
Subject: @unkreativer: NEM

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 24 Sep 2007 07:08:35 GMT

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

Hallo!

Du hast deine Signatur entfernt, und ich vermisse jetzt die Liste deiner NEM.

Du hast ja auch Aminosäuren dabei, oder?

Wenn ja, welche?

Danke

Subject: Re: @unkreativer: NEM

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 24 Sep 2007 07:29:19 GMT

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

Auf jeden Fall Arginin (so kann ich eine NW von Fin ausgleichen). Aber das ist mir gerade ausgegangen *seufz*. Da muss nachbestellt werden . 5g täglich nehm ich auf leerem Magen. Am besten natürlich nach und vor dem Sport. Um z.B. Muskelabbau entgegen zu wirken, kann man auch noch Glutamin nehmen. Da braucht man aber schon etwas mehr, bis zu 10g. Lysin und Arginin sollen auch positiv auf die Cholesterinwerte wirken. Bin leider kurz angebunden.

Subject: Re: @unkreativer: NEM

Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 27 Sep 2007 11:54:58 GMT

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

Lysin... in welcher Form, Lysinhydrochlorid?

Ich würde gerne Kreatin versuchen, habe mir Kapseln bestellt, da ist Kreatin-Monohydrat drin, ist das OK, was meinst du?

Subject: Re: @unkreativer: NEM

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 27 Sep 2007 12:00:44 GMT

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

Von Creatin lasse ich selbst die Finger. Belastet die Nieren stark und das will ich denen nicht zumuten.

Lysin HCL ist schon ok würd ich sagen, wird ja meist als HCL verkauft.

Subject: Re: @unkreativer: NEM

Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 27 Sep 2007 15:16:12 GMT

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

Inwiefern belastet Kreatin die Nieren?

Klar, wird über die Nieren ausgeschieden, aber welche Folgen sind zu erwarten bei welcher Dosis?
