
Subject: Vitamin B-Komplex

Posted by [pippo24](#) on Sat, 28 Jan 2006 21:06:08 GMT

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

Hey ich hab ein Problem bei der zusammenstellung meiner Nems
Weiß einfach nicht genau wie hoch die B-Vitamine im Komplex dosiert sein sollen. Es gibt zwar ne Menge Komplexe von einer noch größeren Menge von Herstellern, bei denen die jeweiligen B-Vitamine aber zum teil erheblich in der Dosierung abweichen.
Also wieviel mg der jeweiligen B-Vitamine soll man nun nehmen bzw. sollten im Komplex drin sein?

Subject: Re: Vitamin B-Komplex

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 28 Jan 2006 23:35:32 GMT

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

Hallo,

schau mal auf www.dge.de. Dort findest du die empfohlene Tagesdosis für jedes einzelne B-Vitamin.

Bei der Dosierung kannst du problemlos mehr nehmen, als die Tagesdosis. Vitamin B ist wasserlöslich. Nicht benötigtes Vitamin B wird ausgeschieden, wenn du nicht eine wesentlich zu hohe Dosis nimmst. Die zwei- bis dreifache Dosis sollte kein Problem sein.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Vitamin B-Komplex

Posted by [tristan](#) on Sat, 28 Jan 2006 23:45:17 GMT

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

Hallo,

Pilos hatt letztens gesagt es gäbe bei DM (das gesunde Plus) nen B-KOMplex mit 2-3 facher Tagesdosierung. Ich kenne den noch nicht, aber kannst ja mal probieren und dann noch biotin extra dosieren, 2,5-5mg sind hier bei den meisten mit im Programm. Oder du bestellst im Netzen B-50 Komplex und viertelst den..

Gruß
tristan

Subject: Re: Vitamin B-Komplex

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 28 Jan 2006 23:47:40 GMT

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

Alternativ: "Zink plus" von Rossmann. Zink ist nur in einer Dosis von 5mg vorhanden und nur als Zinkoxid, wenn ich das richtig im Kopf habe. Die B-Vitamine und Biotin aber in Tagesdosis.

200 Kapseln kosten ca. EUR 6,00, wenn ich mich recht erinnere.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Vitamin B-Komplex

Posted by [strike](#) on Sun, 29 Jan 2006 14:35:21 GMT

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