
Subject: Vitamin E

Posted by [Jackson](#) on Sat, 02 Dec 2006 17:41:39 GMT

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

Hallo,
möchte mir gerne Vitamin E besorgen (leider ist das ziemlich schwierig mit der Suchfunktion).
Kann mir jemand was empfehlen?
Kenne mich da jetzt nicht mit den Unterschieden aus.
Hab jetzt nur rausgefunden das man möglichst alle 8 Vitamin E Moleküle versuchen sollte einzunehmen.

Gruß
Jackson

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [MarcVen](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:03:23 GMT

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

Ich nehme diese hier:

[#label\]](http://www.puritan.com/pages/file.asp?xs=C35DC74330F4455DB683687A0C5672C8&CID=103&CPID=100&PID=762&lbl=1)

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:05:14 GMT

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

die liefern doch nicht nach deutschland

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [MarcVen](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:06:31 GMT

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

reinforcement schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:05: die liefern doch nicht nach deutschland

Keine Ahnung... kaufe sie bei Ebäh...

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:07:41 GMT

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

Subject: Re: Vitamin E
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:11:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reinforcement schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:07

Guckst Du hier...

<http://stores.ebay.de/Vitamine-Plus>]

Subject: Re: Vitamin E
Posted by [reinforcement](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:15:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ey.....sch kohm da net rrein!

Subject: Re: Vitamin E
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:16:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reinforcement schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:15ey.....sch kohm da net rrein!

Du kummst hier net rein Du kummst hier net rein

Subject: Re: Vitamin E
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 04 Dec 2006 20:02:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die sind 1. teurer als die beim Aldi und 2. enthalten die ja auch nur 1 Vitamin E-Dingsbums (as d-Alpha Tocopheryl Acetate), also kein Vitamin-E Komplex so wie es besser wäre

Subject: Re: Vitamin E
Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 04 Dec 2006 20:06:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hehe - absolut korrekt, aber manche menschen haben eben genug Geld

Aber die Tocotrienole gibts auch bei puritan... vor allem nur mit 200ie was ich auch absolut ausreichend finde... mehr ist eher negativ.

Subject: Re: Vitamin E
Posted by [Jackson](#) on Mon, 04 Dec 2006 21:33:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Leute!
Habe mich aber mittlerweile dafür entschieden die Vitamin tabletten von Aldi zu holen. Denke die sind mindestens genau so gut.

Gruß
Jackson

Subject: Re: Vitamin E
Posted by [Ralf3](#) on Mon, 04 Dec 2006 22:09:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme auch schon seit ein paar Jahren Vit. E. Meistens die vom DM-Markt, mit 400 I.E.....auch nur ein Dingsbums. Zum Glück mit Unterbrechungen. Hab vor kurzen mal gegoogelt...ab 400 I.E. täglichen Dauereinnahme können sich die Schilddrüsenwerte verändern...

Subject: Re: Vitamin E
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Dec 2006 22:12:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ralf3 schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 23:09Ich nehme auch schon seit ein paar Jahren Vit. E. Meistens die vom DM-Markt, mit 400 I.E.....auch nur ein Dingsbums. Zum Glück mit Unterbrechungen. Hab vor kurzen mal gegoogelt...ab 400 I.E. täglichen Dauereinnahme können sich die Schilddrüsenwerte verändern...

alle fettlösliche vitaminen und dazu gehört auch vit E bilden im körper depots...deshalb sollte man sie nicht ununterbrochen einnehmen....

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [Ralf3](#) on Mon, 04 Dec 2006 22:21:12 GMT

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

Danke Pilos. Kann das stimmen mit den Schilddrüsenwerten?? War bei den Nebenwirkungen aber nur unter äußerst selten aufgeführt.

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [Alex1](#) on Mon, 04 Dec 2006 22:25:02 GMT

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

Wielange sollte man den Vit E nehmen?? und wielange sollte man dannach Pause machen??
Für was ist eigentlich Vit E gut??

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 04 Dec 2006 22:29:32 GMT

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

Naja Pilos, das kommt ja auch auf die Dosierung an. Ölen in der Nahrung kannst du ja auch schlecht aus dem Weg gehen und da sind auch fettlösliche Vitamine enthalten. Unter 100mg Vit E (200IE) kann man nicht viel falsch machen. Vitamin A und D (maximal 400IE) muss man noch aufpassen sowie Vitamin K.

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 04 Dec 2006 22:32:16 GMT

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

ab 600IE täglich greift es in den SD Stoffwechsel signifikant ein. Aber das ist ein stat. Wert und bei jedem individuell verschieden. Deshalb auf Nr Sicher gehen und max 200IE Obergrenze

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 23:02:48 GMT

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

fuselkopf schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 23:32ab 600IE täglich greift es in den SD Stoffwechsel signifikant ein. Aber das ist ein stat. Wert und bei jedem individuell verschieden. Deshalb auf Nr Sicher gehen und max 200IE Obergrenze

oha gut zu wissen... thanks...

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 08 Dec 2006 22:56:17 GMT

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

Ich nehme immer die vom Pennymarkt. Die kosten nur 3,50 und sind natürlichen Ursprungs und hoch dosiert (400 IE).

Ausserdem schmier ich mir das Zeug aufs Gesicht. Laut einer Studie soll das jung halten.

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 11 Dec 2006 15:47:29 GMT

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

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 08 Dezember 2006 23:56

Ausserdem schmier ich mir das Zeug aufs Gesicht. Laut einer Studie soll das jung halten.

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 11 Dec 2006 15:48:50 GMT

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

da frag ich mich.....

kann ich vitamin c pulver einfach in eine creme manschen?

Subject: Re: Vitamin E

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 12 Dec 2006 08:26:12 GMT

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

reinforcement schrieb am Mon, 11 Dezember 2006 16:48da frag ich mich.....

kann ich vitamin c pulver einfach in eine creme manschen?

Sicher kannst Du das... und dann am besten im Dunkeln und bei max. 15 Grad auftragen
