

---

Subject: Wichtige Frage zur korrekten Einnahme v. MSM, L-Arginine und ALC!!

Posted by [Lexus](#) on Fri, 11 Jan 2008 22:29:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

aus Kostengründen bin ich bei obigen NEM auf Pulver umgestiegen. Allerdings bin ich mir nicht sicher ob meine bisherige Einnahme ok ist. Auf den Herstellerseiten steht immer der Hinweis man soll das Pulver mit Flüssigkeit einnehmen. Aber MSM und L-Arginin krieg ich in Wasser oder so nicht runter. Der Geschmack ist widerlich!

Stattdessen mische ich meine Tagesdosis in meinen Eiweissquark, den ich mir täglich mache: Da sind drin: 500g Magerquark, 200-300 ml Milch, Bananen, Zimt, Leinsamen, Eiweisspulver und eben besagte NEM. Ich richte ihn mir meist morgens und esse ihn dann über den Tag verteilt.

Jetzt die Fragen an die NEM-Experten im Forum:

Verliert das Pulver seine Wirkung, wenn ich es in meinen quark mische und nicht in eine Flüssigkeit? Ist es ein Problem wenn ich meinen Quark morgens mit den NEM zubereite und dann erst teilweise abends esse?

Bitte konkrete Antworten und zwar nur, wenn ihr euch auch etwas mit der Materie auskennt!!

Danke!

Taugenichts

---