
Subject: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Jul 2018 21:27:37 GMT

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

Was haltet ihr von dem:

https://www.amazon.de/Multivitamin-Spurenelementen-Antioxidantien-Traubenkernextrakt-Alpha-Lipons%C3%A4ure/dp/B01GM4U6B0/ref=sr_1_2_sspa?ie=UTF8&qid=1532294691&sr=8-2-spons&keywords=multivitamin&psc=1

Da ist wirklich ALLES drin, außer Vitamin K1/2 und Bor.

Vitamin C und D könnten höher dosiert sein, aber ansonsten passt alles.

Ich habe jedoch Bedenken, dass da in den Kapseln nicht das drin ist was drauf steht.

Letztlich ist ein Multivitamin auch immer eine Vertrauenssache. Denn man spürt ja durch das Schlucken so einer Tablette nichts.

Die Hersteller könnten da ja alles mögliche reingehauen haben.

Könnt ihr mir ein Multivitamin empfehlen, wo man sich ziemlich sicher sein kann, dass das was drauf steht, auch drin ist?

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht

Posted by [BaldenderWalter](#) on Sun, 22 Jul 2018 21:59:46 GMT

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

<https://www.vitaminexpress.org/en/hilife-multivitamin-capsules>

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Jul 2018 22:17:06 GMT

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

BaldenderWalter schrieb am Sun, 22 July 2018

23:59<https://www.vitaminexpress.org/en/hilife-multivitamin-capsules>

Viel zu teuer. Kostet 360 Euro im Jahr.

Das von Amazon nur 22 im Jahr.

Von der Zusammensetzung der Vitamine her, sehe ich nur den Vorteil beim Vitamin E, da es alle 3 Formen beinhaltet.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht

Posted by [Nomadd](#) on Sun, 22 Jul 2018 23:04:26 GMT

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

https://www.amazon.de/Vitasyg-Vitamin-Methylcobalamin-hochdosiert-1000/dp/B01DDGFV6K/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1532300615&sr=8-3&keywords=Vitasyg+Vitamin+B12

https://www.amazon.de/Vitasyg-Vitamin-Komplex-Tabletten-Jahresvorrat/dp/B01AGFIJEC/ref=sr_

1_4?ie=UTF8&qid=1532300615&sr=8-4&keywords=Vitasyg+Vitamin+B12

Das B12 gab es vor kurzem noch für 9,99€.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [BlueLion](#) on Mon, 23 Jul 2018 09:35:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.naturprodukte.shop/de/multivitamin-2-pro-tag-two-per-day-120-tabl>

Die liegen in einer besseren verfügbaren Form dar.

Es ist ziemlich hoch dosiert, darum würde eine schon reichen respektiv du halbiert sie noch einmal. Damit kommst du dann ziemlich lange aus. Kupfer, Vit K2 MK7 ist leider nicht mit drin.

Ich persönlich versuche so gut wie möglich die Mikros aus der Ernährung zu bekommen und supplementiere da wo es fehlt.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Jul 2018 09:48:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nomadd schrieb am Mon, 23 July 2018

01:04https://www.amazon.de/Vitasyg-Vitamin-Methylcobalamin-hochdosiert-1000/dp/B01DDGFV6K/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1532300615&sr=8-3&keywords=Vitasyg+Vitamin+B12

https://www.amazon.de/Vitasyg-Vitamin-Komplex-Tabletten-Jahresvorrat/dp/B01AGFIJEC/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1532300615&sr=8-4&keywords=Vitasyg+Vitamin+B12

Das B12 gab es vor kurzem noch für 9,99€.

B-Komplex gibts beim Müller für 2,95.

Ich suche aber nicht nur B-Vitamine, sondern auch noch die Vitamine A, D, K, E, C sowie Spurenelemente wie Zink, Bor, Chrom etc.

Mineralien supplementiere ich extra, denn Kalium ist ja in keinem Präparat in nennenswerten Mengen vorhanden.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Jul 2018 09:53:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

BlueLion schrieb am Mon, 23 July 2018

11:35<https://www.naturprodukte.shop/de/multivitamin-2-pro-tag-two-per-day-120-tabl>

Die liegen in einer besseren verfügbaren Form dar.

