

---

Subject: Bioverfügbarkeit Vitamin D Tabletten

Posted by [newbie123](#) on Mon, 01 Oct 2018 15:41:22 GMT

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

---

Ich hab während des Winters täglich 3000-4000 IE Vitamin D eingenommen und bin im Sommer regelmäßig in die Sonne gegangen. Vor kurzem den Wert kontrollieren lassen: 22,9 ng/ml 8o .

Wirkt die Tablettenform von Vitamin D kaum mehr als ein Placebo?

---