



Lieber Herr Thorsten Distler

kennen Sie das? Sie stehen kopfschüttelnd in der Drogerie vor dem Regal und fragen sich, wo eigentlich die perfekte Dosis für ein Multivitamin-Präparat liegt. Sind es 3 Gramm? Oder 300 Milligramm?

Entnervt stellen Sie das Fläschchen mit den kleingedruckten Angaben wieder zurück ins Regal. Besser gar kein Präparat als das falsche – womit Sie nicht ganz falsch liegen!

Aber sollen Sie deshalb auf die positive Wirkung zusätzlicher Vitamine verzichten? Nein, natürlich nicht! Wichtig ist nur, dass Sie wissen, welche Dosis Ihnen wirklich weiterhilft.

Inhaltsstoffe unter der Lupe

Wir nehmen heute das Kleingedruckte auf der Verpackung genauer unter die Lupe – damit Sie am Ende eine gut informierte Entscheidung treffen können.

Sehen wir uns zunächst einmal kurz die zwei gebräuchlichsten Gewichtseinheiten für Vitamine, Mineralien und Vitalstoffe an:

1. Milligramm, abgekürzt als mg.
1.000 Milligramm = 1 Gramm.
2. Mikrogramm, abgekürzt als µg.
1.000 Mikrogramm = 1 Milligramm.

In unserem Produkt [Forte](#) finden Sie beispielsweise insgesamt 1.000 mg Vitamin C – also genau 1 Gramm. Außerdem enthält das Produkt 900 µg Vitamin A, sprich: 0,9 Milligramm.

Die richtige Dosis für die gewünschte Wirkung

Soweit die Zahlenspiele. Jetzt kommt der nächste Schritt: Sie müssen wissen, wo bei Ihrem Multi-Vitamin-Präparat die effektive Dosis anfängt. Viele Produkte enthalten nämlich so wenige Wirkstoffe, dass sie Ihnen keinen Nutzen bringen. Wenn ich mir die Präparate im Supermarkt oder der Drogerie ansehe, finde ich darin meist Vitamin-C-Konzentrationen um die 50 bis 200 mg – also deutlich zu wenig.

Als Faustregel gilt: Multivitamin-Präparate mit 300 mg Vitamin C oder weniger bringen Ihnen zur Stärkung des Immunsystems nicht viel. Das Vitamin C entfaltet in dieser Konzentration nicht seinen vollen Nutzen.

Warum? Weil 300 mg gerade einmal reichen, um den Mindestbedarf zu decken. Im Alltag spüren Sie mit dieser Menge keine Verbesserung. Dafür müsste schon ein sehr stark ausgeprägter Vitamin-C-Mangel vorliegen, etwa durch eine komplett falsche Ernährung.

Fazit: Wenn Sie für Ihre Gesundheit das Optimum herausholen wollen, brauchen Sie eine höhere Dosis.

Lassen Sie es sich gut gehen und seien Sie freundlich
gegrüßt.

Daniel Albisser
Naturarzt und Gründer von Viptamin