Es ist ziemlich hoch dosiert, darum würde eine schon reichen respektiv du halbiert sie noch einmal. Damit kommst du dann ziemlich lange aus. Kupfer, Vit K2 MK7 ist leider nicht mit drin.

Ich persönlich versuche so gut wie möglich die Mikros aus der Ernährung zu bekommen und supplementiere da wo es fehlt.

Nimmst du die? Bekommst du keine Pickel davon?

Bei einer Überdosierung von Vitamin B6 und B12 (evtl auch Folsäure) bekommt man Pickel. Die Dosierung in dem Präparat ist viel zu hoch. Selbst wenn man die Tabletten durch 3 teilen würde.

Aber das Hauptproblem sehe ich eher darin, dass man den Herstellern nicht vertrauen kann, dass das was drauf steht, auch tatsächlich drin ist. Wer garantiert das? Die könnten genauso gut die Tabletten mit Salz und Pfeffer gefüllt haben.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [BlueLion](#) on Mon, 23 Jul 2018 14:28:44 GMT

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

Ich habs vor ein paar wochen genommen, hatte aber das gefühl ich wäre müder davon und hatte jetzt mehrmals blutanalysen, wollte da nichts verfälschen deshalb habe ich es nicht weiter mehr genommen. Ich habe das auch gelesen mit hohen dosen b12 und pickel aber konnte diesbezüglich nichts feststellen. Was ich aber feststellen konnte war eine bessere Erektion, wahrscheinlich durch die durchblutungsfördernde wirkung von den b vitaminen und p5p ist ja auch bekannt dass es prolaktin senkt. Life extension ist eine bekannte Marke, glaube schon dass da drin ist, was drauf steht.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [pilos](#) on Mon, 23 Jul 2018 14:30:27 GMT

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

diese ganzen vitamine kann man sich schenken

99% landen in der toilette

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Jul 2018 19:22:16 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 23 July 2018 16:30

diese ganzen vitamine kann man sich schenken

99% landen in der toilette
Begründung?

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [cyclonus](#) on Tue, 24 Jul 2018 09:22:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 23 July 2018 21:22pilos schrieb am Mon, 23 July 2018 16:30

diese ganzen vitamine kann man sich schenken

99% landen in der toilette
Begründung?

Zu hoch dosiert, wasserlöslich. Da kommt nicht viel von an.

Die Multivitamin-tabletten von Aldi Süd sind imho für das Geld ok, relativ viel Biotin drin, Lutein drin. K2 MK4/7 und D3 würde ich wenn gewünscht extra supplementieren.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 24 Jul 2018 11:04:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Tue, 24 July 2018 11:22Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 23 July 2018 21:22pilos schrieb am Mon, 23 July 2018 16:30

diese ganzen vitamine kann man sich schenken

99% landen in der toilette
Begründung?

Zu hoch dosiert, wasserlöslich. Da kommt nicht viel von an.

Die Multivitamin-tabletten von Aldi Süd sind imho für das Geld ok, relativ viel Biotin drin, Lutein drin. K2 MK4/7 und D3 würde ich wenn gewünscht extra supplementieren.

Aldi? :x

Ich traue ja noch nicht mal denen aus der Drogerie. Aber die Supermärkte haben von NEMs noch viel weniger Ahnung.

Das Zeug aus der Drogerie ist ja schon für die Mülltonne... nur DRECK drin. Von gehärteten Fetten, über Talkum bis hin zu Titandioxid. Da ist nur Dreck drin. Und was die Vitamine betrifft, fehlt doch mindestens die Hälfte.

Fast nirgendwo kommen Zink und Kupfer gemeinsam vor, fast nirgendwo ist Bor drin, oder Vitamin K2.

Man muss fast immer alles extra kaufen, weil die Hersteller dieser Produkte von Vitaminen überhaupt keine Ahnung haben. Anders kann man sich diese miese Qualität nicht erklären.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [HenryMiller](#) on Tue, 24 Jul 2018 12:52:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Neben den wasserlöslichen Vitaminen gibt es auch fettlösliche etc...die die nicht ausgeschieden werden, sollten auch nicht unnötig überdosiert werden da es ungesund sein kann.

