

---

Subject: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [mare](#) on Tue, 21 Nov 2006 13:38:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.wnpharmaceuticals.com/product\\_details.asp?id=654& amp;cat=58](http://www.wnpharmaceuticals.com/product_details.asp?id=654& amp;cat=58)

falls der wunsch betseht dann tippe ich nochmal alle mengen ein...

mare

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [pilos](#) on Tue, 21 Nov 2006 14:23:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mare schrieb am Die, 21 November 2006 14:38  
[http://www.wnpharmaceuticals.com/product\\_details.asp?id=654& amp; amp; amp;cat=58](http://www.wnpharmaceuticals.com/product_details.asp?id=654& amp; amp; amp;cat=58)

falls der wunsch betseht dann tippe ich nochmal alle mengen ein...

mare

musst du nicht abtippen.....

was aber nicht steht sind die mengen...wie auch immer es gibt vergleichbare produkte und bestimmt billiger...

#### File Attachments

1) [product\\_654\\_2.pdf](#), downloaded 475 times

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [mare](#) on Tue, 21 Nov 2006 17:14:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

abgeshen vom preis...die sind doch anständig oder?

man soll 2 pro tag nehmen. hab die packung zu hause deswegen kenn ich auch die mengen...

mare

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 24 Nov 2006 12:19:49 GMT

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

---

Habe mir gestern auch ein paar Multivitamin-tabletten bei Ebäh geschossen...  
Aus den USA... hochdosiert und Naturprodukte

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 24 Nov 2006 13:18:02 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Fre, 24 November 2006 13:19Habe mir gestern auch ein paar  
Multivitamin-tabletten bei Ebäh geschossen...  
Aus den USA... hochdosiert und Naturprodukte

kannst mal posten, Marc?

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [reinforcement](#) on Fri, 24 Nov 2006 15:09:41 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Fre, 24 November 2006 14:18MarcWen schrieb am Fre, 24 November  
2006 13:19Habe mir gestern auch ein paar Multivitamin-tabletten bei Ebäh geschossen...  
Aus den USA... hochdosiert und Naturprodukte

kannst mal posten, Marc?

multivitamin hochdosiert .....ich hoffe du passt auf!  
Ist nicht alles gold was glänzt

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 30 Nov 2006 14:29:43 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Fre, 24 November 2006 14:18MarcWen schrieb am Fre, 24 November  
2006 13:19Habe mir gestern auch ein paar Multivitamin-tabletten bei Ebäh geschossen...  
Aus den USA... hochdosiert und Naturprodukte

kannst mal posten, Marc?

Ja kann ich machen... wenn ich zu Hause bin... glaub 38 Euro für 100 oder 120 Kapseln... Bei dem bekannten Verkäufer aus der Schweiz... tastytuerk oder so ähnlich... kaufe aktuell nur noch dort... dazu auch Zink, Vitamin E und Selen.

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?

Posted by [nemo](#) on Sun, 03 Dec 2006 19:26:16 GMT

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

---

Oh man, hochdosierte Vitamine. Man könnte meinen, wir leben hier in der Dritten Welt.

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 03 Dec 2006 19:28:22 GMT

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

---

wie meinst du das?

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?

Posted by [nemo](#) on Sun, 03 Dec 2006 19:47:06 GMT

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

---

reinforcement schrieb am Son, 03 Dezember 2006 20:28 wie meinst du das?

Das kaum ein Deutscher wirklich so mit Vitaminen unterversorgt ist, dass es zu so extremen Auswirkungen wie einem Haarausfall kommt. Sondersituationen wie Mutterschaft oder Guantanamo-Aufenthalte mal ausgenommen. Wenn man zu seiner normalen Ernährung (und wenn, sollte man eh an der arbeiten) noch unbedingt was draufsatteln mag, dann reichen die Aldi/Rossmann-Pupstabletten doch wohl völlig aus. Und selbst die, werden nur bei konstanter Unterversorgung angeraten. Wenn also jemand hier zu hochdosierten Vitaminen (die man dann eh wieder ausscheidet) greift und dafür hochdosiert investiert, dann entzieht sich das meinem Verständnis.

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?

Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 03 Dec 2006 21:46:04 GMT

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

---

Der überwiegende Anteil der User nehmen keine NEMs, um grundlegende Unterversorgungen zu decken (diese liegen ja nicht bei sovielen Usern vor), sondern nehmen diese wegen anderer positiven Eigenschaften, die auch mit Studien unterlegt worden sind, u.a. wären da antioxidative Eigenschaften zu nennen.

