
Subject: Dosierung B-Vitamine

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 30 Nov 2005 08:51:22 GMT

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

Denkt ihr diese tägliche Dosierung ist zu hoch?

B1: 8mg

B2: 8mg

B6: 12mg

B12: 6µg

Niacin: 36mg

Pantothensäur: 36mg

Folsäure: 1200µg

Kann auch noch ein bißchen mehr dazu kommen, weil meinen Eiweißshakes auch noch B-Vitamine enthalten.

Das oben sind übrigens 2 Kapseln, könnte das also problemlos halbieren.

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 30 Nov 2005 08:58:10 GMT

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

Vielleicht sollte ich auch noch zusätzlich erwähnen, dass ich einen sehr hohen Stoffwechsel habe und noch 4x die Woche Krafttraining mache.

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine

Posted by [fifi](#) on Wed, 30 Nov 2005 09:25:13 GMT

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

Ne ist ok! Ich hoffe du nimmst Whey Protein, weil alles andere schlechter und langsamer vom Koerper verarbeitet wird. Whey geht schneller in den Blutbahnen ... Magnesium (350mg) wuerd ich auch noch nehmen!

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 30 Nov 2005 09:27:43 GMT

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

Danke erstmal für die Antwort. Ich nehme dieses Eiweiß:

http://www.body-attack.de/product_info.php4?cPath=21&products_id=298&PHPSESSID=17076918ef6b475cfe33d4406c436330

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [fifi](#) on Wed, 30 Nov 2005 09:47:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, das ist Whey. Das ist gut.

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Dec 2005 01:11:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese Dosierung ist der reinste Witz! 50 mg von allen B-Vitaminen sollten es schon sein! Und von Pantotensäure ruhig an die 100 mg. Folsäure ist allerdings zu hoch! Wie schauts mit den anderen Vitaminen aus? A, E, C, B17, B12 etc.? Und Mineralien sind noch viel wichtiger: Zink, Kalizium, Magnesium, Silizium u.s.w.

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 02 Dec 2005 08:05:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bitte.....

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [fifi](#) on Fri, 02 Dec 2005 08:44:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vergiss nicht, dass er im Gegensatz zu dir sich auch noch ernährt und da auch noch hochwertige Vitamine einnimmt! Wenn du viel Fleisch isst, dann reichen 10mg Zink ueber NEMs. Manchmal ist weniger mehr!

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 02 Dec 2005 10:30:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie schon gesagt, es sind bei mir nur NEM. Ich nehme auch Vit.C, Zink und andere, aber eben nur ergänzend.

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Dec 2005 11:24:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habt Ihr schon mal einen Affen gesehen, der eine Banane pflückt, um sie 6 Wochen später

erst zu verzehren? Kein Affe macht sowas! Der Mensch schon! Deshalb sind in unserem täglichem Obst viel zu wenige Vitalstoffe enthalten. Fastfood bestimmt die Nahrung der meisten. Und dann auch noch Obst, was wochenlang in den Supermärkten lagert... Dann ist es kein Wunder, dass der Mensch mehr Vitamine braucht.

Im übrigen habe ich noch niemanden gesehen, bei dem 300 mg Vitamin C eine Grippe verhindern konnte. 3.000 mg können dies schon!

Aber bitte.... Wenn Ihr meint, dass diese paar Hilfs-Sheriffs ausreichen...

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 02 Dec 2005 12:10:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, ich meine, dass "diese Paar Hilfs-Sheriffs ausreichen", zumindest mehr oder minder.

Die Einstellung viel hilft viel ist grundlegend falsch.

Es kommt auf die Mischung an und auf die richtige Dosierung. Wenn diese beiden Punkte stimmen, dann ist das ein Baustein auf dem Weg des "Glücks".

Aber es gibt noch andere Bausteine. Und da zähle ich dazu:
Ausgewogene Ernährung.
Körperliche Aktivität.
Gesunde Einstellung sich selbst gegenüber.

Wir reden hier über NEMs. Das sind Nahrungsergänzungsmittel, kein Nahrungsmittlersatz!
Die Einstellung sich davon viel reinzupfeifen und auf den Rest zu verzichten, ist sehr, sehr schlecht!

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Quick](#) on Fri, 02 Dec 2005 12:14:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nahrungsergänzungsmittel werden sogar besser mit einer kleinen mahlzeit resorbiert, als sie alleine auf nüchternem magen zu schlucken.

