

---

Subject: Kapseln öffnen und als pulver nehmen  
Posted by [capelli123](#) on Thu, 20 Jun 2013 21:12:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Abend Forum

Frage, ist es möglich Gelatine-Kapseln zu öffnen und sich das darin befindliche Pulver ins Wasser zu schütten und so zu sich zu nehmen oder ist dadurch die Wirkung nicht dieselbe?

Ich nehme NEM betreffend Sport, alles in einer Kapsel.

Danke

### File Attachments

1) [image.jpg](#), downloaded 260 times



Brennwert	307 kcal / 1302 kJ
Eiweiß	56,2 g
Kohlenhydrate	18,0 g
Fett	1,1 g
Nährwerte	Pro Kapsel (890) mg
L-Arginin	300 mg
Macapulver	200 mg
Spirulina	100 mg
Traubenkernpolyphenole	33,3 mg
Molybdän	20 µg = 40 % RDA*
Zink	3 mg = 30 % RDA*

\* % RDA = Prozentanteil der empfohlenen

Subject: Aw: Kapseln öffnen und als pulver nehmen

Posted by [pilos](#) on Fri, 21 Jun 2013 05:12:54 GMT

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

---

capelli123 schrieb am Fri, 21 June 2013 00:12Abend Forum

ist es möglich Gelatine-Kapseln zu öffnen und sich das darin befindliche Pulver ins Wasser zu schütten und so zu sich zu nehmen

klar

---

Subject: Aw: Kapseln öffnen und als pulver nehmen

Posted by [capelli123](#) on Fri, 21 Jun 2013 05:56:29 GMT

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

---

pilos schrieb am Fri, 21 June 2013 07:12capelli123 schrieb am Fri, 21 June 2013 00:12Abend Forum

ist es möglich Gelatine-Kapseln zu öffnen und sich das darin befindliche Pulver ins Wasser zu schütten und so zu sich zu nehmen

klar

Ohne wirkungsverlust?

---

---

Subject: Aw: Kapseln öffnen und als pulver nehmen

Posted by [pilos](#) on Fri, 21 Jun 2013 06:01:30 GMT

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

---

capelli123 schrieb am Fri, 21 June 2013 08:56

Ohne wirkungsverlust?

ohne...ob es vor der speiseröhre oder nach der speiseröhre zu einer pampe wird...wo soll da einen unterschied geben.

