
Subject: Vitamin C & MSM - Einnahme so in Ordnung?

Posted by [e-Man](#) on Sat, 24 Mar 2007 15:48:14 GMT

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

Bin gerade bei meiner NEM-Zusammenstellungs. Dazu eine 'weitere' Frage:

Kann ich zu meiner Vitamin-C-Brausetablette einfach eine Messerspitze MSM (zB von Makana) mit hinein schütten?

Zu der Dosierung von MSM-Pulver: wie messt ihr die Menge? Mini-Waage oder pi-mal-Daumen?

Danke,
e-Man

Subject: Re: Vitamin C & MSM - Einnahme so in Ordnung?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 24 Mar 2007 16:09:30 GMT

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

Yup, kannst du. Aber du musst das MSM grammweise zu dir nehmen. Ich würde einen gehäuften Teelöffel vorschlagen.

Subject: Re: Vitamin C & MSM - Einnahme so in Ordnung?

Posted by [e-Man](#) on Sat, 24 Mar 2007 16:16:06 GMT

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

Danke für die prompte Hilfe!

Gruß,
e-Man

Subject: Re: Vitamin C & MSM - Einnahme so in Ordnung?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 24 Mar 2007 23:16:24 GMT

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

Kein Ding.
Aber das Zeug schmeckt widerlich.

Subject: Re: Vitamin C & MSM - Einnahme so in Ordnung?

Posted by [NW5a](#) on Sun, 25 Mar 2007 07:33:03 GMT

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

HI,

das Vitamin C kannst du auch gleich in die Toilette schütten. In dieser Form kann der Körper das Vitamin gar nicht aufnehmen. Generell kann ich dir keine Vitamine als Brausetablette empfehlen.

Kauf dir lieber hochwertigere Vitamine, wo die Bioverfügbarkeit auch da vorhanden ist.

Nur ein Tipp, kannst ja mal googeln

Gruß

Subject: Re: Vitamin C & MSM - Einnahme so in Ordnung?

Posted by [e-Man](#) on Sun, 25 Mar 2007 10:42:36 GMT

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

Wer schön sein will, muß leiden ... oder wie ging der Spruch noch?

@ NW5a

Danke für den Tip, werde mal eine Runde googlen zu dem Thema!

Gruß,
e-Man

Subject: Re: Vitamin C & MSM - Einnahme so in Ordnung?

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 26 Mar 2007 11:16:09 GMT

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

NW5a schrieb am Son, 25 März 2007 09:33HI,

das Vitamin C kannst du auch gleich in die Toilette schütten. In dieser Form kann der Körper das Vitamin gar nicht aufnehmen. Generell kann ich dir keine Vitamine als Brausetablette empfehlen.

Kauf dir lieber hochwertigere Vitamine, wo die Bioverfügbarkeit auch da vorhanden ist.

Nur ein Tipp, kannst ja mal googeln

Gruß
So einfach ist das auch nicht, das macht schon einen Unterschied.

Subject: Re: Vitamin C & MSM - Einnahme so in Ordnung?

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 26 Mar 2007 11:17:26 GMT

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

frühaufsteher78 schrieb am Sam, 24 März 2007 17:09Yup, kannst du. Aber du musst das MSM grammweise zu dir nehmen. Ich würde einen gehäuften Teelöffel vorschlagen. Ein gehäufelten Teelöffel können allerdings schon so 3g sein. Als reines NEM würde auch 250mg-750mg sinnvoll sein. Ich würde allerdings so 1-2g empfehlen.

Subject: Re: Vitamin C & MSM - Einnahme so in Ordnung?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 27 Mar 2007 05:06:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Mon, 26 März 2007 13:17
Ein gehäufelten Teelöffel können allerdings schon so 3g sein. Als reines NEM würde auch 250mg-750mg sinnvoll sein. Ich würde allerdings so 1-2g empfehlen.

Weniger als die 2-3g würde ich auch nicht nehmen. 250-750mg sind wohl eher als absolute Untergrenze zu sehen.