Quick

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 02 Dec 2005 12:19:42 GMT

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

Jep.

Dazu kommt noch, dass Calcium und Magnesium sich gegenseitig in der Aufnahme behindern können, auch wenn man sie zeitlich versetzt in großen Dosen einnimmt. Eine Disballance im Mineralstoffhaushalt ist die Folge.

So viel zum Thema "Hilfs-Sheriffs" und Überdosierung...

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine

Posted by [tristan](#) on Fri, 02 Dec 2005 12:33:49 GMT

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

Ich glaube es ist egal was man reinstellt, es scheint nicht zu interessieren.

Ich kann nur von hohen B-Vitamin Dosierungen abraten, wenn man nicht genau sein komplettes Mineralien und Vitaminprofil kennt.

Lies dir mal die Wechselwirkungen durch. Hatte ich neulich schon reingestellt.

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

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 02 Dec 2005 12:35:09 GMT

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

"Ich glaube es ist egal was man reinstellt, es scheint nicht zu interessieren."

Das Gefühl habe ich leider auch zu oft.

Gegen Lernresistenz kann man nichts machen.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine

Posted by [kaya](#) on Fri, 02 Dec 2005 15:48:21 GMT

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

oh. ich nehme 6mg fohlsäure am tagk, scheint ziemlich überdosiert zu sein...ne tino dosis...aber die frage ist ja auch wieviel davon tatsächlich aufgenommen bzw. ausgeschieden

wird.

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Quick](#) on Fri, 02 Dec 2005 15:50:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Fre, 02 Dezember 2005 16:48oh. ich nehme 6mg fohlsäure am tagk, scheint ziemlich überdosiert zu sein...ne tino dosis...aber die frage ist ja auch wieviel davon tatsächlich aufgenommen bzw. ausgeschieden wird.

hast du veränderungen an deinem stuhlgang beobachtet? ich meine durch die höhere dosierung von folsäure.

Quick

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [kaya](#) on Fri, 02 Dec 2005 15:53:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

coole frage...hab ich jetzt nicht drauf geachtet, aber was meinst du mit veränderungen genau, kannstes ja per pm schreiben

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 02 Dec 2005 15:54:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Kaya,

das ist nach meinem Wissen nicht gerade überdosiert, sondern liegt im empfohlenen Bereich.

Bei Überdosierung von Folsäure passiert nicht viel.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [fiebius](#) on Fri, 02 Dec 2005 15:55:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unless someone is certain that they exhibit a chemical profile which would benefit from

<a higher B-complex intake, I would personally stay on the safe side and not exceed a 10 -15mg range.

So-called B-Stress Formulations are designed to presumably help people handle stress better, however many people end up feeling more stressed out after taking them!!!>

Kann ich absolut bestätigen, hatte bereits Anfang der 90er das Vergnügen einen B50-Complex zu testen, war genau das Gegenteil von dem was ich erhoffte, fühlte mich blass und weggetreten. B3 und B5 in 50MG Dosis ist sicherlich vertretbar, aber bei B1,B2,B6 würde ich eher bei 5MG bleiben. Es sei denn es hat einen therapeutischen Hintergrund.

Den Stress B-Komplex von KAL finde ich noch ganz gut zusammengesetzt, gibt es bei www.vitamedizin.com günstig. Würde davon ab nicht mehr als eine Tablette (2xhalbe) Tablette pro Tag nehmen, ansonsten reicht auch jedes Aldi/Lidl A-Z.

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 02 Dec 2005 16:00:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wieso kosten die bio(h)tin tabletten in der apotheke eigentlich so um die 30-40 euro, und im dm unter 10?

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Quick](#) on Fri, 02 Dec 2005 16:02:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also 6mg am tag ist schon überdosiert die empfohlene tagesmenge liegt bei 100 mikrogramm tgl. nach eu richtlinien

naja wobei man auch bedenken muss das man als aga betroffener von vielen sachen etwas mehr braucht als empfohlen...

Quick

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [kaya](#) on Fri, 02 Dec 2005 16:10:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hm...also man gibt schwangeren 5mg und ich habe auch so schon gehört dass diese dosis

teilweise empfohlen wird, aber hast du die letzten abschnitte in dem link von tristan gelesen?

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [tristan](#) on Fri, 02 Dec 2005 17:07:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe auch mal hochdosierten b-komplex genommen und kann sagen dass sich vor allem meine Akne verschlimmert hatte dadurch. das habe ich auch dazu gefunden:

Acneiform eruption due to "megadose" vitamins B6 and B12.

