
Subject: Wie messt ihr Pulvermengen? Vit C + ACC kombi?

Posted by [testuser](#) on Tue, 07 Nov 2006 23:12:41 GMT

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

Ich nehme Vitamin C Pulver, da soll man ja 100 bis 200 milligramm nehmen. Leider ist das so eine Sache mit der "Messerspitze" und dem abschätzen. Klar kann man Vit C nur schwer stark überdosieren, aber da ich kein Gefühl für die Menge habe, weiß ich jetzt nicht ob ich da jetzt 100 milligramm oder doch schon 1 gramm oder mehr hab...
wie macht ihr das??

PS: VitC + ACC zusammen aufgelöst nach dem Frühstück ist doch unbedenklich oder?

Subject: Re: Wie messt ihr Pulvermengen? Vit C + ACC kombi?

Posted by [kaya](#) on Wed, 08 Nov 2006 07:07:38 GMT

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

ja das ist unbedenklich, aber du kannst ruhig mehr vit. c nehmen. gerade wenn du acc nimmst ist ein gramm oder mehr schon ok.

Subject: Re: Wie messt ihr Pulvermengen? Vit C + ACC kombi?

Posted by [manman](#) on Wed, 08 Nov 2006 20:31:22 GMT

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

also ich nehm immer 2 halbe teelöffel vit c am tag. das sind dann so 4 g am tag. muss aber jeder selber wissen wieviel er davon nehmen will, trotzdem denke ich, dass diese 200 mg empfohlene tagesdosis viel zu wenig ist...

Subject: Re: Wie messt ihr Pulvermengen? Vit C + ACC kombi?

Posted by [reinforcement](#) on Wed, 08 Nov 2006 20:40:07 GMT

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

ich hab hier son buch wo drinne steht.....dass man Vitamin C nicht regelmäßig nehmen soll (in hohen dosen) weil der Körper sich dann dran gewöhnt.....und dann braucht man ständig diese menge!

Klingt.....naja.....komisch

Subject: Re: Wie messt ihr Pulvermengen? Vit C + ACC kombi?

Posted by [testuser](#) on Wed, 08 Nov 2006 22:26:38 GMT

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

hier bei dem link steht, dass kleine dosen bessert resorbiert werden, also wärs wohl besser

deine 4g in 2 mal 2g aufzuteilen. Oder machst du das schon?

Link

@reinforcement:was ist das für ein buch?

Subject: Re: Wie messt ihr Pulvermengen? Vit C + ACC kombi?

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 08 Nov 2006 22:45:25 GMT

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

Ich hab 2Liter Flaschen Vittel aus dem Lidl, das trinke ich immer...

Da tue ich dann 2 Messerspitzen Vit.C Pulver rein (Tagesbedarf) und man schmeckt es auf 2 Liter verteilt gar nicht. Pro Tag trinke ich 3 Liter, also ist Vitamin C-Versorgung kontinuierlich über den Tag und auf jeden Fall gedeckt.

Subject: Re: Wie messt ihr Pulvermengen? Vit C + ACC kombi?

Posted by [manman](#) on Thu, 09 Nov 2006 18:01:50 GMT

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

ja ich nehms aufgeteilt in 2 mal 2g.

das mit der menge ist so ne sache. linus pauling hat wohl 10 g genommen. morgens 4g und die restlichen 6 über den tag verteilt

Subject: Re: Wie messt ihr Pulvermengen? Vit C + ACC kombi?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Nov 2006 06:47:29 GMT

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

tvtotalfan schrieb am Mit, 08 November 2006 23:45Ich hab 2Liter Flaschen Vittel aus dem Lidl, das trinke ich immer...

Da tue ich dann 2 Messerspitzen Vit.C Pulver rein (Tagesbedarf) und man schmeckt es auf 2 Liter verteilt gar nicht. Pro Tag trinke ich 3 Liter, also ist Vitamin C-Versorgung kontinuierlich über den Tag und auf jeden Fall gedeckt.

Sehr intelligent, tv, dann hast du ja einen steady state über den tag verteilt, wie es tristan schon einmal empfahl...

Ig
