

Welche COSPHERA Produkte können kombiniert werden?

Die folgende Tabelle gibt an, welche Produkte dauerhaft gemeinsam genommen werden können, ohne dass die empfohlene maximale Tagesdosis (Upper Intake Level) überschritten wird.

	Ashwagandha+ Kapseln	Biotin Tabletten	Q10 Kapseln	Folsäure Tabletten	Haar Vitamine	Hyaluron+ Kapseln	Mönchspfeffer Kapseln	Probio Skin+ Kapseln	Vegan Collagen Formation Support	Vitamin D Tropfen	Zink Tabletten
Ashwagandha+ Kapseln	-	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok
Biotin Tabletten	ok	-	ok	ok	möglich, zusätzliches Biotin jedoch nicht nötig	ok	ok	ok	möglich, zusätzliches Biotin jedoch nicht nötig	ok	ok
Co_Q10 Kapseln	ok	ok	-	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok
Folsäure Tabletten	ok	ok	ok	-	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok
Haar Vitamine	ok	möglich, zusätzliches Biotin jedoch nicht nötig	ok	ok	-	ok	ok	ok	ok	ok	ok
Hyaluron+ Kapseln	ok	ok	ok	ok	ok	-	ok	ok	ok*	ok	nein, zu viel Zink
Mönchspfeffer Kapseln	ok	ok	ok	ok	ok	ok	-	ok	ok	ok	ok
Probio Skin+ Kapseln	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	-	ok	ok	ok
Vegan Collagen Formation Support	ok	möglich, zusätzliches Biotin jedoch nicht nötig	ok	ok	ok	ok*	ok	ok	-	ok	nein, zu viel Zink
Vitamin D Tropfen	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	-	ok
Zink Tabletten	ok	ok	ok	ok	nein, zu viel Zink	nein, zu viel Zink	ok	ok	nein, zu viel Zink	ok	-

* bei sehr zinkhaltiger Ernährung (zB fast täglich Fleisch) ist eine alternierende Einnahme der 2. Kapsel sinnvoll, um eine Zinküberdosierung zu vermeiden.

Quelle Upper Intake Level: https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/assets/UL_Summary_tables.pdf

Quelle NRV <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=DE>