
Subject: L-Arginin, ACC, Vitamin C zusammen einnehmen

Posted by [Jackson](#) on Thu, 08 Jun 2006 14:21:37 GMT

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

Hallo, würde gerne wissen ob es was ausmacht wenn ich das L-Arginin Pulver in der ACC Brause Mische und dann gleichzeitig die Vitamin C Tablette einnehme? Oder sollte man einen Zeitlichen Abstand halten?

Nehme geteilte 1000mg Vitamin C Tabletten, also ca 500mg (2-3mal soviel vom Tagesbedarf an Vitamin C wären ja dann ca.300mg). Ist das zuviel? Einige schrieben 500mg morgens und abends und andere wiederum 300mg.

Zuviel Vitamin C ist doch nicht schädlich oder?

Subject: Re: L-Arginin, ACC, Vitamin C zusammen einnehmen

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:53:12 GMT

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

Nein,

ist nicht schädlich zuviel Vit-C. Es sind Dosen bis zu 20g möglich. Ob es ab 3g noch viel mehr bringt, wenn man mehr nimmt, ist fraglich. Es kann lediglich übersäuernd und damit abführend wirken. Da musst du deine Stuhltoleranz beachten- also ab wann es Durchfall verursacht. Solltest du ähnliche Probleme ahben, mische es zum einen mit Magnesium oder Calcium, oder noch besser nimm das Vitamin-C als Esther-C ein. Das ist unschädlich für den Magen.

du kannst es auch zusammen nehmen, ich habe schon einmal die gleiche Frage gestellt. Da behindert sich nichts.

Subject: Re: L-Arginin, ACC, Vitamin C zusammen einnehmen

Posted by [Jackson](#) on Thu, 08 Jun 2006 19:13:56 GMT

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

Alles klaro.

Danke

Subject: Re: L-Arginin, ACC, Vitamin C zusammen einnehmen

Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Jun 2006 19:27:20 GMT

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

Figaro03 schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:53 oder noch besser nimm das Vitamin-C als Esther-C ein. Das ist unschädlich für den Magen.

das ist aber sehr teuer.....

Subject: Re: L-Arginin, ACC, Vitamin C zusammen einnehmen

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 08 Jun 2006 19:43:24 GMT

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

tja hehe,
aber nicht Puritans...

zwar immer noch teurer, aber kein Vergleich zu deutschen Preisen...

Subject: Re: L-Arginin, ACC, Vitamin C zusammen einnehmen

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 08 Jun 2006 19:52:39 GMT

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

gibt doch noch was recht günstiges hier in Deutschland:

<http://www.apoblitz.de/2746100/284531149796169/>

Da sind dann nur keine Bioflavonoide drin, und die rentieren sich eigentlich sehr.

<http://www.novamex.de/nnb/phytamine/citrusbi.html>

Steigern angeblich die Vitamin-C Aufnahme um ein 30-50faches.

Alternativ kann man aber auch einfach Zitronen zum Vitamin-C essen. Sollte, was Aufnahme angeht, auf das gleiche herauskommen.