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 13:43:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nemo schrieb am Son, 03 Dezember 2006 20:47reinforcement schrieb am Son, 03 Dezember 2006 20:28wie meinst du das?

Das kaum ein Deutscher wirklich so mit Vitaminen unterversorgt ist, dass es zu so extremen Auswirkungen wie einem Haarausfall kommt. Sondersituationen wie Mutterschaft oder Guantanamo-Aufenthalte mal ausgenommen. Wenn man zu seiner normalen Ernährung (und wenn, sollte man eh an der arbeiten) noch unbedingt was draufsatteln mag, dann reichen die Aldi/Rossmann-Pupstabletten doch wohl völlig aus. Und selbst die, werden nur bei konstanter Unterversorgung angeraten. Wenn also jemand hier zu hochdosierten Vitaminen (die man dann eh wieder ausscheidet) greift und dafür hochdosiert investiert, dann entzieht sich das meinem Verständnis.

Und wie würdest du entscheiden, wenn Du fast für das gleiche Geld qualitativ mehr bekommst?? Die Dosierung alleine ist der eine Punkt, man sollte auch schauen, in welcher Zusammensetzung die einzelnen Stoffe vorliegen.

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [nemo](#) on Mon, 04 Dec 2006 14:23:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Und wie würdest du entscheiden, wenn Du fast für das gleiche Geld qualitativ mehr bekommst??"

Keine Frage, dann würde ich auch auf die Qualität setzen. Oft sind solche Tablettenpacken aber empfindlich teurer, bis zu zigfachen hundert-Prozent. Ich habe mal alleine die ganzen Packen bei Rossmann nach Preis/mg-Dosierung und Tablettenzahl verglichen. Das fand ich schon sehr aufschlussreich im Resultat.

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 15:09:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie gesagt, es gibt da Unmengen an verschiedenen Präparaten und viele günstige sind noch nicht mal ihr Geld wert... ein Beispiel, frage mal hier nach Centrum... das wird nicht gerade gelobt... da kosten glaub 180 Tabletten um die 30 Euro.  
Ich nehme aktuell Multivitamin von Eunova... steige aber wenn aufgebraucht auf Importe aus den Staaten um. 120 Tabletten kosten 38 Euro... sind im Monat keine 10 Euro.

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?

---

Posted by [nemo](#) on Mon, 04 Dec 2006 15:22:42 GMT

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

---

Ich versteh aber auch nicht, was man da loben soll. Eine unmittelbare Wirkung auf das Haarwachstum ist kaum zu erwarten. Ich verwende die günstigen Produkte von Rossmann und Aldi, kosten ca. 2 Euro im Monat, zusammen. Zumindest meine Blutwerte waren immer Tipp-Top. Meinen Haaren ist das aber egal. Ich glaube nicht, dass man damit viel ausrichten kann, außer eventuelle Schief lagen auszugleichen.

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 04 Dec 2006 16:22:51 GMT

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

---

die ganzen Vitamintabletten werden dir vielleicht in 20 Jahren helfen.....

während deine kumpels dann grade mal zum supermarkt kriechen können.....schaffst du dann eventuell noch eine runde in der kosmetikabteilung

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 04 Dec 2006 16:30:45 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 16:09Wie gesagt, es gibt da Unmengen an verschiedenen Präparaten und viele günstige sind noch nicht mal ihr Geld wert... ein Beispiel, frage mal hier nach Centrum... das wird nicht gerade gelobt... da kosten glaub 180 Tabletten um die 30 Euro.

Ich nehme aktuell Multivitamin von Eunova... steige aber wenn aufgebraucht auf Importe aus den Staaten um. 120 Tabletten kosten 38 Euro... sind im Monat keine 10 Euro.

Hi,

die bekommst du aber billiger bei DM. Wenn ich mir die Zusammensetzung ansehe, sind die bei DM sogar besser, zB die "Das gesunde plus", ebenso zeitversetzt und fast die idente Dosierung + ohne Spurenelemente, was vielleicht nicht so unintelligent ist.

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 04 Dec 2006 16:37:12 GMT

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

---

und poste dann mal die Zutaten der neuen, marc !

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 04 Dec 2006 16:48:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reinforcement schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 17:22die ganzen Vitamintabletten werden dir vielleicht in 20 jahren helfen.....

während deine kumpels dann grade mal zum supermarkt kriechen können.....schaffst du dann eventuell noch eine runde in der kosmetikabteilung

Ich würde es aber auch nicht übertreiben,...es gibt auch unzählige Studien, auch hier gepostet, die keinen und einen negativen Effekt bei falscher Dosierung gezeigt haben.

