
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

Mariendistelextrakt: 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

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

Posted by [pilos](#) on Tue, 24 Sep 2019 17:52:30 GMT

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

sollte nix passieren

wid aber eventuell zusammenpappen

und könnte wegen dem acc stinken

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

Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 24 Sep 2019 17:58:08 GMT

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

Vielen Dank!

Stinken darf es ruhig, da bin ich hart im Nehmen ;) Werde es die Tage 'mal zusammenmischen und dann eventuell 'mal Feedback geben, auch was die Wirkung betrifft. Einen gewissen Effekt könnte es durchaus haben, aber es ist natürlich rein experimentell.

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: @pilos et. al.: Mischbarkeit von verschiedenen Supplements
Posted by [pilos](#) on Tue, 24 Sep 2019 18:04:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es gibt auf alle fälle ein bioverfügbarkeitsproblem
und das distelzeug als pulver...skeptisch

Subject: Aw: @pilos et. al.: Mischbarkeit von verschiedenen Supplements
Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 24 Sep 2019 18:10:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Versuch macht kluch ;) Es ist immerhin ein Extrakt, der auf 80 % Silymarin standardisiert ist, sollte passen, obwohl man natürlich generell über die Wirksamkeit streiten kann.

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: @pilos et. al.: Mischbarkeit von verschiedenen Supplements
Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 27 Sep 2019 22:15:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pilos,

Stichwort "Bioverfügbarkeit" von GABA:

siehst Du eine einfache Möglichkeit (z.B. durch Erhitzen der Mischung von GABA und Niacin in Wasser und anschließender Trocknung) eine Verbindung zwischen Niacin - und GABA-Molekül zu schaffen und so quasi sein eigenes Picamilon herzustellen?

Gruß
Kaus Klinski

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

Posted by pilos on Sat, 28 Sep 2019 05:58:42 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Sat, 28 September 2019 01:15

siehst Du eine einfache Möglichkeit (z.B. durch Erhitzen der Mischung von GABA und Niacin in Wasser und anschließender Trocknung) eine Verbindung zwischen Niacin - und GABA-Molekül zu schaffen und so quasi sein eigenes Picamilon herzustellen?

nein das funktioniert so nicht ;)

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

Posted by Kaus Klinski on Sat, 28 Sep 2019 06:57:45 GMT

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

Vielen Dank. Also wäre es eher nicht so einfach, sich das Zeug 'mal eben so selbst zusammenzubrauen? Aber wäre doch sicher auch keine "Marsmission", oder doch so aufwändig?

Naja, auch beim Picamilon ist die Wirkung im ZNS zweifelhaft, angeblich fehlt "In vivo" ein Enzym, welches im ZNS dann das GABA wieder vom Niacinmolekül abspaltet.

Gruß
Kaus Klinski

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

Posted by pilos on Sat, 28 Sep 2019 09:15:42 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Sat, 28 September 2019 09:57Aber wäre doch sicher auch keine "Marsmission", oder doch so aufwändig?
doch , ist sehr aufwendig

Zitat:Naja, auch beim Picamilon ist die Wirkung im ZNS zweifelhaft, angeblich fehlt "In vivo" ein Enzym, welches im ZNS dann das GABA wieder vom Niacinmolekül abspaltet.

Gruß
Kaus Klinski
ja dann...wofür der aufwand ;)

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

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 28 Sep 2019 17:59:58 GMT

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

Danke,

OK, dann ist es nichts für den "Hausgebrauch" ;) Fertig kaufen wäre mir zu teuer, vor allem da die Wirkung ja nicht garantiert ist. Ja, gute Frage, wozu der Aufwand. So viel halt zum Thema "Samuel Hahnemann und alles 'mal selbst ausprobieren" ;)

Erlaubst Du an dieser Stelle bequemerweise eine kurze Frage zur KET-Lotion Shampoo/Ethanol 96 % 1:1:

schadet es eigentlich nicht, wenn die Tenside etc. aus dem Shampoo durch den Alk dann auch an die Haarwurzel gelangen, oder ist das vernachlässigbar?

Gruß und schönes WE noch
Kaus Klinski
