

---

Subject: Tabletten im Mixer zerkleinern?

Posted by [Erdy](#) on Wed, 08 Dec 2010 23:00:45 GMT

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

---

Hallo,

da ich große Probleme mit dem Schlucken von Tabletten (Nahrungsergänzungsmittel) habe, wollte ich fragen, ob es möglich ist, die Tabletten einfach in einem Mixer kleinzuhacken und daraus ein Pulver zu machen und dann einfach eine abgewogene Menge mit Wasser zu mir zu nehmen? Oder gibt es vielleicht Stoffe, die, wenn sie mit der Luft oder mit Wasser in Berührung kommen, an Wirkung verlieren?

Beispielsweise löse ich zur Zeit immer eine Tablette NAC in Wasser auf (so gut es eben geht) und trinke es dann, auch wenn es furchtbar schmeckt. Leider gibt es nicht alle Vitamine / Antioxidantien in Pulverform.

---