Ich meine mal gehört zu haben, dass es bei Multi Vitamin/Mineral-Präparaten wichtig ist, dass die sekundären Pflanzstoffe enthalten sind (wie beim Genuss von „echten“ Gemüse/ Obst)

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [HenryMiller](#) on Tue, 24 Jul 2018 12:57:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HenryMiller schrieb am Tue, 24 July 2018 14:52 Neben den wasserlöslichen Vitaminen gibt es auch fettlösliche etc...die die nicht ausgeschieden werden, sollten auch nicht unnötig überdosiert werden da es ungesund sein kann.

Ich meine mal gehört zu haben, dass es bei Multi Vitamin/Mineral-Präparaten wichtig ist, dass die sekundären Pflanzstoffe enthalten sind (wie beim Genuss von „echten“ Gemüse/ Obst)
@Norwood: bei der Suche nach einem „guten“ Produkt sollte nicht der günstige Preis im Vordergrund stehen. Entweder sparen und wie verrückt Obst/Gemüse futtern oder was wirklich gutes suchen

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 24 Jul 2018 17:46:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HenryMiller schrieb am Tue, 24 July 2018 14:57 HenryMiller schrieb am Tue, 24 July 2018 14:52 Neben den wasserlöslichen Vitaminen gibt es auch fettlösliche etc...die die nicht ausgeschieden werden, sollten auch nicht unnötig überdosiert werden da es ungesund sein kann.

Ich meine mal gehört zu haben, dass es bei Multi Vitamin/Mineral-Präparaten wichtig ist, dass die sekundären Pflanzstoffe enthalten sind (wie beim Genuss von „echten“ Gemüse/ Obst)
@Norwood: bei der Suche nach einem „guten“ Produkt sollte nicht der günstige Preis im Vordergrund stehen. Entweder sparen und wie verrückt Obst/Gemüse futtern oder was wirklich gutes suchen

Nur weil etwas günstig ist, muss es deswegen nicht qualitativ schlechter sein.

Die Stiftung Warentest fand immer wieder heraus, dass die günstigsten getesteten Produkte meist auch die Besten sind. Die Teuren aus dem Reformhaus schneiden meist am schlechtesten ab. Das ist paradox, aber so ist es.

Genau wie mit dem Wasser. Das aus der Leitung hat die beste Qualität, obwohl es kaum was kostet.

Die Wässer aus dem Supermarkt sind viel schlechter und kosten auch noch mehr.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [HenryMiller](#) on Tue, 24 Jul 2018 19:10:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 24 July 2018 19:46HenryMiller schrieb am Tue, 24 July 2018 14:57HenryMiller schrieb am Tue, 24 July 2018 14:52Neben den wasserlöslichen Vitaminen gibt es auch fettlösliche etc...die die nicht ausgeschieden werden, sollten auch nicht unnötig überdosierte werden da es ungesund sein kann.

Ich meine mal gehört zu haben, dass es bei Multi Vitamin/Mineral-Präparaten wichtig ist, dass die sekundären Pflanzstoffe enthalten sind (wie beim Genuss von „echten“ Gemüse/ Obst)
@Norwood: bei der Suche nach einem „guten“ Produkt sollte nicht der günstige Preis im Vordergrund stehen. Entweder sparen und wie verrückt Obst/Gemüse futtern oder was wirklich gutes suchen

Nur weil etwas günstig ist, muss es deswegen nicht qualitativ schlechter sein.

Die Stiftung Warentest fand immer wieder heraus, dass die günstigsten getesteten Produkte meist auch die Besten sind. Die Teuren aus dem Reformhaus schneiden meist am schlechtesten ab. Das ist paradox, aber so ist es.

Genau wie mit dem Wasser. Das aus der Leitung hat die beste Qualität, obwohl es kaum was kostet.

Die Wässer aus dem Supermarkt sind viel schlechter und kosten auch noch mehr.

Das hab ich auch nicht behauptet, habe nur gesagt Preis soll nicht im Vordergrund stehen.

Natürlich hast du recht, es gibt auch gute günstige Sachen

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 25 Jul 2018 00:18:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 23 July 2018 11:48Nomadd schrieb am Mon, 23 July 2018

01:04https://www.amazon.de/Vitasyg-Vitamin-Methylcobalamin-hochdosierte-1000/dp/B01DDGFV6K/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1532300615&sr=8-3&keywords=Vitasyg+Vitamin+B12
https://www.amazon.de/Vitasyg-Vitamin-Komplex-Tabletten-Jahresvorrat/dp/B01AGFIJEC/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1532300615&sr=8-4&keywords=Vitasyg+Vitamin+B12

Das B12 gab es vor kurzem noch für 9,99€.

