
Subject: Vitamin B Komplex-aber welchen?
Posted by [NKM64](#) on Tue, 22 Jan 2013 17:18:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann mir jemand einen Vitamin B Komplex empfehlen, der gut vom Körper aufgenommen wird?
Ich nehme seit 2 Monaten 5mg B12, was natürlich heftig viel ist. Daher möchte ich auf einen ausgewogenen Vit B Komplex umstellen. Was empfiehlt ihr? Danke schon mal!

Oder soll ich bei der 5mg B 12 Dosierung bleiben?

Subject: Aw: Vitamin B Komplex-aber welchen?
Posted by [pilos](#) on Tue, 22 Jan 2013 17:32:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Tue, 22 January 2013 19:18Kann mir jemand einen Vitamin B Komplex empfehlen, der gut vom Körper aufgenommen wird?
Ich nehme seit 2 Monaten 5mg B12, was natürlich heftig viel ist. Daher möchte ich auf einen ausgewogenen Vit B Komplex umstellen. Was empfiehlt ihr? Danke schon mal!

Oder soll ich bei der 5mg B 12 Dosierung bleiben?

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/245829/?srch=komplex#msg_245829

Subject: Aw: Vitamin B Komplex-aber welchen?
Posted by [NKM64](#) on Tue, 22 Jan 2013 17:38:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, aber von Depotkapseln wird abgeraten:

Nehmen Sie niemals Depot Kapseln ein, diese lösen sich sehr schlecht im Körper auf und können bis zu einem halben Jahr dort verweilen.

Was meinst Du dazu?

Subject: Aw: Vitamin B Komplex-aber welchen?
Posted by [pilos](#) on Tue, 22 Jan 2013 17:48:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Tue, 22 January 2013 19:38

Nehmen Sie niemals Depot Kapseln ein, diese lösen sich sehr schlecht im Körper auf und

können bis zu einem halben Jahr dort verweilen.

wer hat diesen blödsinn geschrieben

Subject: Aw: Vitamin B Komplex-aber welchen?
Posted by [NKM64](#) on Tue, 22 Jan 2013 19:34:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

siehe 1. rotes Häkchen!

<http://www.vitaminbkomplex.org/tagesbedarf-und-dosis/>

Subject: Aw: Vitamin B Komplex-aber welchen?
Posted by [pilos](#) on Tue, 22 Jan 2013 19:43:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Tue, 22 January 2013 21:34siehe 1. rotes Häkchen!

<http://www.vitaminbkomplex.org/tagesbedarf-und-dosis/>

Subject: Aw: Vitamin B Komplex-aber welchen?
Posted by [Chillhair](#) on Tue, 22 Jan 2013 20:03:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt Vitamin-B-Komplex Tabletten ohne Gelatine? --
Das nervt total... die von DM enthalten Gelatine

Grüße

Subject: Aw: Vitamin B Komplex-aber welchen?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 22 Jan 2013 21:32:25 GMT

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

Niemand zwingt dich die Gelatinekapsel zu schlucken. Einfach aufmachen und den Inhalt fressen.

Subject: Aw: Vitamin B Komplex-aber welchen?

Posted by [Chillhair](#) on Tue, 22 Jan 2013 21:54:36 GMT

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

swipe schrieb am Tue, 22 January 2013 22:32Niemand zwingt dich die Gelatinekapsel zu schlucken. Einfach aufmachen und den Inhalt fressen.

Okay das werde ich mal versuchen
