
Subject: L-Arginin (Bericht+Entsorgung)

Posted by [mgd81](#) on Tue, 02 May 2006 19:19:46 GMT

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

Hallo zusammen,

habe aufgrund von Empfehlungen hier aus dem Forum, L-Arginin in meine Regiment aufgenommen.

Resultat:sehr positive Auswirkung auf die ("fingeschwächte") Potenz und ne merkbare Unterstützung beim Krafttraining bzgl. Fettab- bzw. Muskelaufbau.

Obs bei mir auf den Haarausfall wirkt, kann ich nicht beurteilen, da ich zwar atm meinen HA im Griff hab, jedoch bei meinem Regiment nicht weiss, auf was das jetzt zurückzuführen ist. Unterstützend wirkt es sicherlich.

Obwohl lt. Literatur nur sehr hohe Dosen an L-Arginin einen Herpes triggern können, hab ich jetzt doch irgendwie ein ungutes Gefühl bekommen, da ich als schwer Herpes-Leidender im Jahr eh auf bestimmt 6-7 Ausbrüche komm und mein Arzt meinte, ich sollte zur Beobachtung absetzen bzw. ne L-Lysin-Kur machen

Für den der allerdings nicht mit Herpes infiziert ist bzw. keine regelmäßigen,heftigen Ausbrüche hat und nicht eh schon viel L-Arginin zu sich nimmt (was bei mir noch dazukommt,da ich ein Proteinpräparat mit Aminos zu mir nehme und auch gerne und viel Nüsse esse), ist es echt eine tolle Sache und aufgrund der positiven Eigenschaften eigtl. ein Must!!!

Habe also zu entsorgen:

Aminosäure L-Arginin in Kapselform vom Hersteller Bierstedt

1 Kapsel enthält 700mg L-Arginin (habe tgl. 2-3 geschluckt)

Zutaten: L-Arginin Base, Gelatine, Trennmittel Lactose

MHD:2008

=>ich habe also ~200 Kapseln zum entsorgen. Wer nen Tipp hat wie ich das richtig bzw. am besten mache, meldet sich bitte bei mir: mgd81@web.de

VG,
Martin