium einnehmen. Z.B. Morgens Kalzium, Abends Magnesium oder umgekehrt.

In kleineren Mengen ist es aber nicht so schlimm, wenn beide aufeinander treffen.

Es gibt aber im Gegenzug auch Vitamine, die sich sehr gut ergänzen und nur gut wirken, wenn sie zusammen auftreten. Die Rede ist von Vitamin C + E. Und meinetwegen auch noch mit A. Wobei man beim A-Vitamin aufpassen muss, dass man nicht zu viel nimmt. Besser Betacarotin, das wird dann automatisch bei Bedarf in A umgewandelt.

Außerdem kann man sich nur mit den Vitaminen EDEKA überdosieren. Alle anderen werden ausgeschieden, falls zu viel vorhanden.

Ich denke schon, dass Vitamine viel bewirken können.

---

---

Subject: Re: Vitamine schlucken Quatsch?  
Posted by [tristan](#) on Thu, 16 Feb 2006 11:52:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Ich denk das da viel wahres dran ist und Vitaminmangel durch Vitaminschlucken eher wahrscheinlicher ist!

Ich werd mir keine mehr kaufen und werd mehr Obst und gemüse essen"

Das ist nur wahrscheinlicher wenn man halt nicht beachtet was zusammenpasst und was nicht. Und mit dem Obst und Gemüse kann man eh vergessen. Les mal im Frauenforum den Früchte statt NEM? Beitrag. Beim Kalzium und Magnesium ist es sogar so dass die beiden sich ganz gut ergänzen, es kommt nur auf die Dosierung an. Du kannst ja mal nach Synergisten/Antagonisten suchen was die Stoffe betrifft. Außerdem wüde ich gerne mal wissen wie man bei der Frau einen Magnesiummangel festgestellt hat, das geht garnicht im Blut, genausowenig wie sich Kalzium ändert bei einem Mangel...

---

---

Subject: Re: Vitamine schlucken Quatsch?  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 16 Feb 2006 11:57:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Und mit dem Obst und Gemüse kann man eh vergessen.

hi tristan, also ganz vergessen würde ich das nie...ich würde obst und gemüse bis zum anschlag essen, egal was ich sonst noch nehme...auch wenn der vitamingehalt ständig abnimmt (meintest du aber auch nicht unbedingt so, nehme ich an)...

---

---

Subject: Re: Vitamine schlucken Quatsch?  
Posted by [tristan](#) on Thu, 16 Feb 2006 11:59:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Don, 16 Februar 2006 12:50

Außerdem kann man sich nur mit den Vitaminen EDEKA überdosieren. Alle anderen werden ausgeschieden, falls zu viel vorhanden.

Bitte nicht schon wieder. Alles hat Einfluss aufeinander! Auch wenn du mit hohen Dosen bestimmter Vitamine keine "Vergiftungserscheinungen" bekommen kannst, nimmt es Einfluss auf andere Stoffe

am Beispiel Vitamin C

"...just like overdosing on any other nutrient - is RELATIVE to the level of those elements that interact with Vitamin C. In other words, it all depends on their intake and ratio to Vitamin C.

<http://www.acu-cell.com/bx.html>

---

Subject: Re: Vitamine schlucken Quatsch?  
Posted by [tristan](#) on Thu, 16 Feb 2006 12:03:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hey,  
klar, bin ich auch der Meinung. Esse selbst viel davon.  
Ich nehme ja selbst auch nicht so viel an NEM, aber um alles zu bekommen muss man ja wirklich schon 6000kcal essen am Tag...  
Gruß

---

Subject: Re: Vitamine schlucken Quatsch?  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 16 Feb 2006 12:03:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habs schon editiert, ich dachte mir das bei dir sowieso...

liebe grüße

---

---

Subject: Re: Magnesium ./ Calcium? nein!  
Posted by [strike](#) on Thu, 16 Feb 2006 12:45:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---