

# Vitasprint & Co

**Beitrag von „Meike.“ vom 28. August 2006 21:35**

Also bei Vitapsrint sind die verpflichtet, die Dosis minimal anzugeben, weil bei ungestressten Menschen allergische Reaktionen auftreten können, wenn sie zuviel VitaminB abbekommen (Haut hauptsächlich). Aber Leistungssportler nehmen täglich eine, und Leute die richtig dicken Stress haben, bauen das auch zignal schneller ab und können mehr nehmen. Ich nehme in Stressphasen alle 2 Tage eins, sonst hilft es (mir!) nix. Da musst du auch auf deine Ernährung gucken, ob da eh schon viel Vitamin B und Eiweiß drin ist. Dann weniger. Ich mache das vielleicht drei Wochen und dann nehme ich 1 mal die Woche eins. So halten's auch die Kollegen und Sportler, die ich kenne und die Vitasprint in Belastungsphasen nehmen. Wie gesagt, das ist alles individuell und am besten mit deinem Arzt abzuklären!

Gruß  
Meike