
Subject: Vitamin B12 - Supplementieren
Posted by [daniel91](#) on Sun, 12 Dec 2021 12:38:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme meds(CPA), die wohl einen Vitamin B12 mangel hervorrufen können, deswegen will ich entsprechend supplementieren.
Pilos hatte letztsens schon mal ausgeführt, dass bei vielen Supps kaum noch das drinnen ist, was drauf steht.

Kann man sowas kaufen:
https://www.amazon.de/-/en/bio-active-adenosylcobalamine-hydroxylamine-Quatrefolic%C2%AE-Laboratory/dp/B07H2NTH19/ref=sr_1_4?keywords=vitamin+b12&qid=1639312626&s=drugstore&sr=1-4

Oder wird man da auch wieder über den Tisch gezogen?

LG

Subject: Aw: Vitamin B12 - Supplementieren
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 12 Dec 2021 12:45:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du dir ein Multivitamin kaufen würdest,
wäre B12 schon mit dabei.
Warum solo?

Bei B12 und B6 besteht die Gefahr einer
Überdosierung, die zu Akne führt.

Früher hatte ich hoch dosiertes Multivitamin
aus den USA und hatte ständig viele Pickel.

Subject: Aw: Vitamin B12 - Supplementieren
Posted by [pilos](#) on Sun, 12 Dec 2021 15:58:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sollte ok sein

https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/61CE4SqYc-L._SL256_.jpg

Subject: Aw: Vitamin B12 - Supplementieren
Posted by [solinco](#) on Thu, 21 Apr 2022 17:36:18 GMT

Ist denn zufällig gerade jemand halbwegs informiert wenn es um B Vitamin Komplexe geht?

Welches ist hier zu empfehlen? Qualitätsmerkmale?

Aktive Form scheint wichtig zu sein. Ist es das Selbe wie bioaktiv mit dem oft geworben wird?
