

Vitasprint & Co

Beitrag von „phoenixe“ vom 28. August 2006 19:34

Hallo,

ich habe beim Stöbern gelesen, dass mehrere User hier auf Vitasprint bei Stress und Belastung schwören.

Also habe ich mir heute auch eine Packung besorgt.

Jetzt war ich ganz überrascht, dass man nur ein Fläschchen pro Woche trinken soll.

Ich kann mir gar nicht genau vorstellen, ob/ wann das was bringt. Jemand hatte geschrieben, dass man schon ca. zwei Wochen auf eine Wirkung zu warten hat.

Hm?

Das sind dann zwei Fläschchen...

Der Beipackzettel ist wenig hilfreich, ganz unten steht aber, dass die Dosis auch erhöht werden kann - es wird aber kein Maximum o.ä. genannt.

Wie habt ihr das gehandhabt???

Außerdem würde mich interessieren, ob jemand Erfahrungen mit Bachblüten gemacht hat.

Vielen Dank

phoenixe

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

Also bei Vitasprint sind die verpflichtet, die Dosis minimal anzugeben, weil bei ungestressten Menschen allergische Reaktionen auftreten können, wenn sie zuviel Vitamin B abbekommen (Haut hauptsächlich). Aber Leistungssportler nehmen täglich eine, und Leute die richtig dicken Stress haben, bauen das auch zimal 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

Beitrag von „Hermine“ vom 29. August 2006 11:04

Hallo,

ja, ich habe Erfahrung mit Bachblüten.

Und zwar ganz unterschiedlicher Art. Die Rescue-Tropfen helfen bei mir ganz gut, ich hab mir aber auch mal eine eigene Mischung zusammengestellt und die genommen- da war gar keine Wirkung zu sehen.

Als wir unserer Katze Tropfen ins Wasser gegeben haben, damit sie den neuen Kater besser akzeptiert, ist auch nix passiert. Sie glaubt wohl nicht daran... 😊

Liebe Grüße

Hermine

Beitrag von „Julchen79“ vom 29. August 2006 12:39

Also die Rescue-Tropfen habe ich mal ausprobiert vor eine Prüfung, sie haben bei mir überhaupt nicht geholfen, obwohl viele andere Menschen darauf schwören... 😞 Aber in irgendeiner Zeitschrift habe ich jetzt gelesen, dass Bachblüten wohl generell gar nichts bringen sollen, muss aber wohl jeder für sich selbst ausprobieren.

LG, Julchen

Beitrag von „Padma“ vom 29. August 2006 13:38

und wie bitte soll ich mir die Wirkung von vitasprint vorstellen?

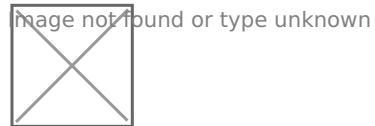
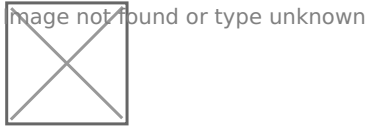
Werde ich da von der gestressten Referendarin und Hausfrau, Mutter, zur ruhigen Person?

Oder bin ich eventuell nicht gestresst genug und mich haut's in eine allergische Überreaktion?

Beitrag von „Vivi“ vom 29. August 2006 16:16

Ich glaube, Vitamin B ist gut für die Nerven und dein Nervenkostüm. Wenn du im Stress bist, kann sich das Vit. B positiv auf deinen Allgemeinzustand auswirken. Du bist etwas ausgeglichener und belastbarer. Um bei Mega-Stress richtig "over-cool" zu werden, wird das aber nicht ausreichen, da braucht man andere Sachen 😁

Ich habe Vitasprint während des 1. Examens genommen, aber keine Wirkung bemerkt... Man muss es wohl über eine längere Zeit nehmen. Und das war mir dann wieder zu teuer...



Übrigens: in Bananen und Nüssen ist auch 'ne Menge Vitamin B

Beitrag von „Super-Lion“ vom 29. August 2006 16:24

Gegen Prüfungsangst helfen auch Johanniskraut-Dragees. Hab ich im Diplom genommen, muss aber schon ca. 2 Wochen vor dem Tag X eingenommen werden.

Ansonsten hab ich zu Prüfungszeiten, da ich teilweise sehr schlecht geschlafen habe bzw. die ganze Nacht irgendwelche Aufgaben gelöst habe, Kalium Bromatum "eingeworfen".

Irgendwie hat's mich beruhigt, ich hab 10 Prüfungen in 7 Tagen geschrieben und alle recht gut bestanden.

Also selbst wenn's nur Einbildung war, es hat seinen Zweck erfüllt.

Viel Erfolg und liebe Grüße
Super-Lion

Beitrag von „Padma“ vom 29. August 2006 16:28

Achtung bei Johanniskraut: Es setzt die Wirkung der Pille herunter!

Beitrag von „Titania“ vom 29. August 2006 18:31

Zitat

Vivi schrieb am 29.08.2006 15:16:

Ich glaube, Vitamin B ist gut für die Nerven und dein Nervenkostüm. Wenn du im Stress bist, kann sich das Vit. B positiv auf deinen Allgemeinzustand auswirken. Du bist etwas ausgeglichener und belastbarer. Um bei Mega-Stress richtig "over-cool" zu werden, wird das aber nicht ausreichen, da braucht man andere Sachen 😄

Ich habe Vitasprint während des 1. Examens genommen, aber keine Wirkung bemerkt... Man muss es wohl über eine längere Zeit nehmen. Und das war mir dann

wieder zu teuer...

Übrigens: in Bananen und Nüssen ist auch 'ne Menge Vitamin B

Und auch Schokolade ist gut für die Nerven und macht glücklich - zumindest in Maßen. Jedenfalls ist sie billiger.