B-Komplex gibts beim Müller für 2,95.

Ich suche aber nicht nur B-Vitamine, sondern auch noch die Vitamine A, D, K, E, C sowie Spurenelemente wie Zink, Bor, Chrom etc.

Mineralien supplementiere ich extra, denn Kalium ist ja in keinem Präparat in nennenswerten Mengen vorhanden.

Ja, aber B12 hochdosierte gibt es bei Müller nicht... ;)

B12 hochdosierte hat mir damals viele neue Härchen beschert.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 25 Jul 2018 00:25:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Tue, 24 July 2018 11:22Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 23 July 2018 21:22pilos schrieb am Mon, 23 July 2018 16:30

diese ganzen vitamine kann man sich schenken

99% landen in der toilette

Begründung?

Zu hoch dosiert, wasserlöslich. Da kommt nicht viel von an.

Bei B12 musst Du hochdosieren, falls Du bissl Reserve aufbauen möchtest (z.B. als Vegetarier / Veganer oder im Alter). Über den Intrinsic Factor im Magen werden afair pro Tag nur bis zu 5ug aufgenommen, über Diffusion 1%.

Sprich, bei einer 1000ug Methylcobalamin-Tablette nimmst Du pi mal Daumen auf: $5\mu\text{g} + (0,01 * 1000\mu\text{g}) = 15\mu\text{g}$... das ist der Maximalwert. Der Rest geht in die Kloschüssel...

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 25 Jul 2018 08:27:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nomadd schrieb am Wed, 25 July 2018 02:18Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 23 July 2018 11:48Nomadd schrieb am Mon, 23 July 2018 01:04https://www.amazon.de/Vitasyg-Vitamin-Methylcobalamin-hochdosiert-1000/dp/B01DDGFV6K/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1532300615&sr=8-3&keywords=Vitasyg+Vitamin+B12
https://www.amazon.de/Vitasyg-Vitamin-Komplex-Tabletten-Jahresvorrat/dp/B01AGFIJEC/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1532300615&sr=8-4&keywords=Vitasyg+Vitamin+B12

Das B12 gab es vor kurzem noch für 9,99€.

B-Komplex gibts beim Müller für 2,95.

Ich suche aber nicht nur B-Vitamine, sondern auch noch die Vitamine A, D, K, E, C sowie Spurenelemente wie Zink, Bor, Chrom etc.

Mineralien supplementiere ich extra, denn Kalium ist ja in keinem Präparat in nennenswerten Mengen vorhanden.

Ja, aber B12 hochdosiert gibt es bei Müller nicht... ;)

B12 hochdosiert hat mir damals viele neue Härchen beschert.

Tatsächlich? Topisches B12 hemmt den Kaliumkanal-Hemmer. Es gibt eine Studie dazu. Und noch dazu:

<https://pdfs.semanticscholar.org/d401/2ac1442fc73c020c918b16d2883c86ce6ab2.pdf>

Allerdings führt B12 in hohen Dosen auch zu Akne. Hast du damit keine Probleme bekommen?

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [HenryMiller](#) on Wed, 25 Jul 2018 08:29:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nomadd schrieb am Wed, 25 July 2018 02:25 cyclonus schrieb am Tue, 24 July 2018 11:22
Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 23 July 2018 21:22 pilos schrieb am Mon, 23 July 2018 16:30

diese ganzen Vitamine kann man sich schenken

99% landen in der Toilette

Begründung?

Zu hoch dosiert, wasserlöslich. Da kommt nicht viel von an.

Bei B12 musst Du hochdosieren, falls Du bissl Reserve aufbauen möchtest (z.B. als Vegetarier / Veganer oder im Alter). Über den Intrinsic Factor im Magen werden afair pro Tag nur bis zu 5µg aufgenommen, über Diffusion 1%.

Sprich, bei einer 1000µg Methylcobalamin-Tablette nimmst Du pi mal Daumen auf: $5\mu\text{g} + (0,01 * 1000\mu\text{g}) = 15\mu\text{g}$... das ist der Maximalwert. Der Rest geht in die Kloschüssel...

