

---

Subject: Kapseln

Posted by [MK85](#) on Tue, 23 Jun 2009 16:11:55 GMT

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

---

Servus,

hab mir letztens BCAA Kapseln bestellt. Leider sind die Kapseln groß und ich kann sie net schlucken

Meine Frage wäre, wenn man die Kapseln aufmacht und im Wasser auflöst, ob die Wirkung dabei verloren geht? Ich soll vier Kapseln nehmen.

Brauche dringend eine schnelle Antwort

---

---

Subject: Re: Kapseln

Posted by [Yes No](#) on Tue, 23 Jun 2009 17:05:30 GMT

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

---

Die Wirkung geht nicht verloren, allerdings schmecken BCAA nicht gerade köstlich, und sie lösen sich auch schlecht. Dh in saurem Obstsaft sollte es einigermaßen gehen, evtl löst sich nicht alles komplett auf. Aber sonst geht das. (Wahrscheinlich sind noch irgendwelche Füllstoffe in den Kapseln)

---

---

Subject: Re: Kapseln

Posted by [kol789](#) on Tue, 23 Jun 2009 20:51:39 GMT

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

---

üb ein bisschen.

bis vor einem jahr konnt ich auch garkeine tablette schlucken - gab seit der kindheit jedesmal riesenprobleme weils nicht runter wollte.

aber wenn mann regelmäßig kapseln nehmen muss, einfach mal ne weile üben, irgendwann klappts bie jedem am besten kopf nach hinten, die kapsel im wasser "blubbern" und dann in einem satz runter.

---