
Subject: Haltbarkeit von L-Arginin-Kapseln
Posted by [Andie](#) on Mon, 02 Jan 2012 00:33:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo miteinander!

Ich hab beim Aufräumen eine angefangene Dose L-Arginin-Kapseln wiedergefunden. Auf der Packung steht mindestens haltbar bis Oktober 2011.

Meint ihr die kann man noch nehmen und die Kapseln entfalten noch ne Wirkung? Meist sind Mindesthaltbarkeitsangaben ja sehr viel weiter interpretierbar.

Danke im Voraus für eure Antworten!

PS:

Hatte die Dose im Schrank - also bei Zimmertemperatur - gelagert.

Subject: Aw: Haltbarkeit von L-Arginin-Kapseln
Posted by [Gast](#) on Mon, 02 Jan 2012 00:51:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

klar kannst Du die noch nehmen, erst recht, wenn Du sie trocken und kühl gelagert hast. Ob und wenn welche Wirkung eine Aminosäure wie Arginin entfalten soll, ist allerdings höchst fraglich. Ich persönlich habe zu meinen BB-Zeiten das Zeug mal grammweise konsumiert, ich hatte weder mehr Pump noch mehr "Standhaftigkeit"

Gruß
Andy
