
Subject: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 23 May 2021 11:28:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits,

Nachdem mein Vitamin B komplex massiv überdosiert ist (im Schnitt hat eine Kapsel 1500% der RDA) dachte ich, am besten in der Früh mit einem leichten Frühstück immer nur so 1/5 von einer Kapsel in einen Saft zu rühren, oder in Wasser.
Das würde mMn Sinn machen, weil der Körper immer noch mehr als genug B Vitamine bekommt und man länger mit einer Packung auskäme.

Gibt es bzgl Aufnahme oder Verträglichkeit Bedenken, das Pulver ohne Kapsel zu schlucken?

LG

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [pilos](#) on Sun, 23 May 2021 11:29:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Sun, 23 May 2021 14:28

Gibt es bzgl Aufnahme oder Verträglichkeit Bedenken, das Pulver ohne Kapsel zu schlucken?

LG

nein

schmeckt nur lausig

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [DetConan](#) on Sun, 23 May 2021 12:35:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche Dosierung hat es denn? Die Bioverfügbarkeit von B-Vitaminen ist in der Regel relativ schlecht, daher bevorzuge ich lieber eine hohe Dosierung dieser. Da sie wasserlöslich sind, ist eine Überdosierung quasi nicht zu erreichen.

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [pilos](#) on Sun, 23 May 2021 12:39:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Sun, 23 May 2021 15:35 Welche Dosierung hat es denn? Die Bioverfügbarkeit von B-Vitaminen ist in der Regel relativ schlecht, daher bevorzuge ich lieber eine hohe Dosierung dieser. Da sie wasserlöslich sind, ist eine Überdosierung quasi nicht zu

erreichen.
vitamine für die toilette macht trotzdem wenig sinn ;)

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 23 May 2021 13:12:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 23 May 2021 13:29
REMOLAN schrieb am Sun, 23 May 2021 14:28
Gibt es bzgl Aufnahme oder Verträglichkeit Bedenken, das Pulver ohne Kapsel zu schlucken?

LG
nein

schmeckt nur lausig
Sehr gut, das mitm Geschmack ist mir egal, geht ja schnell runter.

@DetConan: die Dosierung ist vom B6 zB 34mg was etwa 1600% der rda entspricht. Und so is das bei allen anderen B's auch.

Für die Dauereinnahme ist es ja besonders bei Folsäure, B12 und B6, vllt auch B3, problematisch für Leber, Nerven, etc. Kann angeblich bei massiver Überdosierung auf lange Zeit sogar Organe belasten und Nerven schädigen.

Oder hast du eine andere Sicht darauf?

Andere Supps nehme ich liposomal, aber den B komplex finde ich besonders zwecks Haltbarkeit in der Kapselform praktischer.

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [pilos](#) on Sun, 23 May 2021 13:24:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Sun, 23 May 2021 16:12

Andere Supps nehme ich liposomal,
ob das wirklich einen zusatznutzen hat ..bei dem preis...

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [DetConan](#) on Sun, 23 May 2021 15:06:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Sun, 23 May 2021 15:12
pilos schrieb am Sun, 23 May 2021

13:29REMOLAN schrieb am Sun, 23 May 2021 14:28

Gibt es bzgl Aufnahme oder Verträglichkeit Bedenken, das Pulver ohne Kapsel zu schlucken?

LG
nein

schmeckt nur lausig
Sehr gut, das mitm Geschmack ist mir egal, geht ja schnell runter.

@DetConan: die Dosierung ist vom B6 zB 34mg was etwa 1600% der rda entspricht. Und so is das bei allen anderen B's auch.

Für die Dauereinnahme ist es ja besonders bei Folsäure, B12 und B6, vllt auch B3, problematisch für Leber, Nerven, etc. Kann angeblich bei massiver Überdosierung auf lange Zeit sogar Organe belasten und Nerven schädigen.

Oder hast du eine andere Sicht darauf?

Andere Supps nehme ich liposomal, aber den B komplex finde ich besonders zwecks Haltbarkeit in der Kapselform praktischer.

34mg bei B6 ist tatsächlich sehr viel, bei einer Langzeiteinnahme brauchst du nicht so viel.

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [DetConan](#) on Sun, 23 May 2021 15:10:44 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 23 May 2021 15:24REMOLAN schrieb am Sun, 23 May 2021 16:12

Andere Supps nehme ich liposomal,
ob das wirklich einen zusatznutzen hat ..bei dem preis...

Gibt viele Studien die belegen dass liposomale Produkte nahezu komplett resorbiert werden. Der einzige 'Nachteil' ist, dass manche der Meinung sind, man trickse den Körper aus, indem man den Körper 'zwingt' vielleicht mehr aufzunehmen als er sollte. Gibt jedoch bisher keine Belege, dass es eine negative Wirkung auf den Organismus hat.

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [pilos](#) on Sun, 23 May 2021 15:23:46 GMT

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

DetConan schrieb am Sun, 23 May 2021 18:10

Gibt viele Studien die belegen dass liposomale Produkte nahezu komplett resorbiert werden. die belegen genau das Gegenteil :p

und in sämtlichen produkte wird nur lecithin reingehauen und sonst nix

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [DetConan](#) on Sun, 23 May 2021 16:14:27 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 23 May 2021 17:23DetConan schrieb am Sun, 23 May 2021 18:10
Gibt viele Studien die belegen dass liposomale Produkte nahezu komplett resorbiert werden.
die belegen genau das Gegenteil :p

und in sämtlichen produkte wird nur lecithin reingehauen und sonst nix

Bei lipo Curcumin: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19491009/>

Bei Vit C: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27375360/>

:pistol:

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [pilos](#) on Sun, 23 May 2021 16:30:29 GMT

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

DetConan schrieb am Sun, 23 May 2021 19:14pilos schrieb am Sun, 23 May 2021
17:23DetConan schrieb am Sun, 23 May 2021 18:10
Gibt viele Studien die belegen dass liposomale Produkte nahezu komplett resorbiert werden.
die belegen genau das Gegenteil :p

und in sämtlichen produkte wird nur lecithin reingehauen und sonst nix

Bei lipo Curcumin: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19491009/>

Bei Vit C: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27375360/>

:pistol:

:lol:

das curcumin war in polylactid :p ...sowas wird nicht verkauft

das vit C war intravenös... ging nicht durch den magen :p

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [DetConan](#) on Mon, 24 May 2021 17:53:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 23 May 2021 18:30 DetConan schrieb am Sun, 23 May 2021 19:14 pilos
schrieb am Sun, 23 May 2021 17:23 DetConan schrieb am Sun, 23 May 2021 18:10
Gibt viele Studien die belegen dass liposomale Produkte nahezu komplett resorbiert werden.
die belegen genau das Gegenteil :p

und in sämtlichen produkte wird nur lecithin reingehauen und sonst nix

Bei lipo Curcumin: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19491009/>

Bei Vit C: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27375360/>

:pistol:
:lol:

das curcumin war in polylactid :p ...sowas wird nicht verkauft

das vit C war intravenös... ging nicht durch den magen :p

Pilos der ewige Kritiker :x

Subject: Aw: B Komplex Pulver ohne Kapsel nehmen?
Posted by [pilos](#) on Tue, 25 May 2021 09:20:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Mon, 24 May 2021 20:53
Pilos der ewige Kritiker :x
fakten...nicht kritik :d