Sherertz EF.

Department of Dermatology, Bowman Gray School of Medicine, Winston-Salem, North Carolina 27103.

Medications and other exogenous factors are known to be capable of exacerbating acne or precipitating acneiform eruptions. This case illustrates an eruption resembling acne rosacea that was temporally associated with daily ingestion of high-dose B vitamin supplement. The eruption failed to respond to the usual treatment regimens for rosacea, but promptly improved when use of the vitamin supplement was discontinued.

The problem of vitamin B6/B12 acne. A contribution on acne medicamentosa (author's transl)]

[Article in German]

Braun-Falco O, Lincke H.

Deterioration of acne vulgaris or eruption of an acneiform exanthema could be established during treatment with vitamin B6 and/or vitamin B12 in 14 patients. Females were by far the more frequently affected. The appearance of skin symptoms, even outside the age groups typically affected by acne vulgaris is characteristic. The clinical appearance of acneiform exanthema occurring during treatment with vitamin B6 or B12 consists of loosely disseminated small papules or papulopustules on the face (especially on the forehead and chin), on the upper parts of the back and chest and spreading to the upper arm. The pathogenesis of the change is not yet certain. The acneiform rash generally fades within a short time after vitamin B6 or vitamin B12 treatment has been stopped.

Vitamin B-12 induced acnes.

Dupre A, Albarel N, Bonafe JL, Christol B, Lassere J.

A type of acne induced by vitamin B-12 deserves a special place among acneiform eruptions. The eruption is monomorphic and of a particular type. It consists of voluminous folliculitis lesions which develop acutely after the first injections of vitamin B-12 and disappear rapidly when treatment is discontinued. The etiologic and pathogenic mechanisms of the disease are not know.

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [chris22](#) on Sat, 03 Dec 2005 10:11:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tristan,

wie hoch war der Komplex dosiert? Ich schreibe dir heute oder morgen wegen der Insulingeschichte sowieso nochmal eine Email, schau morgen Abend bitte in dein Email Postfach.

Gruß

Chris

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [tristan](#) on Sat, 03 Dec 2005 12:07:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Chris,

Das war ein b-50 Komplex. Habe ich ca. 5 Tage genommen und ging gar nicht klar. Ist schon länger her, da hatte ich absolut keinen Plan wieviel das eigentlich ist. Ich hatte auch mal so eine Probepackung von diesem Vitasprint B12 erhalten, und da war's auch sehr eindeutig dass es schlecht war für die Haut. Ich glaube das hat 500mcg B12 pro Ampulle.

ok, mache ich dann...

Gruß

tristan

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 04 Dec 2005 13:14:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

BIOTIN 5 mg gibts jetzt im Penny-markt für nur ca. 3 Euro (100 Kapseln).

Ihr schreibt immer nur von B1, B2, B6, B12 etc.

Wie schauts eigentlich mit Eurer B17-Versorgung aus? Da mache ich mir ernsthafte Sorgen! B17 ist ja das Wichtigste überhaupt...

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [tristan](#) on Sun, 04 Dec 2005 13:33:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

"Wie schauts eigentlich mit Eurer B17-Versorgung aus? Da mache ich mir ernsthafte Sorgen! B17 ist ja das Wichtigste überhaupt..."

Also erst 100mg Zink, jetzt B17. Woher hast du nur diese komische Zusammenstellung?

wikipedia:

Die so genannte Vitamin B17 Therapie besteht aus der Zufuhr des Pseudovitamins B17 (Amygdalin oder Laetril). Als Pseudovitamin ist Amygdalin kein allgemein anerkanntes Vitamin, da es nicht für den Körper essenziell ist. Amygdalin ist ein cyanogenes Glykosid, das in Gegenwart von Wasser hochgiftige Blausäure abspaltet. Aus diesem Grund gilt die B17-Therapie als sehr umstritten und wird von der Schulmedizin nicht anerkannt.

Es besteht die Gefahr der tödlichen Vergiftung durch Blausäure. Tödliche Vergiftungsfälle durch Aprikosenkerne sind in der toxikologischen Literatur gut belegt. In Regionen, wo Aprikosenkernzubereitungen regulär gegessen werden, wird durch die Zubereitungstechnik der Amygdalingehalt gesenkt. Werden diese Zubereitungstechniken nicht genau eingehalten, kann es zu tödlichen Vergiftungsfällen kommen.

