
Subject: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?

Posted by [PaulBerg](#) on Fri, 11 Jan 2019 22:16:21 GMT

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

Hallo,

ist es sinnvoll solche Multivitamin-Tabletten mit allen relevanten Vitaminen zu schlucken?
Bei Amazon gibts ja diverse Präparate.

Viele Vitamin-Mangel haben ja auch Haarausfall zur Ursache. Und im Winter bspw soll ja bei den meisten deutschen ein Vitamin-D Mangel vorliegen.

Mich interessiert das daher auch fürss generelle Wohlempfinden nicht nur für die Haare. Z.b. auch fürs Immunsystem.

Macht es Sinn zumindest hin und wieder mal seine Speicher aufzufüllen? Z.b. ein paar Wochen im Winter täglich ein solches Multivitamin-tablette zu nehmen?

Oder kann das sogar schaden?

Subject: Aw: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?

Posted by [Piwie](#) on Fri, 11 Jan 2019 22:38:01 GMT

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

Hallo

Vitamintabletten machen eigentlich nur dann Sinn, wenn man sonst nicht an die Vitamine ran kommt.

Die Vitamine und Inhaltsstoffe eines Apfels zum Beispiel sind von der Vielseitigkeit kaum mit Vitaminen in Tabletten zu ersetzen.

Dann gibt es noch die Sache mit der Bioverfügbarkeit, selbst einige Experten glauben, Vitamine in Präparaten können gar nicht gut aufgenommen werden und sind oft auch gar nicht nötig.

Das was nicht selten am Ende bei raus kommt, ist ein ziemlich teurer Urin. Macht also nur Sinn, wenn du Obst, Gemüse, Nüsse etc. meidest wie der Teufel das Weihwasser.

Eine Ausnahme ist Vitamin D, da es ja eigentlich auch kein Vitamin ist. Wenn du in den Wintermonaten keine Mittagssonne siehst, kann die Supplementierung Sinn machen, aber nur weil es besser als gar nichts ist.

Subject: Aw: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?

Posted by [PaulBerg](#) on Sat, 12 Jan 2019 08:55:32 GMT

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

Naja ernährungstechnisch könnte bei mir besser sein.

Esse fast kein Gemüse. Keine nüsse. Dafür versuche ich täglich ein wenig Obst zu essen.

Aber teuer sind solche Multivitaminpräparate eigentlich nicht. Da gibts auf amazon wie gesgt jede Menge Produkte mit einem Jahresvorrat für um die 20 Euro.

Also wenn es nur wenig bringt würde es bei mir vielleicht dennoch Sinn machen.

Und ja im Sommer gönn ich mir viel Sonne. Im Winter dagegn sogut wie keine. Halte mich selten drausen auf und wenn dann eben stark eingepackt und nur das gesicht frei.

Nur ist eben die Frage wenn man doch was testen möchte was nimmt man dann? Tatächlich so ein 20 Euro jahrespack von amazon oder ist das müll und mann muss hochwertige sachen nehmen. Am besten auch einzeln für jedes supplement.

Subject: Aw: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?

Posted by [MediLerner](#) on Sat, 12 Jan 2019 09:44:07 GMT

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

Hat nix mit AGA zu tun und sollten auch nicht als Supplement eingesetzt werden.

Subject: Aw: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 12 Jan 2019 10:14:41 GMT

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

Ich nehme sie auch schon viele Jahre. Geschadethats mir wohl nicht. Obs wirklich was bringt, weiß ich auch nicht.

Gesundheit ist eh so ne Glücksache. Da kannst dich ein Leben lang gesund ernähren, nicht rauchen und saufen, und mit 40 wachst dann am nächsten Morgen auf, und bist tot!:-P?

Subject: Aw: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?

Posted by [PaulBerg](#) on Sat, 12 Jan 2019 10:46:57 GMT

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

Was für ein Produkt nimmst du Sonic?

@MediLerner: mir gehts in erster Linie auch gerade nicht um AGA, die hab ich mit Fin und minox derzeit komplett im griff. Sondern wirklich um allgemeines Wohlmepfinden, immunsystem etc. Bin auch öfters mal phasenweise müde.

Subject: Aw: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?
Posted by [MediLerner](#) on Sat, 12 Jan 2019 11:01:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da werden dir die "Multivitamine" nix bringen.

Subject: Aw: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?
Posted by [Raffy83](#) on Sat, 12 Jan 2019 12:14:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Geld kannst du dir sparen. Aber manche glauben dran . Bin gerade mit sägepalme aus dem DM etwas am testen . Ca seit 2 Monaten . Das bring was würde ich sagen. Gute Verdichtung.

Subject: Aw: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?
Posted by [Pandemonium](#) on Sat, 12 Jan 2019 12:27:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PaulBerg schrieb am Fri, 11 January 2019 23:16Z.b. ein paar Wochen im Winter täglich ein solches Multivitamin-tablette zu nehmen?

Oder kann das sogar schaden?

Ich nehme im Winter nur ab und zu Vitamin C, Zink für das Immunsystem und Vitamin D (+K2). Gießkannenprinzip halte ich für nicht sinnvoll.

Subject: Aw: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sat, 12 Jan 2019 12:30:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So sieht gesunde Ernährung aus :lol:

<https://www.youtube.com/watch?v=7xDmgGV3gS0>

Subject: Aw: Multivitamin Tabletten sinnvoll? Auch generell?
Posted by [Marks1987](#) on Sat, 12 Jan 2019 12:57:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Inositol als dkk1 inhibitor, könnte vielleicht oral sinnvoll sein!:)