Bei B12 wäre es sogar am besten zu spritzen (machen die im Krankenhaus auch nicht anders, aber natürlich mit wenn dringend erforderlich)

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Forschi](#) on Wed, 25 Jul 2018 09:44:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 24 July 2018 19:46 HenryMiller schrieb am Tue, 24 July 2018 14:57
HenryMiller schrieb am Tue, 24 July 2018 14:52 Neben den wasserlöslichen Vitaminen gibt es auch fettlösliche etc...die die nicht ausgeschieden werden, sollten auch nicht unnötig überdosiert werden da es ungesund sein kann.

Ich meine mal gehört zu haben, dass es bei Multi Vitamin/Mineral-Präparaten wichtig ist, dass die sekundären Pflanzstoffe enthalten sind (wie beim Genuss von „echten“ Gemüse/ Obst)

@Norwood: bei der Suche nach einem „guten“ Produkt sollte nicht der günstige Preis im Vordergrund stehen. Entweder sparen und wie verrückt Obst/Gemüse futtern oder was wirklich gutes suchen

Nur weil etwas günstig ist, muss es deswegen nicht qualitativ schlechter sein.

Die Stiftung Warentest fand immer wieder heraus, dass die günstigsten getesteten Produkte meist auch die Besten sind. Die Teuren aus dem Reformhaus schneiden meist am schlechtesten ab. Das ist paradox, aber so ist es.

Genau wie mit dem Wasser. Das aus der Leitung hat die beste Qualität, obwohl es kaum was kostet.

Die Wässer aus dem Supermarkt sind viel schlechter und kosten auch noch mehr.

Dann Prost auf die Medikamente Reste usw.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 25 Jul 2018 09:45:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann mir nicht vorstellen, dass der B12-Bedarf so extrem hoch ist. Denn in der Leber wird das Vitamin ja für viele Jahre gespeichert. Ich habe mal gelesen, dass, wenn jemand zum Vegetarier/Veganer wird, die B12-Vorräte noch viele Jahre reichen. Selbst dann, wenn er mehrere Jahre gar kein B12 mehr zuführt.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [cyclonus](#) on Wed, 25 Jul 2018 11:44:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 24 July 2018 13:04cyclonus schrieb am Tue, 24 July 2018 11:22Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 23 July 2018 21:22pilos schrieb am Mon, 23 July 2018 16:30

diese ganzen vitamine kann man sich schenken

99% landen in der toilette

Begründung?

Zu hoch dosiert, wasserlöslich. Da kommt nicht viel von an.

Die Multivitamin-tabletten von Aldi Süd sind imho für das Geld ok, relativ viel Biotin drin, Lutein drin. K2 MK4/7 und D3 würde ich wenn gewünscht extra supplementieren.

Aldi? :x

Ich traue ja noch nicht mal denen aus der Drogerie. Aber die Supermärkte haben von NEMs noch viel weniger Ahnung.

Das Zeug aus der Drogerie ist ja schon für die Mülltonne... nur DRECK drin. Von gehärteten Fetten, über Talkum bis hin zu Titandioxid. Da ist nur Dreck drin. Und was die Vitamine betrifft, fehlt doch mindestens die Hälfte.

Fast nirgendwo kommen Zink und Kupfer gemeinsam vor, fast nirgendwo ist Bor drin, oder Vitamin K2.

Man muss fast immer alles extra kaufen, weil die Hersteller dieser Produkte von Vitaminen überhaupt keine Ahnung haben. Anders kann man sich diese miese Qualität nicht erklären. Als wenn irgendwelche ominösen Hersteller aus dem Netz da mehr Ahnung hätten oder besseren Kram verkaufen würden :lol:

Da muss man sich auch nix vormachen, die Evidenz dass Vitamintabletten IRGENDWAS bringen oder nicht sogar schaden ist eher dünn. Dass die irgendwas bei Haarausfall bringen...da ist die Evidenz noch viel dünner. Selbst zu Biotin gibts nicht viel mehr als Anekdoten.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 25 Jul 2018 12:59:21 GMT

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

cyclonus schrieb am Wed, 25 July 2018 13:44Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 24 July 2018 13:04cyclonus schrieb am Tue, 24 July 2018 11:22Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 23 July 2018 21:22pilos schrieb am Mon, 23 July 2018 16:30

diese ganzen vitamine kann man sich schenken

99% landen in der toilette

Begründung?

