

---

Subject: Vitamin B-Komplex

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 14 Aug 2012 15:08:53 GMT

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

---

Hallo,

mich würde interessieren, welchen kann ich da kaufen? Worauf sollte man achten? Was ist empfehlenswert?

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 14 Aug 2012 15:22:40 GMT

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

---

Also ich kann zu keiner deiner Fragen ne richtige Antwort geben.

In der Zeit als ich viele NEM's geschluckt habe war auch Vitamin B-Komplex von...ich glaube es war Ratiopharm dabei.

Ob's was gebracht hat weiß ich nicht und bis auf sehr gelben Urin hab ich nix weiter zu sagen.

---

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 14 Aug 2012 15:27:24 GMT

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

---

Ich weiß es auch nicht, habe es halt nur in nem Regimen von jemanden gesehen, der alles über NEM's gemacht hat und da es ne preiswerte Sache ist, dachte ich mir, warum nicht.

---

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex

Posted by [mike.](#) on Tue, 14 Aug 2012 15:33:53 GMT

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

---

Haar2O schrieb am Tue, 14 August 2012 17:22Also ich kann zu keiner deiner Fragen ne richtige Antwort geben.

In der Zeit als ich viele NEM's geschluckt habe war auch Vitamin B-Komplex von...ich glaube es war Ratiopharm dabei.

Ob's was gebracht hat weiß ich nicht und bis auf sehr gelben Urin hab ich nix weiter zu sagen.

hab ich auch manchmal.....

B1,6,12

hier nicht hu viel nehmen .. ich meine Vit B Überschuss hatte mir im März phasenweise die kribbeligen und manchmal tauben Finger beschert .. ging wieder weg nach Vit B absetzen .. jetzt habe ich wieder 1 Pille pro Tag..nciht mehr 3-4

---

PS: Vit B Komplex kosten ca 8-12,- eur...

---

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex  
Posted by [Nemesis](#) on Tue, 14 Aug 2012 16:37:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi, hast du nen link für einen Guten?

---

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex  
Posted by [Lorilei](#) on Wed, 31 Oct 2012 13:58:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann man denn die B-Vitamine in Tablettenform nehmen ?Weis gar nicht mehr welches das war. Vitamin B6 oder B12 musste bei mir mal gespritzt werden, aber aus anderen Gründen wie Haarausfall. Bin immer noch etwas überfordert, welche Kombination am Besten ist...

---

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex  
Posted by [pilos](#) on Wed, 31 Oct 2012 14:02:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lorilei schrieb am Wed, 31 October 2012 15:58Kann man denn die B-Vitamine in Tablettenform nehmen ?Weis gar nicht mehr welches das war. Vitamin B6 oder B12 musste bei mir mal gespritzt werden, aber aus anderen Gründen wie Haarausfall. Bin immer noch etwas überfordert, welche Kombination am Besten ist...

natürlich

das beste und preiswerteste Produkt

ist immernoch

das dm produkt..preiswert und man holt es sich selbst ab ohne versandkosten

[http://www.dm.de/cms/servlet/segment/de\\_homepage/dasgesundeplus\\_home/dgp\\_produkte/dgp\\_produkte\\_pharma/dgp\\_produkte\\_pharma\\_vitamine\\_mineralstoffe\\_spurenelemente/37000/dgp\\_vitamin\\_b\\_komplex\\_depot\\_kapsel\\_n.html](http://www.dm.de/cms/servlet/segment/de_homepage/dasgesundeplus_home/dgp_produkte/dgp_produkte_pharma/dgp_produkte_pharma_vitamine_mineralstoffe_spurenelemente/37000/dgp_vitamin_b_komplex_depot_kapsel_n.html)

---

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex

Posted by [Yes No](#) on Wed, 31 Oct 2012 20:30:16 GMT

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

---

Ja, das gute "dm"..

Schaue mir so die Produkte durch. Finde ich "Calcium Kautabletten für Kinder".. ach ja, lass mal die Zutaten sehen. Oh! Da sind ja so nette Sachen drin wie: Aspartam(!), gehärtete Fette(!).

Habens die lieben Kleinen nicht gut bei "dm"? LOL

Da findet man schon Perlen, jaja.

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex

Posted by [pilos](#) on Wed, 31 Oct 2012 20:41:43 GMT

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

---

swipe schrieb am Wed, 31 October 2012 22:30Ja, das gute "dm"..