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [reinforcement](#) on Mon, 04 Dec 2006 17:05:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 17:48reinforcement schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 17:22die ganzen Vitamintabletten werden dir vielleicht in 20 jahren helfen.....

während deine kumpels dann grade mal zum supermarkt kriechen können.....schaffst du dann eventuell noch eine runde in der kosmetikabteilung

Ich würde es aber auch nicht übertreiben,...es gibt auch unzählige Studien, auch hier gepostet, die keinen und einen negativen Effekt bei falscher Dosierung gezeigt haben.

hm hab ich oben schon mal geschrieben

multivitamin hochdosiert .....ich hoffe du passt auf!

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 04 Dec 2006 17:11:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reinforcement schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 18:05glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 17:48reinforcement schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 17:22die ganzen Vitamintabletten werden dir vielleicht in 20 jahren helfen.....

während deine kumpels dann grade mal zum supermarkt kriechen können.....schaffst du dann eventuell noch eine runde in der kosmetikabteilung

Ich würde es aber auch nicht übertreiben,...es gibt auch unzählige Studien, auch hier gepostet, die keinen und einen negativen Effekt bei falscher Dosierung gezeigt haben.

---

hm hab ich oben schon mal geschrieben

multivitamin hochdosiert .....ich hoffe du passt auf!

ups

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 17:59:50 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 17:37 und poste dann mal die zutaten der neuen, marc !

Schon geschehen...

Kenne die MV von dm jetzt nicht im Detail, weiß nur, dass es gerade bei den MV viel nutzloses Zeug auf dem Markt gibt bzw. das Geld nicht wert sind.

Zwei Softgels enthalten:

Vitamine:

Vitamin A (Beta-Carotin) 2.000 I.E.

Vitamin A (Lebertran) 8.000 I.E.

Vitamin D (Lebertran) 400 I.E.

Vitamin C (m. Hagebutten) 300 mg

Vitamin E (div. Tocopherole) 300 I.E.

Vitamin B1 50 mg

Vitamin B2 50 mg

Vitamin B6 50 mg

Vitamin B12 50 mcg

Pantothensäure 50 mg

PABA 50 mg

Niacinamid 50 mg

Biotin 50 mcg

Folsäure 400 mcg

Mineralien:

Calcium 200 mg

Magnesium 50 mg

Zink 15 mg

Mangan 10 mg

Kalium (Citrat) 30 mg

Chrom (Picolinat) 3.1 mcg

Phosphor 50 mg

Eisen 15 mg  
Kupfer 2 mg  
Jod 150 mcg  
Bor 1 mg  
Selen 25 mcg

weitere Vitalstoffe:

Gelee Royale 5 mg  
Cholin 50 mg  
Inositol 50 mcg  
Knoblauchöl 135 mg  
Lecithin 80 mg  
Octacosanol 10 mcg  
RNA 2 mg  
DNA 2 mg  
Coenzym Q10 100 mcg  
Rutin 10 mg

Weitere Infos etwa hier:

<http://www.puritan.com/pages/file.asp?xs=64961260F5C7415C8156FB621D716B33&CID=67&CPID=198&PID=369&l=1#label>

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:01:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nemo schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 16:22Ich versteh aber auch nicht, was man da loben soll. Eine unmittelbare Wirkung auf das Haarwachstum ist kaum zu erwarten. Ich verwende die günstigen Produkte von Rossmann und Aldi, kosten ca. 2 Euro im Monat, zusammen. Zumindest meine Blutwerte waren immer Tipp-Top. Meinen Haaren ist das aber egal. Ich glaube nicht, dass man damit viel ausrichten kann, außer eventuelle Schief lagen auszugleichen.