Zu hoch dosiert, wasserlöslich. Da kommt nicht viel von an.

Die Multivitamin-tabletten von Aldi Süd sind imho für das Geld ok, relativ viel Biotin drin, Lutein drin. K2 MK4/7 und D3 würde ich wenn gewünscht extra supplementieren.

Aldi? :x

Ich traue ja noch nicht mal denen aus der Drogerie. Aber die Supermärkte haben von NEMs noch viel weniger Ahnung.

Das Zeug aus der Drogerie ist ja schon für die Mülltonne... nur DRECK drin. Von gehärteten Fetten, über Talkum bis hin zu Titandioxid. Da ist nur Dreck drin. Und was die Vitamine betrifft, fehlt doch mindestens die Hälfte.

Fast nirgendwo kommen Zink und Kupfer gemeinsam vor, fast nirgendwo ist Bor drin, oder Vitamin K2.

Man muss fast immer alles extra kaufen, weil die Hersteller dieser Produkte von Vitaminen überhaupt keine Ahnung haben. Anders kann man sich diese miese Qualität nicht erklären. Als wenn irgendwelche ominösen Hersteller aus dem Netz da mehr Ahnung hätten oder besseren Kram verkaufen würden :lol:

Da muss man sich auch nix vormachen, die Evidenz dass Vitamintabletten IRGENDWAS bringen oder nicht sogar schaden ist eher dünn. Dass die irgendwas bei Haarausfall bringen...da ist die Evidenz noch viel dünner. Selbst zu Biotin gibts nicht viel mehr als Anekdoten.

Da muss ich dir widersprechen.

Was AGA angeht, magst du Recht haben.

Aber in einem Multivitamin-Präparat sind alle B-Vitamine, die vor Homocystein schützen. Ohne B-Vitamine würde Homocystein sehr stark ansteigen und das Risiko für Herzinfarkte erhöhen.

B12 wurde schon erwähnt, da Veganer dies zu wenig durch die Nahrung aufnehmen.

Vitamin A, E und Zink schützen vor Lipidperoxidation und Akne. Das kann man selbst im Urin messen.

Wenn man erhitztes Fett konsumiert (z.B. Pommes), dann steigt das Malondialdehyd (ein Abbauprodukt von oxidiertem Fett) im Urin stark an. Hat man zuvor jedoch Vitamin E konsumiert, bleibt ein Anstieg vollkommen aus. Ich habe das selbst gemessen!

Vitamin A schützt die Augen, Zink ist gut für die Potenz und auch Glatzenträger haben einen Mangel davon.

Vitamin C wichtig für die Gefäße, Chrom schützt vor Diabetes, Selen ist ein Kofaktor zahlreicher Enzyme.

Und so weiter und so fort..

also sag bitte nicht, dass Multivitamine nichts bringen würden.
Die "Studien", die behaupten es sei giftig, sind gefaked oder manipuliert.
Selbst der renommierte Arzt Dr Strunz sagt: "Kein seriöser Experte rät von Vitamin-Tabletten ab!".
Sogar Tiere im Tierpark bekommen Vitamin-Tabletten.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Shibalnu](#) on Wed, 25 Jul 2018 14:04:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hört auf Norwood, der weis mehr als wir alle zusammen ;)

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Nomadd](#) on Thu, 26 Jul 2018 07:26:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 25 July 2018 10:27
Nomadd schrieb am Wed, 25 July 2018 02:18
Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 23 July 2018 11:48
Nomadd schrieb am Mon, 23 July 2018

01:04
https://www.amazon.de/Vitasyg-Vitamin-Methylcobalamin-hochdosiert-1000/dp/B01DDGFV6K/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1532300615&sr=8-3&keywords=Vitasyg+Vitamin+B12
https://www.amazon.de/Vitasyg-Vitamin-Komplex-Tabletten-Jahresvorrat/dp/B01AGFIJEC/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1532300615&sr=8-4&keywords=Vitasyg+Vitamin+B12

Das B12 gab es vor kurzem noch für 9,99€.
B-Komplex gibts beim Müller für 2,95.
Ich suche aber nicht nur B-Vitamine, sondern auch noch die Vitamine A, D, K, E, C sowie Spurenelemente wie Zink, Bor, Chrom etc.
Mineralien supplementiere ich extra, denn Kalium ist ja in keinem Präparat in nennenswerten Mengen vorhanden.