Schaue mir so die Produkte durch. Finde ich "Calcium Kautabletten für Kinder".. ach ja, lass mal die Zutaten sehen. Oh! Da sind ja so nette Sachen drin wie: Aspartam(!), gehärtete Fette(!).

Habens die lieben Kleinen nicht gut bei "dm"? LOL

Da findet man schon Perlen, jaja.

erstens geht es um vit-b-komplex und nicht um kalzium für kinder

und zweitens ist dm kein reformhaus

und drittens aber bestimmt kuchen oder süssigkeiten mit gehärtete fette kaufen ...und am liebsten zahnfreundliches kaugummi mit aspartam und acesulfam...

aber sich dann auf eine kleine tablette wo die ungunen sachen in spuren drin sind zu stürzen ...aber dafür in anderen sachen hemmungslos in unmengen futtern....

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex

Posted by [Yes No](#) on Wed, 31 Oct 2012 22:23:40 GMT

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

---

Ha! Erwischt! Snickers und so geh'n schon runter. Kaugummi.. nicht so.  
Aber ich bin kein Kind. Merke: Wenns um Kinder geht versteht keiner einen Spaß!  
Aber jetzt da du es sagst, fällt es mir "wie Schuppen von den Augen": der dm ist kein Wohlfahrtsverein. Somit alles "check"!

Apropos B-Komplex. Man kann auch das Kalzium runterwürgen, soll gegen Überfettung helfen. Hatte schon seine Berechtigung. :D

---

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex  
Posted by [me too](#) on Tue, 22 Jan 2013 22:58:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

swipe schrieb am Wed, 31 October 2012 21:30Ja, das gute "dm"..  
Schau mir so die Produkte durch. Finde ich "Calcium Kautabletten für Kinder".. ach ja, lass mal die Zutaten sehen. Oh! Da sind ja so nette Sachen drin wie: Aspartam(!), gehärtete Fette(!).

Habens die lieben Kleinen nicht gut bei "dm"? LOL

Da findet man schon Perlen, jaja.

-----

Das ist meiner Ansicht nach das beste Produkt für Leute, die unter HA leiden und ein Vitamin B Komplex ordern wollen:  
<http://www.amazon.de/Life-Extension-LE024-Vollst%C3%A4ndiges-Vitamin-B-Komplex/dp/B00028MU9O>

Ich habe zwar die Bewertung für das Produkt nicht geschrieben, könnte es aber glatt unterschreiben.  
Man soll es morgens, mittags und abends einnehmen, ohne Depot oder so, was ich persönlich auch am besten finde.

---

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 23 Jan 2013 07:21:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich finde wichtig das man die aktive Form der jeweiligen Vitamin Bs nehmen sollte da diese nicht erst verstoffwechselt werden müssen.  
Bei Vitamin B12 = methylcobalamin  
Vitamin B6 = P5P  
Folsäure = L-5-methyl tetrahydrofolate

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=39550>

<http://www.iherb.com/Garden-of-Life-Vitamin-Code-Raw-B-Complex-60-Veggie-Caps/15852>

<http://www.iherb.com/Jarrow-Formulas-B-Right-100-Veggie-Caps/110>

<http://www.iherb.com/Now-Foods-Co-Enzyme-B-Complex-60-Tablets/4270>

---

---

Subject: Aw: Vitamin B-Komplex

Posted by [NKM64](#) on Wed, 23 Jan 2013 16:31:13 GMT

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

---

reneschau schrieb am Wed, 23 January 2013 08:21 Ich finde wichtig das man die aktive Form der jeweiligen Vitamin Bs nehmen sollte da diese nicht erst verstoffwechselt werden müssen.

Bei Vitamin B12 = methylcobalamin

Vitamin B6 = P5P

Folsäure = L-5-methyl tetrahydrofolate

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=39550>

und welches Produkt soll man da nehmen (außer iherb)?

<http://www.iherb.com/Garden-of-Life-Vitamin-Code-Raw-B-Complex-60-Veggie-Caps/15852>

<http://www.iherb.com/Jarrow-Formulas-B-Right-100-Veggie-Caps/110>

<http://www.iherb.com/Now-Foods-Co-Enzyme-B-Complex-60-Tablets/4270>

---