Es wird ja niemand gezwungen... muß jeder selbst wissen oder nicht

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:02:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

k, danke

die vom DM sind fast ident wie die von Eunova, das war ja mein punkt.

lg

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:04:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:02k, danke

die vom DM sind fast ident wie die von Eunova, das war ja mein punkt.

lg

Die Eunova nehme ich auch nicht mehr... brauch die letzten 15 noch auf und dann nehme ich die von Puritan. (siehe Link)

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [reinforcement](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:06:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 18:11reinforcement schrieb am Mon, 04  
Dezember 2006 18:05glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 17:48reinforcement  
schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 17:22die ganzen Vitamintabletten werden dir vielleicht in 20  
jahren helfen.....

während deine kumpels dann grade mal zum supermarkt kriechen können.....schaffst du  
dann eventuell noch eine runde in der kosmetikabteilung

Ich würde es aber auch nicht übertreiben,...es gibt auch unzählige Studien, auch hier  
gepostet, die keinen und einen negativen Effekt bei falscher Dosierung gezeigt haben.

hm hab ich oben schon mal geschrieben

multivitamin hochdosiert .....ich hoffe du passt auf!

ups

nixos problemos

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:06:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MarcWen schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:04glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember

2006 19:02k, danke

die vom DM sind fast ident wie die von Eunova, das war ja mein punkt.

lg

Die Eunova nehme ich auch nicht mehr... brauch die letzten 15 noch auf und dann nehme ich die von Puritan. (siehe Link)

die sehen auf den ersten Blick ja gut aus, nur vit a, eisen und zink würden mich etwas stören...ausserdem die hohen vit. b dosen

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:09:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:06MarcWen schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:04glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:02k, danke

die vom DM sind fast ident wie die von Eunova, das war ja mein punkt.

lg

Die Eunova nehme ich auch nicht mehr... brauch die letzten 15 noch auf und dann nehme ich die von Puritan. (siehe Link)

die sehen auf den ersten Blick ja gut aus, nur vit a, eisen und zink würden mich etwas stören...ausserdem die hohen vit. b dosen

Hohe Vitamin B?

Nehme noch zusätzlich meinen Vitamin B Komplex

Die Werte beziehen sich auf 2 Tabletten... werde wenn nur eine am Tag nehmen.

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:14:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MarcWen schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:09glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:06MarcWen schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:04glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:02k, danke

die vom DM sind fast ident wie die von Eunova, das war ja mein punkt.

lg

Die Eunova nehme ich auch nicht mehr... brauch die letzten 15 noch auf und dann nehme ich die von Puritan. (siehe Link)

die sehen auf den ersten Blick ja gut aus, nur vit a, eisen und zink würden mich etwas stören...ausserdem die hohen vit. b dosen

Hohe Vitamin B?

Nehme noch zusätzlich meinen Vitamin B Komplex

Die Werte beziehen sich auf 2 Tabletten... werde wenn nur eine am Tag nehmen.

bei 1er ist es nat. in ordnung...

lg

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 18:15:06 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:14MarcWen schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:09glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:06MarcWen schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:04glockenspiel schrieb am Mon, 04 Dezember 2006 19:02k, danke

die vom DM sind fast ident wie die von Eunova, das war ja mein punkt.

lg

Die Eunova nehme ich auch nicht mehr... brauch die letzten 15 noch auf und dann nehme ich die von Puritan. (siehe Link)

die sehen auf den ersten Blick ja gut aus, nur vit a, eisen und zink würden mich etwas stören...ausserdem die hohen vit. b dosen

Hohe Vitamin B?

Nehme noch zusätzlich meinen Vitamin B Komplex

Die Werte beziehen sich auf 2 Tabletten... werde wenn nur eine am Tag nehmen.

bei 1er ist es nat. in ordnung...

lg

Sehe ich auch so Eine sollte reichen dito

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [testuser](#) on Tue, 05 Dec 2006 00:48:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie war das nochmal, gibt es da keine probleme mit gegenseitiger wechselwirkung der einzelnen stoffe, also cancelt sich da was aus oder so? Ist ja ne Menge Holz das alles!

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [Mr.Gecko](#) on Tue, 05 Dec 2006 02:41:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Leute Leute Leute, ich glaub ich muss hier mal was klarstellen.

Das beste Vitamin ist immer noch Amphetamin!

Aber vorsicht bei zu langem Gebrauch läuft man Gefahr wie ein Pulonium-Opfer aus der Wäsche zu gucken wie dieser Russen-Agent Litvitenko!

---

---

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Multivitaminen?  
Posted by [MarcWen](#) on Tue, 05 Dec 2006 06:53:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

testuser schrieb am Die, 05 Dezember 2006 01:48wie war das nochmal, gibt es da keine probleme mit gegenseitiger wechselwirkung der einzelnen stoffe, also cancelt sich da was aus oder so? Ist ja ne Menge Holz das alles!

Gute Multivitaminpräparate regeln eine zeitversetzte Freigabe im Körper...

---