

---

Subject: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?  
Posted by [bananas](#) on Wed, 04 Feb 2009 18:20:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da ich mich immer für ein gutes Multi-Vitamin-Mineral-und-sonst-auch-alles-drin Präparat interessiere, bin ich auf dieses aufmerksam geworden:

Ultra Source of life - Whole life energy Enhancer  
von Natur's Plus.

In Bodyforen seit Jahren hochgelobt, in anderen Foren oder ausländischen Käufermeinungen als Bestes aller Zeiten genannt und so geht es immer weiter.

Es sind auch sogenannte Bioflavonoide für Transport drin und laut den ganzen Meinungen scheint es in der Tat eine Nummer besser zu sein.

Was meint ihr und wie sieht es mit den Dosierungen aus, noch immer zu niedrig?

Pro 3 tabs:

Inhalt:

Vitamin A (as beta carotene) 10000 I.U 200%

Vitamin C (as ascorbic acid) 1000 mg 1667%

Vitamin D (as ergocalciferol) 400 I.U 100%

Vitamin E (as d-alpha tocopheryl succinate) 200 I.U 667%

Vitamin K (phylloquinone) 80 mcg 100%

Thiamin (vitamin B-1) (as thiamine HCl) 25 mg 1667%

Riboflavin (vitamin B-2) 25 mg 1471 %

Niacin (as niacinamide) 40 mg 200%

Vitamin B6 (as pyridoxine HCl) 25 mg 1250%

Folate (as folic acid) 400 mcg 100%

Vitamin B12 (as cyanocobalamin) 200 mcg 3333%

Biotin 100 mcg 33%

Pantothenic Acid (as calcium pantothenate) 60 mg 600%

Calcium (as aminoate complex) 200 mg 20%

Iron (as aminoate complex, ascorbate) 18 mg 100%

Iodine (from kelp) 150 mcg 100%

Magnesium (as aminoate complex) 100 mg 25%

Zinc (as monomethionine) 15 mg 100%

Selenium (as selenomethionine aminoate complex) 25 mcg 36%

Copper (as aminoate complex) 0.5 mg 25%

Manganese (as aminoate complex) 4 mg 200%

Chromium (as polynicotinate) 20 mcg 17%

Potassium (as aminoate complex) 50 mg 1%

Whole Food PhytoAlgae Proprietary complex of spirulina (Hawaiian *Spirulina platensis*), Phenalgin (*Cystoseira canariensis* from Canary Islands) (stand. Polyphenols calc. as phlorotannins), chlorella (Bulgarian *Chlorella vulgaris*) (broken cell), cryptomonadales (Asian), red kelp (Norwegian *Palmaria palmata*), brown kelp (Norwegian *Laminaria digitata*), ulva (Asian *Ulva rigida* & *Ulva fasciata*), red seaweed (Irish *Lithothamnium calcarium*), dulse (Mediterranean *Rhodomenia palmata*), rockweed (American *Ascophyllum nodosum*) 100 mg

Bee Pollen (Spanish) 100 mg

Sunflower Oil (supplying linoleic acid 54.1 mg, oleic acid 9.3 mg, palmitic acid 4.4 mg, stearic acid 2.2 mg) 70 mg

Food Fiber Complex Proprietary Fiber Blend: apple pectin, arabinogalactan, modified citrus pectin, soluble oat bran 50 mg

Black Currant Seed Oil 50 mg

Whole Food Wellness Complex Whole fruit concentrates 10X: apple, apricot, banana, camu-camu (*Myrciaria dubia*), cranberry, orange, peach, red raspberry, strawberry, tomato; concentrates 10X: alfalfa sprout, barley grass juice, beet greens, cabbage leaf, onion bulb, parsley leaf; concentrate 4X: celery seed; standardized extracts: papaya fruit, red grape (*Vitis vinifera*), broccoli floret, carrot root, garlic clove; standardized concentrate: spinach leaf 50 mg

