
Subject: Aktiver Coenzym Vitamin B Komplex - Woher?

Posted by [protos](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:20:05 GMT

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

Hi,
hat sich jemand schon mit einem aktiver Coenzym Vitamin B Komplex beschäftigt? Also keinen den man in der Drogerie oder so bekommt, sondern der auch wirklich bioverfügbar ist und vom Körper verwertert werden kann. Und bei Überdosierung keine Schäden anrichtet (z.B Vit B6 als HCL und Niacin als Niacinsäure etc)

Wichtig ist für mich

B6, als Pyridoxal-5-Phosphate

B3, Niacin mindestens als Nicotinamide, besser wäre vermutlich als inositol hexanicotinate

B12, methylcobalamin hab ich was schlechtes gelesen mit binden von Amalgam(hab ich zwar nicht), schwermetallen (ess relativ viel fisch) etc., daher vllt eher Hydroxycobalamine?!

[http://www.symptome.ch/vbboard/oxidativer-nitrosativer-stress/34255-methylcobalamin-hydroxoco](http://www.symptome.ch/vbboard/oxidativer-nitrosativer-stress/34255-methylcobalamin-hydroxocobalamin-vitamin-b12-4.html)

<http://www.symptome.ch/vbboard/amalgam-entgiftung/100653-methylcobalamin-toedlich.html>

der wäre eig nahezu perfekt, leider versendet swanson nicht in die EU

[http://www.swansonvitamins.com/swanson-ultra-high-potency-activated-b-complex-high-bioavaila](http://www.swansonvitamins.com/swanson-ultra-high-potency-activated-b-complex-high-bioavailability-60-veg-caps)
bility-60-veg-caps

daher wohl der?! <http://cgi.ebay.co.uk/ws/eBayISAPI.dll?ViewItem&item=311003319934>

Aus Deutschland finde ich nur Anbieter die richtig teuer sind...oder schrott

Einwende, Tipps?

Subject: Aw: Aktiver Coenzym Vitamin B Komplex - Woher?

Posted by [Yes No](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:26:58 GMT

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

Dieser Shop in UK vertreibt Swanson Produkte zu günstigen Preisen:

[http://www.healthmonthly.co.uk/swanson_ultra_hig_potency_activated_b_complex_high_bioavaila](http://www.healthmonthly.co.uk/swanson_ultra_hig_potency_activated_b_complex_high_bioavailability)
bility

EDIT: Sehe gerade, dass die nicht nach Wüste Deutschland senden wollen. Pech.

Subject: Aw: Aktiver Coenzym Vitamin B Komplex - Woher?

Posted by [pilos](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:29:58 GMT

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

protos schrieb am Fri, 04 July 2014 13:20Hi,

hat sich jemand schon mit einem aktiver Coenzym Vitamin B Komplex beschäftigt?

es gibt nicht wirklich so viele vorteile im vergleich von den billigen pro-stufen wie z.b. ein b-komplex von dm für 3 euro

Subject: Aw: Aktiver Coenzym Vitamin B Komplex - Woher?

Posted by [protos](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:37:31 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 04 July 2014 12:29protos schrieb am Fri, 04 July 2014 13:20Hi,

hat sich jemand schon mit einem aktiver Coenzym Vitamin B Komplex beschäftigt?

es gibt nicht wirklich so viele vorteile im vergleich von den billigen pro-stufen wie z.b. ein b-komplex von dm für 3 euro

Mag sein, aber dafür gibt es keine Nebenwirkungen wegen Überdosierung, und es sind fast alle Präparate überdosiert muss man anmerken!

Subject: Aw: Aktiver Coenzym Vitamin B Komplex - Woher?

Posted by [pilos](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:47:27 GMT

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

protos schrieb am Fri, 04 July 2014 13:37pilos schrieb am Fri, 04 July 2014 12:29protos schrieb am Fri, 04 July 2014 13:20Hi,

hat sich jemand schon mit einem aktiver Coenzym Vitamin B Komplex beschäftigt?

es gibt nicht wirklich so viele vorteile im vergleich von den billigen pro-stufen wie z.b. ein b-komplex von dm für 3 euro

Mag sein, aber dafür gibt es keine Nebenwirkungen wegen Überdosierung, und es sind fast alle Präparate überdosiert muss man anmerken!

das sind märchen ...wirklich

und das dm produkt ist bestimmt nicht überdosiert

im gegenteil..diese ganzen coenzyme sind absolut überdosiert bis zu 3333%

Subject: Aw: Aktiver Coenzym Vitamin B Komplex - Woher?

Posted by [protos](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:52:30 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 04 July 2014 12:47protos schrieb am Fri, 04 July 2014 13:37pilos schrieb am Fri, 04 July 2014 12:29protos schrieb am Fri, 04 July 2014 13:20Hi, hat sich jemand schon mit einem aktiver Coenzym Vitamin B Komplex beschäftigt?

es gibt nicht wirklich so viele vorteile im vergleich von den billigen pro-stufen wie z.b. ein b-komplex von dm für 3 euro

Mag sein, aber dafür gibt es keine Nebenwirkungen wegen Überdosierung, und es sind fast alle Präparate überdosiert muss man anmerken!

das sind märchen ...wirklich

und das dm produkt ist bestimmt nicht überdosiert

im gegenteil..diese ganzen coenzyme sind absolut überdosiert bis zu 3333%

Ja, die coenzym Tabletten sind überdosiert, aber da macht es ja nix aus, sondern werden einfach wieder im urin ausgeschieden, bei b6 als HCL könnten definitiv Nervenschäden entstehen (was ich ja gerade vermeiden will!) Außerdem wer weiß wieviel wirklich letztendlich verwertbar ist, daher ist die Überdosierung garnicht so schlimm (bei enzymen!)

Ich weiß ist keine super vertrauenswürdige Quelle, aber find die anderen nicht mehr, will halt kein Risiko eingehen:

<http://www.oekotest.de/cgi/index.cgi?artnr=91792&bernr=06>

Subject: Aw: Aktiver Coenzym Vitamin B Komplex - Woher?

Posted by [pilos](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:56:45 GMT

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

protos schrieb am Fri, 04 July 2014 13:52

Ja, die coenzym Tabletten sind überdosiert, aber da macht es ja nix aus, sondern werden einfach wieder im urin ausgeschieden, bei b6 als HCL könnten definitiv Nervenschäden entstehen (was ich ja gerade vermeiden will!) Außerdem wer weiß wieviel wirklich letztendlich verwertbar ist, daher ist die Überdosierung garnicht so schlimm (bei enzymen!)

Ich weiß ist keine super vertrauenswürdige Quelle, aber find die anderen nicht mehr, will halt kein Risiko eingehen:

<http://www.oekotest.de/cgi/index.cgi?artnr=91792&bernr=06>

die pro-stufen werden genau so gut ausgedacht...

und wer schluckt schon täglich 50-500mg vitamin B6

auf die relation achten