
Subject: Focus: "Zu viel des Guten?: Wann Vitamine schädlich sind."

Posted by [fifi](#) on Thu, 19 Jan 2006 00:42:31 GMT

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

<http://focus.msn.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/vitamine?page=5>

Subject: Re: Focus: "Zu viel des Guten?: Wann Vitamine schädlich sind."

Posted by [tino](#) on Thu, 19 Jan 2006 01:11:05 GMT

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

Geht so die Auflistung,..teilweise gehendie noch über meine Empfehlungen drüber.

Aber das hier:"Für Raucher gilt ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko als wahrscheinlich"

...bezogen auf Vit E ist Quatsch!!Ich hab die Studie hier auseinandergenommen,..die eüpidemiologische Studie.

Subject: Re: Focus: "Zu viel des Guten?: Wann Vitamine schädlich sind."

Posted by [Mink](#) on Thu, 19 Jan 2006 06:02:45 GMT

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

Meines Wissens gibt es nur Hinweise, daß hohe Dosen Betacarotin bei Rauchern zu einem erhöhten Lungenkrebsrisiko führt. Vom Vitamin E hab ich das noch nie gehört .

Mink

Subject: Re: Focus: "Zu viel des Guten?: Wann Vitamine schädlich sind."

Posted by [Foxi](#) on Thu, 19 Jan 2006 07:22:55 GMT

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

Ich glaub auch nicht mehr an den ganzen Vitamin Quatsch
ausgewogen essen reicht vollkommen aus!

Mir fällt eher auf umso mehr Vitamine ich schlucke umso
schlechter fühlen sich meine Haare an!

Hab schon öfter viele Vitamine gefressen der Haarzustand

sah nicht besser aus! eher ist mir das Gegenteil aufgefallen!

Dann überhaupt keine mehr genommen kein Nachteil gehabt die Haare wirkten oft voller oft
eben nicht so!

Rede jetzt nicht von den Stirnhaaren sondern Seiten-Hinten
Stroh trocken wie Borsten!

Schluck in letzter Zeit sehr viel von dem Zeugs eher geht der
Schuß nach hinten los!
Eine Verbesserung hab ich dadurch noch nie verspürt!

Foxi

Subject: Re: Focus: "Zu viel des Guten?: Wann Vitamine schädlich sind."
Posted by [sprite](#) on Thu, 19 Jan 2006 15:59:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Don, 19 Januar 2006 08:22Ich glaub auch nicht mehr an den ganzen Vitamin
Quatsch
ausgewogen essen reicht vollkommen aus!

Mir fällt eher auf umso mehr Vitamine ich schlucke umso
schlechter fühlen sich meine Haare an!
Hab schon öfter viele Vitamine gefressen der Haarzustand
sah nicht besser aus! eher ist mir das Gegenteil aufgefallen!
Dann überhaupt keine mehr genommen kein Nachteil gehabt die Haare wirkten oft voller oft
eben nicht so!

Rede jetzt nicht von den Stirnhaaren sondern Seiten-Hinten
Stroh trocken wie Borsten!
Schluck in letzter Zeit sehr viel von dem Zeugs eher geht der
Schuß nach hinten los!
Eine Verbesserung hab ich dadurch noch nie verspürt!

Foxi

Was dir fehlt ist geduld,
aber das wurde dir ja schon öfters gesagt.....

Wenn du was neues ausprobierst musst du min. 3 monate durchziehen,
um überhaupt beurteilen zu können ob es was bringt.

Subject: Re: Focus: "Zu viel des Guten?: Wann Vitamine schädlich sind."
Posted by [Eisenhauer](#) on Thu, 19 Jan 2006 16:55:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sagen wir mal ich esse jeden tag 500 gramm gemüse(hülsenfrüchte,broccholi,blumenkohl,
etc)

und dazu 1 paprika, 2 bananen, 1 tomte, und ca 100 gramm weintrauben.

dazu noch vollkornsachen und viel eiweiß.

frage: reicht das nicht aus? ich meine vit. c erreiche ich durch 1 paprika alleine hat man 200 mg vit c zu sich genommen. insgesamt komme ich auf ca. 1 gramm vit. c

auch die anderen vitamine sollten doch gedeckt sein oder?

Subject: Re: Focus: "Zu viel des Guten?: Wann Vitamine schädlich sind."

Posted by [Eisenhauer](#) on Thu, 19 Jan 2006 16:59:45 GMT

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

das einzige was ich supplementier ist nac mal 1000 und mal 1500 pro tag.

bin mir aber nicht sicher ob das so gut ist?

was meint ihr

Subject: Re: Focus: "Zu viel des Guten?: Wann Vitamine schädlich sind."

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 19 Jan 2006 19:30:02 GMT

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

dann solltest du auch vitamin c einnehmen, und zwar viel ...