In der toxikologischen Literatur sind Vergiftungsfälle auch konkret für die B17-Therapie beschrieben. Besonders tückisch dabei ist, dass bei der Rückfrage des Arztes oder der Giftzentrale oft angegeben wird, man habe nur Vitaminpillen geschluckt.

"Die niedrigste tödliche Dosis einer erwachsenen Person mit 60 kg liegt bei 0,57 mg/kg Körpergewicht, das sind etwa 40 Aprikosenkerne."

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Gast](#) on Sun, 04 Dec 2005 14:40:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin B1 - Thiamin

Vitamin B1 ermöglicht Reaktionen, die Kohlenhydrate verwerten. Weiterhin fördert es die Übertragung der Nervenbefehle an die Muskeln.

Am meisten Vitamin B1 je 100 gr enthalten:

Hefeflocken	7,4 mg
Sonnenblumenkerne	1,9 mg
Cornflakes	1,8 mg
Pinienkerne	1,3 mg
Schweinefilet	1,1 mg
Paranüsse	1,0 mg
Sesamsamen	1,0 mg

Tagesbedarf:

Allgemein wird angegeben, dass 1,4 mg nötig sind. Wer viel Kohlenhydrate isst kommt damit aber nicht aus. Linus Pauling gibt als Megadosis 50 bis 100 mg an.

Mangelercheinungen:

Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit und Gedächtnisschwäche können Zeichen verdeckten Vitamin B1-Mangels sein. In schlimmen Fällen, etwa der Dritten Welt, kann es zu Beriberi kommen.

Gefahr bei Überdosierung:

Die DGE nennt für Vitamin B1 keine Vergiftungssymptome.

Haltbarkeit im Alltagsgebrauch:

Gegen längeres Kochen, Sauerstoff und UV-Licht ist Vitamin B1 empfindlich. Beim Garen geht etwa die Hälfte verloren.

Wichtig:

Bei Genuss von weißem Mehl, Zucker, geschältem Reis und vor allem bei Alkoholmissbrauch benötigt man zusätzlich Vitamin B1.

Tipp:

Wer viel Süßigkeiten isst und nicht darauf verzichten mag sollte auf jeden Fall Vitamin B1 zusätzlich einnehmen.

Vitamin B2 - Riboflavin

Für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß ist Vitamin B2 unerlässlich. Da das Vitamin B2-Konzentrat im Auge besonders hoch ist, vermutet man auch einen Einfluss auf die Sehfähigkeit.

Am meisten Vitamin B2 je 100 gr enthalten:

Pfifferlinge, getrocknet	4,5 mg
Hammelleber	3,3 mg
Schweineleber	3,2 mg
Rinderleber	2,9 mg
Hefeflocken	2,6 mg
Hühnerleber	2,5 mg
Bierhefe	2,0 mg

Tagesbedarf:

Nach Empfehlung der DGE sollten Frauen täglich 1,5 mg aufnehmen. Die Tagesration für Männer liegt bei 1,7 mg.

Linus Pauling schlägt 50 bis 100 mg vor.

Mangelscheinungen:

In seltenen Fällen kann es zu Hautentzündungen, spröden Fingernägeln, Hornhauttrübung, Wachstumsstörung und Blutarmut kommen.

Gefahr bei Überdosierung:

Symptome für eine Vitamin B2-Überdosierung oder Vergiftung sind unbekannt. Hohe Dosen können möglicherweise zu Brennen und Kribbeln der Haut führen.

Haltbarkeit im Alltagsgebrauch:

Vitamin B2-haltige Nahrungsmittel sollten dunkel und kühl gelagert werden. Auch diesem Vitamin schaden Licht und Hitze. Beim Garen muss mit einem Verlust von etwa 50% gerechnet werden.

Wichtig:

Trockenmilch und Molkepulver enthalten außerordentlich viel Vitamin B2. Mit ihnen versetzte Nahrungsmittel sind also ein Garant für reichhaltige Vitamin B2-Versorgung.

Tipp:

Die meisten Schlankheitskuren führen zu einer Vitamin B2-Unterversorgung, also sollte man dann Zusatzprodukte nutzen.

Vitamin B5 - Pantothenensäure

Viele Enzyme enthalten Vitamin B5. Es repariert geschädigte Zellen, sichert Nerven- und

Verdauungsfunktionen und verhindert die Verklumpung von roten Blutkörperchen.

