

---

Subject: Wo Supplement kaufen?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 29 Nov 2007 15:57:59 GMT

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

---

hey Leute,

wollte mir jetzt Vitamin D + Calcium Tabletten kaufen...

wo kauf ich mir die am besten? wo bekomme ich qualität? weil ich schonmal von experten hier gehört habe dass man die produkte von dm, aldi & co vergessen kann..

ich hasse eigentlich jede art von NEM aber Calcium/VitD halt ich für sinnvoll...da ich keine milch mehr trinke und außerdem gibts ja neuerdings diese Studien zu Vit D..

also wo bekomme ich das am besten?

gruß  
hids

---

---

Subject: Re: Wo Supplement kaufen?

Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Nov 2007 16:17:32 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 29 November 2007 16:57 hey Leute,

wollte mir jetzt Vitamin D + Calcium Tabletten kaufen...

wo kauf ich mir die am besten? wo bekomme ich qualität? weil ich schonmal von experten hier gehört habe dass man die produkte von dm, aldi & co vergessen kann..

ich hasse eigentlich jede art von NEM aber Calcium/VitD halt ich für sinnvoll...da ich keine milch mehr trinke und außerdem gibts ja neuerdings diese Studien zu Vit D..

also wo bekomme ich das am besten?

gruß  
hids

nimm nur das vit d....vergiss das kalzium....dm ware ist ok

---

---

Subject: Re: Wo Supplement kaufen?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 29 Nov 2007 16:45:52 GMT

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

---

hmm okay danke pilos!

muss ich da noch irgendwie auf etw besonderes achten?

ich mein, da gibts doch Unterschiede...Vit D3 und D4 glaub ich, und eines davon ist ungebrauchbar (?).. ich glaube D3 kannst vergessen, richtig?

---

---

Subject: Re: Wo Supplement kaufen?

Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Nov 2007 18:59:25 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 29 November 2007 17:45hmm okay danke pilos!

muss ich da noch irgendwie auf etw besonderes achten?

ich mein, da gibts doch Unterschiede...Vit D3 und D4 glaub ich, und eines davon ist ungebrauchbar (?).. ich glaube D3 kannst vergessen, richtig?

D3 muss noch in leber und niere umgewandelt werden...D4 nicht mehr....ist aber auch eine preisfrage...D3 ost natürlich viel billiger....

bis D3 quasi wirkt braucht man 4-6 wochen und bis D4 wirkt braucht man 2-4 wochen...also kann man genau so gut auch das billige D3 nehmen....auf die 2 wochen kommt es auch nicht an....