

---

Subject: l arginin: Frage zur Dosierung

Posted by [ddd1986](#) on Thu, 23 Sep 2010 11:41:24 GMT

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

---

Hallo!

Ich habe letzte Woche eine l argininkur bekommen und habe jetzt noch mal 'ne Frage bzgl. der Dosierung:

Und war habe ich jetzt 100 Tabletten a 7,5 Gramm bekommen. Hatte hier mal gelesen, dass man täglich etwa 5 Gramm zu sich nehmen soll, damit eine Wirkung eintritt, aber auch, dass man sowohl Abens als auch Morgens eine Tablette nehmen soll...

Deswegen stellt sich mir i.M. die Frage, ob es ausreichend ist morgens eine Kapsel zu nehmen, ob ich diese teilen soll oder 2\* täglich arginin zu nehmen, wobei ich dann ja schon bei ca 15 Gramm täglich wäre!?

Über Meinungen oder Ratschläge wäre ich euch echt dankbar!

Grüße d.

---