Bromelain (from pineapple fruit) (24 gelatin digesting units) 40 mg

Choline (as bitartrate) 30 mg

Inositol 30 mg

Quercetin (from *Sophora japonica* leaf) 30 mg

Rutin (from Sophora japonica leaf) 25 mg

Thione Complex Proprietary Blend: glutathione, selenium (as selenomethionine), N-acetyl-cysteine and grape seed extract 25 mg

Whole Food Antioxidants Proprietary blend: milk thistle seed, Chinese green tea leaf (decaffeinated), turmeric rhizome, red wine (Vitis vinifera fruit concentrate) (alcohol free), pau d'arco bark 25 mg

Whole Food Amino Acid Complex (from spirulina and isolated pea protein) - providing complete profile of critical essential and non-essential amino acids: isoleucine, histidine, leucine, arginine, lysine, aspartic acid, methionine, serine, cysteine, glutamic acid, threonine, proline, phenylalanine, glycine, tryptophan, alanine, valine and tyrosine 25 mg

Betaine HCl (from beet molasses) 25 mg

RNA (ribonucleic acid) 21 mg

PABA (para-aminobenzoic acid) 15 mg

Hesperedin (from Citrus limon exocarp) 10 mg

Whole Food Enzymes Proprietary Enzyme Complex: papain (papaya fruit), amylase (Aspergillus oryzae), lipase (A. oryzae), cellulase (A. niger), protease (A. oryzae) 10 mg

Neurosyn Ginkgo biloba leaf (std. ginkgo flavone-glycosides), ginseng (Panax) (std. ginsenosides) 10 mg

Source-70 (whole food based soluble mineral complex) 10 mg

Chlorophyll (from spirulina) 7.5 mg

DNA (deoxyribonucleic acid) 6 mg

Carotenoids 4 mg

Lutein (active carotenoid from marigold flower extract) 3 mg

Eriocitrin (from Citrus limon exocarp) 3 mg

Octacosanol (as citrate) 1 mg

Bioflavonoids (from Citrus limon exocarp) (active flavonols, flavonones, flavones & naringen 26 mg) 60 mg

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Feb 2009 18:29:43 GMT

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

---

denke mal pragmatisch nach...in 3 tabletten sollen alle diese wirkstoffe reinpassen...fazit...dann ist von jedem viel zu wenig drin...bzw...ein unwichtiger raubt das platz für einen wichtigen...

und teuer ist es auch...

normalerweise braucht kein mensch sowas...

und in einer scheibe orange und einen teelöffel zwiebeln sind mehr bioflavonoide drin als in den 3 tabletten...usw..usf..

---

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [NW5a](#) on Wed, 04 Feb 2009 19:50:01 GMT

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

---

Das Problem an diesen Multi Tabletten ist auch, das die Inhaltsstoffe sich untereinander in der Aufnahme hemmen. Viel hilft nicht viel

Gruß

---

---

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [bananas](#) on Wed, 04 Feb 2009 20:00:31 GMT

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

---

Zitat:denke mal pragmatisch nach...in 3 tabletten sollen alle diese wirkstoffe reinpassen...fazit...dann ist von jedem viel zu wenig drin...bzw...ein unwichtiger raubt das platz für einen wichtigen...

Wenn man einen Apfel quetscht und alles an Feuchtigkeit rausziehen würde, würde es ja wieder mehr, was in die Tab passt. ....oder.....

Zitat:Das Problem an diesen Multi Tabletten ist auch, das die Inhaltsstoffe sich untereinander in der Aufnahme hemmen. Viel hilft nicht viel

Naja, wenn ich jetzt einen Obstsalat esse, hemmt ein Vitamin ja auch nicht das andere. Oder Abendessen mit Wurst und Gemüse - da ist ja auch alles durcheinander.

---

---

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Feb 2009 20:46:27 GMT

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

---

bananas schrieb am Mit, 04 Februar 2009 21:00Zitat:denke mal pragmatisch nach...in 3 tabletten sollen alle diese wirkstoffe reinpassen...fazit...dann ist von jedem viel zu wenig drin...bzw...ein unwichtiger raubt das platz für einen wichtigen...