Am meisten Vitamin B5 je 100 gr enthalten:

Pfifferlinge	77,0 mg
Steinpilze, getrocknet	61,6 mg
Hefeflocken	34,0 mg
Weizenkleie	17,7 mg
Erdnüsse, frisch	15,3 mg
Bierhefe	15,2 mg
Leber (nicht Geflügel)	14,5 mg

Tagesbedarf:

Frauen rät die DGE zu 15 mg, Männern zu 18 mg.

Linus Pauling empfindet 300 bis 600 mg als nicht zu viel.

Mangelercheinungen:

Veränderungen der Schleimhaut im Magen-Darm-Trakt sind möglich. In schweren Fällen: Hochrote und geschwollene Zunge, Durchfall, Erbrechen, Schwindel, Depression und Verwirrung (Pellagra).

Gefahr bei Überdosierung:

Ab 100 mg pro Tag können Gefäßerweiterungen, Jucken, Übelkeit, Kopfschmerz und Allergien auftreten. Bei grammweiser Einnahme kann es sogar zu Leberschäden und Entzündungen der Magenschleimhaut kommen.

Haltbarkeit im Alltagsgebrauch:

Vitamin B5 ist recht robust. Beim Kochen wird nur ein Viertel ausgelaugt. Licht und Sauerstoff können ihm nicht viel anhaben.

Tipp:

Hefeflocken in Salat-Dressing rühren, bringt viel Vitamin und schmeckt auch noch gut.

Vitamin B6 - Pyridoxin

Vitamin B6 ist am Eiweißstoffwechsel und Bildung der Gallensäure, des Blutfarbstoffs Hämoglobin sowie einiger Hormone beteiligt. Es fördert während Schwangerschaft und Kindheit die Zellspezialisierung.

Am meisten Vitamin B6 je 100 gr enthalten:

Weizenkeime	4,0 mg
Weizenkleie	2,5 mg
Flusskrebs	2,1 mg
Lachs	1,9 mg
Bananen	1,2 mg
Hefeteig	1,0 mg
Sardinen	1,0 mg

Tagesbedarf:

Die durchschnittliche Empfehlung der DGE liegt für Frauen bei 1,6 mg, Männer sollten 1,8 mg Vitamin B6 zu sich nehmen.

Linus Pauling nennt Dosierungen zwischen 50 und 100 mg.

Mangelercheinungen:

Schlechte Haut, wunde Mundwinkel, Darmbeschwerden, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und Anfälligkeit für Infektionen können Auftreten. In schweren Fällen kann es zu Eisenmangel kommen.

Gefahr bei Überdosierung:

Vitamin B6 ist relativ ungiftig. Erst ab 2 Gramm täglich ist mit schweren Bewegungs- und Nervenstörungen zu rechnen.

Haltbarkeit im Alltagsgebrauch:

Vitamin B6 verträgt weder Hitze noch Licht. Beim normalen Garprozess gehen etwa 40% Vitaminanteil verloren.

Tipp:

Frauen, die auf die Anti-Baby-Pille mit Depressionen reagieren, leiden möglicherweise unter Vitamin B6-Mangel.

Vitamin B12 - Cobalamine

Beteiligt bei der Energiespeicherung von Muskeln. Zudem aktiviert es das Vitamin Folsäure und spielt bei der Weitergabe von Erbinformationen eine Rolle.

Am meisten Vitamin B12 je 100 gr enthalten:

Rinderleber	65,0 µg
Schweineleber	39,0 µg
Hammelleber	35,0 µg
Rinderniere	33,4 µg
Flusskrebs	27,0 µg
Hühnerleber	23,0 µg
Magere Leberwurst	21,9 µg

Tagesbedarf:

Hier ist eine Empfehlung problematisch, da Vitamin B12 auch von den Darmbakterien hergestellt wird. Die DGE empfiehlt 5 µg.

Linus Pauling hält 100 bis 200 µg für richtig.

Mangelercheinungen:

Möglich sind: Blutarmut, weiße Lippen, Zungenbrennen, gelbe Schleimhäute, Magendrücken, Nervenstörungen und Gedächtnisschwäche. Strenge Vegetarier sind stärker gefährdet.

Gefahr bei Überdosierung:

Vitamin B12 ist so gut wie ungiftig. Sehr hohe Dosen von 5 bis 15 mg können allerdings zu allergischen Reaktionen, Akne oder zur Verschlechterung einer bereits bestehenden Schuppenflechte führen.

