Subject: Vitamin C - wann einnehmen?
Posted by Paint on Thu, 24 Aug 2006 19:43:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo miteinander,

wann sollte man eigentlich Vitamin C Depot Kapseln am besten zu sich nehmen? Ist es wirksamer sie VOR dem zu Bett gehen einzunehmen oder doch am frühen morgen? Die Kapseln, die ich habe, verteilen sich im 6-8 Stunden Takt im Körper. Dann ist es doch eigenlich besser sie VOR dem schlafen gehen zu nehmen - wenn der Körper ruht, oder?

Würde mich über Antworten freuen!

danke

Subject: Re: Vitamin C - wann einnehmen?
Posted by Karsten_G on Thu, 24 Aug 2006 19:46:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich nehm jeweils eine morgens und eine abens, also beste konstante Versorgung mit Vitamin C.

Subject: Re: Vitamin C - wann einnehmen?
Posted by Paint on Thu, 24 Aug 2006 20:52:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Danke, aber weiß da jemand etwas "genaueres" bezüglich der Wirkung?

Subject: Re: Vitamin C - wann einnehmen?
Posted by kkoo on Thu, 24 Aug 2006 20:58:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Paint schrieb am Don, 24 August 2006 22:52Danke, aber weiß da jemand etwas "genaueres" bezüglich der Wirkung?

kann doch eigentl. nur so sein, dass tags schneller verstoffwechselt wird, als nachts. besser tags nehmen, würde ich sagen, mit der nahrung wird vit. c besser aufgenommen o. kann durch manche andre stoffe noch seine wirkung verstärken...

Subject: Re: Vitamin C - wann einnehmen?
Posted by tristan on Thu, 24 Aug 2006 22:46:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Paint schrieb am Don, 24 August 2006 21:43Hallo miteinander,

wann sollte man eigentlich Vitamin C Depot Kapseln am besten zu sich nehmen? Ist es wirksamer sie VOR dem zu Bett gehen einzunehmen oder doch am frühen morgen? Die Kapseln, die ich habe, verteilen sich im 6-8 Stunden Takt im Körper. Dann ist es doch eigenlich besser sie VOR dem schlafen gehen zu nehmen - wenn der Körper ruht, oder?

Würde mich über Antworten freuen!

danke

nimm doch eine vorm schlafen. und für den tag füll dir doch einfach vit. c pulver in eine mineralwasserflasche und verteile somit die einnahme. haste mehr nen 'steady state' ..

Subject: Re: Vitamin C - wann einnehmen?
Posted by Mink on Fri, 25 Aug 2006 08:35:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Paint,

Vitamin C ist eines der wichtigsten Antioxidantien überhaupt. Wie schon einige vor mir geschrieben haben, solltest Du am besten rund um die Uhr mit Vit. C versorgt sein. Es gibt viele Faktoren, bei denen Du einen erhöhten Vit. C - Bedarf hast, z.B. Rauchen, Sportler, Stress, Grossstadt usw.
Vit.C gehört zu den Vitaminen, bei denen so gut wie keine Gefahr einer Überdosierung besteht. Im schlimmsten Fall - und das auch nur am Anfang - wird Deine Verdauung etwas angeregt.

Gut sind die Retard-Kapseln, da sonst oft das meiste ungenutzt wieder ausgeschieden wird. Vit. C ist sehr empfindlich. Licht und Wärme beispielsweise zerstören es. Du brauchst nicht die teuren aus der Apotheke kaufen, die von Lidl und Aldi sind genauso gut und viel billiger.

Wenn ich eine aufkommende Erkältung spüre, nehme ich vor dem Schlafen 3 Kapseln und meist ist am nächsten Morgen alles verflogen.

Natürlich ist Vit. C nur eines von vielen wichtigen Vitaminen, die Du brauchst, aber eines der Wichtigsten.

Gruß
Mink

Subject: abstimmen
Posted by glockenspiel on Mon, 28 Aug 2006 23:56:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/3774/773e7887adb523ac 95e140f1c15c9e4f/

go go go