

---

Subject: @pilos et. al.: Mischbarkeit von verschiedenen Supplements

Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 24 Sep 2019 17:29:21 GMT

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

---

Hi,

ich muss nochmal etwas fragen: Ich habe mir für die nächtliche Einnahme folgenden Mix ausgedacht (immer ein Vorrat für 14 Tage):

Glutamin: 70 g

Taurin: 28 g

Niacin: 700 mg

ACC: 8,4 g

Mariendisteleextrakt: 3,5 g

Theanin: 4,2 g

Citrullin-Malat: 42 Gramm

GABA: 42 Gramm

Ziel ist Förderung von Schlaf und Steigerung der HGH-Sekretion sowie Leberschutz (vermutlich mehr Wunschdenken als alles andere, aber man versucht es halt ;)).

Wäre das alles so mischbar und 14 Tage haltbar, oder wären irgendwelche negativen Reaktionen (Zersetzung, etc.) zu befürchten?

Gruß und vielen Dank

Kaus Klinski

---