Haltbarkeit im Alltagsgebrauch:

Die typischen „Vitaminkiller“ Hitze, Licht und Sauerstoff zerstören auch Vitamin B12. Deshalb sollten Sie gut schließende Behälter zur Aufbewahrung im Kühlschrank nutzen.

Tipp:

Vegetarier versorgen sich am besten über Sauerkraut, Sojaprodukte und Brottrunk mit Vitamin B12.

Subject: Vitamin B17

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 04 Dec 2005 19:58:19 GMT

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

Vitamin B17 hat zwar keinen Einfluss auf Haarausfall, aber trotzdem möchte ich hierzu Stellung nehmen:

Deine Aussagen sind schlicht falsch! Auch was Du im Internet für Informationen zum Thema

B17 herausgefunden hast, entspricht nicht der Wahrheit. Ich selbst esse bis zu 60 BITTERE Aprikosenkerne am Tag zur Krebsvorbeugung. Würden Deine Aussagen auch nur ansatzweise stimmen, wäre ich schon längst tot!

Die Blausäure ansich ist in der Tat giftig und tödlich. ABER: In den bitteren Aprikosenkernen ist sie neutralisiert und kann nur mit Hilfe eines bestimmten Enzyms aufgebrochen werden, welches nur Krebszellen und andere kranke Zellen besitzen. Deshalb schadet es auch nur Krebszellen. Völker wie die Hunzas ernähren sich traditonell viel von Aprikosen einschl. deren Kernen. In der gesamten Geschichte der Hunzas gab es keinen einzigen Krebs-Fall! B17 ist hoch wirksam, wie Forschungsberichte belegen! Es wird von der Schulmedizin verschwiegen, da sich so ein einfaches Vitamin nicht patentieren lässt und man damit kein Geld verdienen kann.

Schau auf www.vitamin-b17.de
oder schau weiter im Internet. Es gibt 1000 Quellen, die die hohe Wirksamkeit bestätigen einschl. Erfahrungsberichte!
Kauf Dir das Buch "Krebs- Stahl, Strahl, Chemo und co- Vom langen Ende eines Schauermärchens"

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 05 Dec 2005 08:21:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ups, was les ich da nach dem Wochenende...

Kaya, du hast Recht. Die empfohlene Tagesdosis der DGE von Folsäure liegt für Erwachsene bei 400 Mikrogramm, bei Schwangeren und Stillenden bei 600 Mikrogramm.

6mg sind ganz entschieden eine Überdosis.

Grüße vom
Frankfurt

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 05 Dec 2005 23:19:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich krieg von B Vitaminkomplexen immer eher pickel.
Was soll die Scheiße, da nimmt man es um für haut und haar und genau das gegenteil kommt dabei raus

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Gast](#) on Mon, 05 Dec 2005 23:21:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme selbst keine B-Vitamine, es sollte nur zur Information dienen für die, die sie nehmen wollen.

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 05 Dec 2005 23:26:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne ich meinte nicht deinen beitrag sondern ich kapier nicht warum man Von B Vitamin die Haut immer schlechter wird obwohls doch helfen soll. ich nehm von der menge her etwas weniger als frühausteher78 und b17 garnicht

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Gast](#) on Mon, 05 Dec 2005 23:32:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hunter schrieb am Die, 06 Dezember 2005 00:26Ne ich meinte nicht deinen beitrag sondern ich kapier nicht warum man Von B Vitamin die Haut immer schlechter wird obwohls doch helfen soll. ich nehm von der menge her etwas weniger als du und b17 garnicht

Aber ich nehme sie doch überhaupt nicht! Hmh... na ja, egal, Du nimmst sie also in noch kleineren Mengen ein als ich ...

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 05 Dec 2005 23:59:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kein Vitamin schadet der Haut!! Völliger Quatsch. Das muss wo anders herkommen. Ich kann mir auch schon denken woher: Überprüf mal Dein Präparat. Steht dort "Hypo allergen" drauf? Wenn nicht, ist es ein schlechtes Präparat was schlecht vertragen wird. Dann ist es klar, dass die Haut schlechter wird...

Mein Gesicht jedenfalls fühlt sich an wie ein Kinderpopo. Super schön weich!! Dank Vitamine und Mineralien..

Subject: Re: Dosierung B-Vitamine
Posted by [Raiders-Fan](#) on Tue, 06 Dec 2005 00:04:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jo dann werd ich mal auf die Hypo allergen beschriftung achten. Man sollte wahrscheinlich nicht immer das billigste nehmen.
