
Subject: Vitamin D

Posted by [pippo24](#) on Sun, 16 Dec 2007 16:42:15 GMT

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

Ist es zu empfehlen das zu substituieren?

Subject: Re: Vitamin D

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 16 Dec 2007 20:58:02 GMT

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

ja

Subject: Re: Vitamin D

Posted by [pippo24](#) on Sun, 16 Dec 2007 21:35:18 GMT

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

Ok wieviel ist zu empfehlen?

THX

Subject: Re: Vitamin D

Posted by [pilos](#) on Mon, 17 Dec 2007 08:36:15 GMT

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

pippo24 schrieb am Son, 16 Dezember 2007 22:35Ok wieviel ist zu empfehlen?

THX

bei vitamin D ist weniger mehr..sonst hast du noch steine in den blutgefäße...

5-15 Mikrogramm oder 200-600 IU täglich

Subject: Re: Vitamin D

Posted by [pippo24](#) on Mon, 17 Dec 2007 17:05:57 GMT

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

THX

Subject: Re: Vitamin D

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 18 Dec 2007 13:29:12 GMT

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

jo, nehm auch "nur" 200IU

200IU = 5mikrogram

600IU = 15mikrogram

in den meisten sind glaub ich nur 200IU drin..

gruß
hids

Subject: Re: Vitamin D

Posted by [dertim](#) on Wed, 14 Jan 2009 21:58:47 GMT

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

Welches Vitamin D Präparat ist denn zu empfehlen?

Habe jetzt ein paar Monate ein Kombi-Präparat mit Calcium und Magnesium genommen. Ist das sinnvoll? Danke eigentlich, dass ich an beidem keinen großen Mangel hab.

Wäre Vitamin D einzeln besser?

Wenn ja, was haltet ihr von dem:

<http://www.twenga.de/angebot/58845/7468974794823343048.html>

?

Danke!

Subject: Re: Vitamin D

Posted by [Cynic](#) on Wed, 14 Jan 2009 22:28:01 GMT

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

Nehme jetzt seit knapp 3 Wochen 1000i.u. Colecalciferol täglich über die Wintermonate. Evtl tu ich mir nebenbei noch alle 1-2 Wochen für 8-10min einen UV-A/UV-B-Strahler an.

Bin sehr selten in der Sonne gewesen seit Juni, davor dunkel wie ein Inder, jetzt blass wie wie ne Geisha.

Auf meinen Vitamin D3-Thread gabs ja leider nie eine verwertbare Antwort, und Fibius hat sich auch nicht gemeldet bei mir.

P.S. Nehme das Vitamin D3 von Hevert. 50 Tabs 5 oder 6€.

Subject: Re: Vitamin D

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 15 Jan 2009 10:59:54 GMT

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

Cynic schrieb am Mit, 14 Januar 2009 23:28Nehme jetzt seit knapp 3 Wochen 1000i.u. Colecalciferol täglich über die Wintermonate. Evtl tu ich mir nebenbei noch alle 1-2 Wochen für 8-10min einen UV-A/UV-B-Strahler an.

Bin sehr selten in der Sonne gewesen seit Juni, davor dunkel wie ein Inder, jetzt blass wie wie ne Geisha.

Auf meinen Vitamin D3-Thread gabs ja leider nie eine verwertbare Antwort, und Fibius hat sich auch nicht gemeldet bei mir.

P.S. Nehme das Vitamin D3 von Hevert. 50 Tabs 5 oder 6€.

Sorry Cynic, hinterlasse ihm einfach eine Message, er meldet sich sicher. Er sieht nicht mehr oft herein, er wird dir sicher alles schicken. Sag ihm schöne Grüße

Subject: Re: Vitamin D

Posted by [dertim](#) on Fri, 16 Jan 2009 16:30:26 GMT

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

Cynic schrieb am Mit, 14 Januar 2009 23:28

P.S. Nehme das Vitamin D3 von Hevert. 50 Tabs 5 oder 6€.

Danke für den Tipp. Hab mir die jetzt mal bestellt.
