

---

Subject: Arginin, GABA, Lysin, Ornithin (Maximalmenge)

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 12 Jun 2006 11:20:51 GMT

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

---

hi

weiß jemand wieviel man da täglich einnehmen kann ohne NWs erwarten zu müssen? also könnt ihr das mal in mg angeben, für jeden einzelnen Stoff? hab nämlich hier meine GH-Releaser-Aminos, 1 Tablette hat :

Gamma-Amino-Buttersäure : 333 mg

L-Arginin : 200 mg

L-Lysin : 200 mg

L-Ornithin : 150 mg

Wieviel Tabletten kann ich pro Tag nehmen?

übrigens, ich nehm nur jeden 2. Tag (gibt studien die belegen dass ich damit verhindern kann dass der Körper nach der Kur nicht weniger GH produziert als davor)..

also was meint ihr, auf der Verpackung stehen 3 Tabletten, aber "täglich", kann ich ohne Probleme 6 Stück nehmen??

gruß

suppe

---