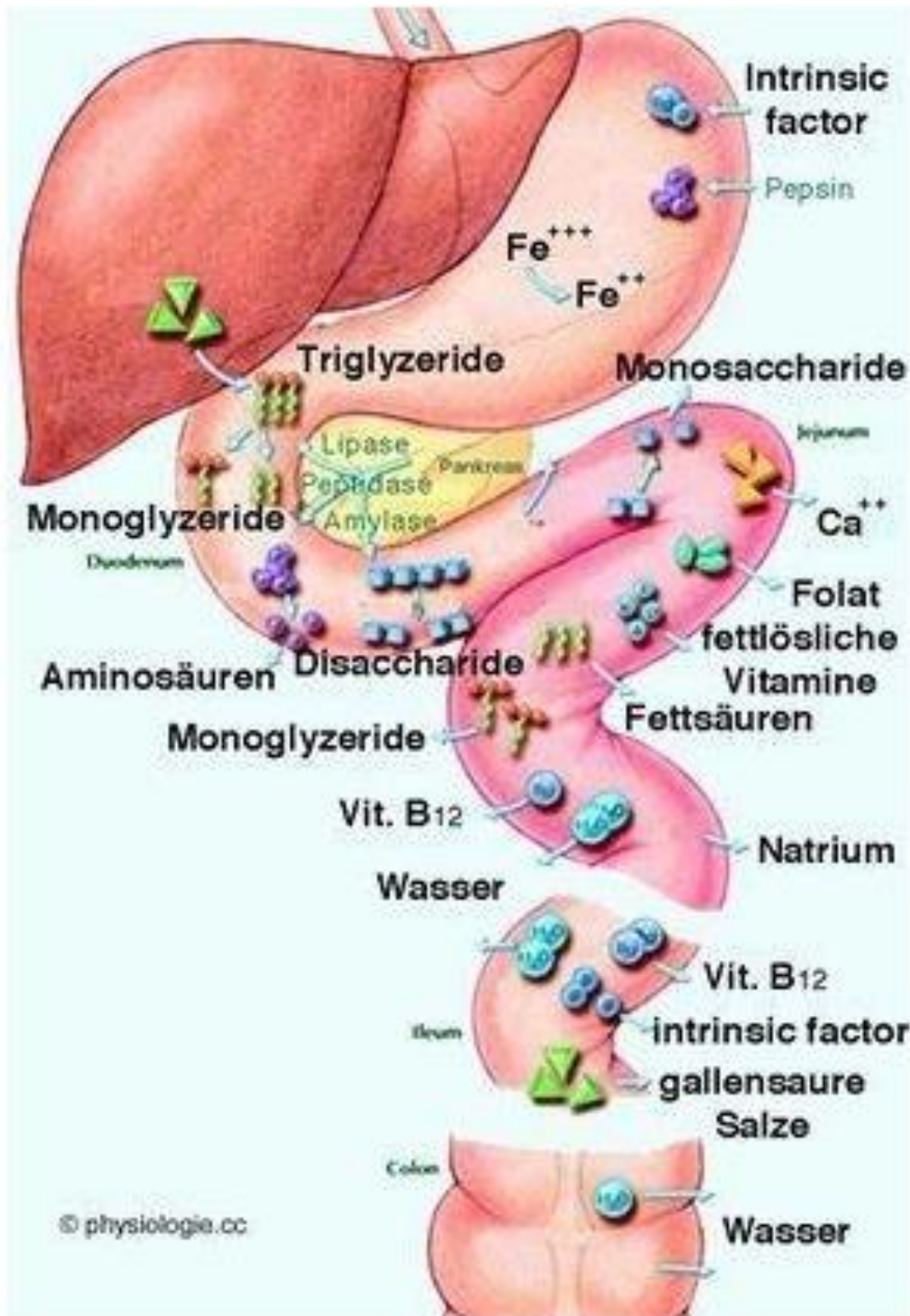


## Übersicht wo Vitamine und Spurenelemente im Körper absorbiert werden.

In viele Diskussionen kommt immer wieder die Frage auf, warum nicht alles in Zellulosekapseln verarbeitet wird und man mit Gelatinekapseln arbeitet.

Vielen ist leider nicht bewusst, dass Zellulosekapseln bereits im Magen aufgelöst werden. So manche Vitamine, Fettsäuren und Salze werden aber erst im Dünndarm absorbiert. Aus diesem Grunde verwendet man dort Gelatinekapseln, da diese auch erst dort aufgelöst werden. In Zellulosekapseln wäre die Resorption vom Körper nicht so gut und man müsste höher dosieren, um den gleichen Effekt zu erhalten.



Quelle: physiologie.cc