Wenn man einen Apfel quetscht und alles an Feuchtigkeit rausziehen würde, würde es ja wieder mehr, was in die Tab passt. ....oder.....

ich kann dir nur raten..diese nems tabletten....zu streichen...und lieber bunt zu essen...

---

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 04 Feb 2009 21:01:12 GMT

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

---

pilos schrieb am Mit, 04 Februar 2009 21:46bananas schrieb am Mit, 04 Februar 2009 21:00Zitat:denke mal pragmatisch nach...in 3 tabletten sollen alle diese wirkstoffe reinpassen...fazit...dann ist von jedem viel zu wenig drin...bzw...ein unwichtiger raubt das platz für einen wichtigen...

Wenn man einen Apfel quetscht und alles an Feuchtigkeit rausziehen würde, würde es ja wieder mehr, was in die Tab passt. ....oder.....

ich kann dir nur raten..diese nems tabletten....zu streichen...und lieber bunt zu essen...

das ist einfach nur vollkommen richtig...

vergiss mal die ganzen geschichten. iss, was dir die natur anbietet...

---

---

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [bananas](#) on Wed, 04 Feb 2009 21:02:59 GMT

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

---

Der Witz ist, das wenn ich eine Orange esse oder einen Apfel ich das körperlich im positiven Sinne merke. Klingt super doof, aber stelle dir einfach vor, das es so ist. Ich merke auch ein grosses Glas Milch.

Bei den Tabs merke ich nix (ausser vielleicht Glutamin, Arginin und Creatin) , also scheint dein Rat nur richtig zu sein.

Sind denn jetzt alle anderen Tester / Benutzer in den anderen Foren einbildungskrank?

---

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [Yes No](#) on Wed, 04 Feb 2009 22:01:13 GMT

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

---

bananas schrieb am Mit, 04 Februar 2009 22:02Sind denn jetzt alle anderen Tester / Benutzer in den anderen Foren einbildungskrank?Das muß nicht sein; es gibt viele individuell verschiedene Situationen. Bspw wenn sich jemand streng vegan ernährt, fehlt ihm besipielsweise Vitamin B12. Nun wird er auch die Wirkung einer Supplementation in Pillenform positiv merken. Dh ist man in einer Mangelsituation, kann es sinnvoll sein zu supplementieren, ansonsten wohl weniger. Konkret zu den genannten Tabs, da ist ausser höher dosierten Vitaminen, Eisen und Zink in Chelatform, nichts nennenswertes drin (nur lauter Firlefanz, das die Sache zwar teuer macht aber sonst wohl wenig bewegt).

---

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [kkoo](#) on Wed, 04 Feb 2009 22:31:39 GMT

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

---

bananas schrieb am Mit, 04 Februar 2009 22:02

Sind denn jetzt alle anderen Tester / Benutzer in den anderen Foren einbildungskrank?

von werbung und gerüchten benebelt

---

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [bananas](#) on Thu, 05 Feb 2009 19:39:45 GMT

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

---

Abendessen:

Obstsalat, gemischter Salat, Gemüse, Kartoffeln und ein gutes Stück Pute. Als Getränk 0,4l Milch und danach eine Handvoll Erdnüsse. Dann kann ich quasi nicht in mg sonder in echten Gramm rechnen. Stimmt schon.

Muss mal wiiiiiiiiieder den Einkaufsplan "auf Bunt" trimmen.

---

---

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [Schneeball](#) on Fri, 06 Feb 2009 07:29:14 GMT

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

---

Aber wenn all dies auf der verpackung steht!

Ich meine,man muss sich doch daran orientieren können!

Ansonsten sind die angaben doch falsch!

Nicht jeder schafft es immer,eine ausgewogene ernährung zu haben!

---

---

Subject: Re: Das beste All-in-One Präparat auf dem Markt?

Posted by [pippo24](#) on Fri, 06 Feb 2009 07:57:36 GMT

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

---

Zitat:Das Problem an diesen Multi Tabletten ist auch, das die Inhaltsstoffe sich untereinander in der Aufnahme hemmen. Viel hilft nicht viel

genau so ist es!

Z.B. sehe ich sehr oft Vit C+ seelen(anorganisch)...usw..

Multis sind schrott.

---