

---

Subject: L-Arginin, ACC, Vitamin C zusammen einnehmen

Posted by [Jackson](#) on Thu, 08 Jun 2006 14:21:37 GMT

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

---

Hallo, würde gerne wissen ob es was ausmacht wenn ich das L-Arginin Pulver in der ACC Brause Mische und dann gleichzeitig die Vitamin C Tablette einnehme?  
Oder sollte man einen Zeitlichen Abstand halten?

Nehme geteilte 1000mg Vitamin C Tabletten, also ca 500mg (2-3mal soviel vom Tagesbedarf an Vitamin C wären ja dann ca.300mg). Ist das zuviel? Einige schrieben 500mg morgens und abends und andere wiederum 300mg.  
Zuviel Vitamin C ist doch nicht schädlich oder?

---