
Subject: Aminosäuren Cocktail empfehlenswert? (Weider Amino Blast Ampullen)

Posted by [Tyler](#) on Wed, 10 Jun 2009 14:03:02 GMT

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

... ich meine die hier: <http://www.fitness-am.de/Muskelaufbau+Bodybuilding/Weider/Weider-Amino-Blast-Mega-Forte-20-Trinkglaeser-25ml::205.html>

Weider Amino Blast Mega Forte, 20 Ampullen à ca. 40 EUR.

Diese Ampullen sind ein Rundumschlag in punkto Aminosäuren, es sind fast alle enthalten. L-Carnitin scheint leider zu fehlen (gut vor dem Sport, kurbelt Fettverbrennung an).

Tino hat diese Ampullen früher immer empfohlen.

Meine Fragen sind insb.:

- wissen diese eine gute Bioverfügbarkeit auf, d.h. werden sie einer vom Körper leicht verarbeiteten Form dargereicht, sprich, sind sie effektiv?
 - Wie sieht es mit einer Überbelastung der Nieren aus, wenn man eine ganze pro Tag schluckt? Bekanntlich ist ein zu hoher Proteinkonsum (Aminos sind doch Proteine) schlecht für die Nieren und können diese schädigen.
-