Ja, aber B12 hochdosiert gibt es bei Müller nicht... ;)

B12 hochdosiert hat mir damals viele neue Härchen beschert.
Tatsächlich? Topisches B12 hemmt den Kaliumkanal-Hemmer. Es gibt eine Studie dazu. Und noch dazu:
<https://pdfs.semanticscholar.org/d401/2ac1442fc73c020c918b16d2883c86ce6ab2.pdf>

Allerdings führt B12 in hohen Dosen auch zu Akne. Hast du damit keine Probleme bekommen?
Ja.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 27 Jul 2018 01:00:39 GMT

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

Viele Leute glauben, dass sie sich lediglich ausgewogen ernähren müssen, um ihren täglichen Bedarf an Vitaminen zu decken.

Aber ist dem wirklich so? Man müsste 30 (!) Brötchen am Tag verzehren (Vollkorn, versteht sich), um alleine nur den Tagesbedarf an Vitamin B5 zu decken:

<https://www.naehrwertrechner.de/naehrwerte/Vollkornbr%C3%B6tchen+allgemein/>

Nun gibt es aber Menschen, die sehr wenig essen. Und sei es nur, weil sie nicht dick werden wollen. Und wenn diese dann auch noch viel Kaffee trinken (welches entwässernd wirkt und sämtliche Vitalstoffe ausschwemmt), dann entsteht schnell mal ein Mangel.

Und überhaupt: Wenn wir durch die Nahrung genügend Vitamine bekämen: Warum gibt es dann überhaupt noch Krankheiten? Dann müssten doch eigentlich alle super gesund sein. Oder nicht?

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Leo123](#) on Fri, 27 Jul 2018 17:08:26 GMT

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

Wie kommst Du auf die Idee, dass alle Krankheiten durch Vitaminmangel entstehen ?

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [HenryMiller](#) on Fri, 27 Jul 2018 19:13:58 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 27 July 2018 03:00 Viele Leute glauben, dass sie sich lediglich ausgewogen ernähren müssen, um ihren täglichen Bedarf an Vitaminen zu decken. Aber ist dem wirklich so? Man müsste 30 (!) Brötchen am Tag verzehren (Vollkorn, versteht sich), um alleine nur den Tagesbedarf an Vitamin B5 zu decken:

<https://www.naehrwertrechner.de/naehrwerte/Vollkornbr%C3%B6tchen+allgemein/>

Nun gibt es aber Menschen, die sehr wenig essen. Und sei es nur, weil sie nicht dick werden wollen. Und wenn diese dann auch noch viel Kaffee trinken (welches entwässernd wirkt und sämtliche Vitalstoffe ausschwemmt), dann entsteht schnell mal ein Mangel.

Und überhaupt: Wenn wir durch die Nahrung genügend Vitamine bekämen: Warum gibt es dann überhaupt noch Krankheiten? Dann müssten doch eigentlich alle super gesund sein. Oder nicht?

Was soll dass denn?! Wie zum teufel kommst du auf 30 Vollkornbrötchen??!? Das wäre wie wenn ich sage dass ich um auf meinen Vitamin C Bedarf zu kommen 10 Steaks anstatt einer Paprika esse...weist da auch nur ansatzweise eine Logik?

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 27 Jul 2018 20:07:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HenryMiller schrieb am Fri, 27 July 2018 21:13Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 27 July 2018 03:00Viele Leute glauben, dass sie sich lediglich ausgewogen ernähren müssen, um ihren täglichen Bedarf an Vitaminen zu decken.

Aber ist dem wirklich so? Man müsste 30 (!) Brötchen am Tag verzehren (Vollkorn, versteht sich), um alleine nur den Tagesbedarf an Vitamin B5 zu decken:

<https://www.naehwertrechner.de/naehwerte/Vollkornbr%C3%B6tchen+allgemein/>

Nun gibt es aber Menschen, die sehr wenig essen. Und sei es nur, weil sie nicht dick werden wollen. Und wenn diese dann auch noch viel Kaffee trinken (welches entwässernd wirkt und sämtliche Vitalstoffe ausschwemmt), dann entsteht schnell mal ein Mangel.

Und überhaupt: Wenn wir durch die Nahrung genügend Vitamine bekämen: Warum gibt es dann überhaupt noch Krankheiten? Dann müssten doch eigentlich alle super gesund sein. Oder nicht?

Was soll dass denn?! Wie zum teufel kommst du auf 30 Vollkornbrötchen??!? Das wäre wie wenn ich sage dass ich um auf meinen Vitamin C Bedarf zu kommen 10 Steaks anstatt einer Paprika esse...weist da auch nur ansatzweise eine Logik?

Ich habe auch andere Lebensmittel analysiert.. selbst in einem Multivitamin-Saft kommen Vitamine nur in SPUREN vor.

Also entweder die Tagesdosierungs-Empfehlungen sind VIEL zu hoch oder unser Essen ist tatsächlich so nährstoffarm geworden, dass kaum noch was drin ist.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 27 Jul 2018 20:09:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leo123 schrieb am Fri, 27 July 2018 19:08Wie kommst Du auf die Idee, dass alle Krankheiten durch Vitaminmangel entstehen ?

Was denn sonst noch für Ursachen, wenn ich fragen darf? Vergiftung? Gut, aber laut Jentschura kann nur ein übersäuerter Körper die Gifte nicht ausscheiden. Und die Übersäuerung kommt durch den Mineral-Mangel.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [DetConan](#) on Thu, 11 Jun 2020 08:23:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamine sind für die Gesundheit das A und O. Wer sich nicht täglich von bestem Demeter Gemüse, selbstangebautem Gemüse, gekeimten Lebensmittel oder Wildkräuter ernährt sollte meiner Meinung nach Vitamine extra zuführen. Der Durchschnittsmensch nimmt ca. 70mg Vitamin C am Tag auf, wir brauchen aber laut richtigen Vitaminexperten und keine unseriösen Artikeln mindestens 500mg, besser 1000-3000mg.

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [NKM64](#) on Thu, 11 Jun 2020 09:19:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welches Produkt ist denn nun empfehlenswert? Auch hinsichtlich der Mineralstoffe gerne auch ein Zusätzliches, denn Vitamine und Mineralstoffe in einem Produkt gibt es wohl nicht?

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [DetConan](#) on Thu, 11 Jun 2020 09:31:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Thu, 11 June 2020 11:19Welches Produkt ist denn nun empfehlenswert? Auch hinsichtlich der Mineralstoffe gerne auch ein Zusätzliches, denn Vitamine und Mineralstoffe in einem Produkt gibt es wohl nicht?
Ich such auch schon lange, das obige von Norwood scheint tatsächlich eines der besten zu sein aber Vitamin C Magnesium B12 müssten extra supplementiert werden

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Matt200](#) on Sun, 14 Jun 2020 15:00:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme Amitamin Hair Plus....denke ist alles wichtige dabei

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [DetConan](#) on Sun, 14 Jun 2020 16:51:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Matt200 schrieb am Sun, 14 June 2020 17:00Ich nehme Amitamin Hair Plus....denke ist alles wichtige dabei
hast du bessere haare gemerkt

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Thu, 13 Aug 2020 19:15:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt sind überall wieder Brombeeren zu finden!
Gesund und Kostenlos

<https://www.merkur.de/leben/genuss/superfrucht-fuer-knochen-und-nerven-die-brombeere-zr-5320688.html>

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [Grisu](#) on Thu, 13 Aug 2020 19:41:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natur ist immer das beste!!!

Gute Nacht - Christian

Subject: Aw: Gutes Multivitamin-Präparat gesucht
Posted by [DetConan](#) on Fri, 14 Aug 2020 06:33:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MatteStattPlatte schrieb am Thu, 13 August 2020 21:15Jetzt sind überall wieder Brombeeren zu finden!
Gesund und Kostenlos

<https://www.merkur.de/leben/genuss/superfrucht-fuer-knochen-und-nerven-die-brombeere-zr-5320688.html>
Muss man da angst haben, dass giftige sachen darauf sind ?
