
Subject: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Marcus73](#) on Mon, 31 Mar 2008 15:14:32 GMT

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

Hallo!

Wer hat Erfahrungen mit L-ARGININ? Wie sind Wirkung bzw. Nebenwirkung? Gibt es mögliche Wechselwirkungen oder Gegenanzeigen?

Grüße - Marcus73

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 31 Mar 2008 15:25:26 GMT

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

Hi,

Also Arginin ist ein NO Donator. (NO=Nitric Oxide), was gut für den Haarwuchs ist. Problem dabei wo eine NO-Ausschüttung, da auch ein Anstieg der Superoxide. Superoxide sind freie Radikale, die schädlich sein und unter anderem auch zu Haarausfall führen können. Deswegen ist es wichtig, zu Argininen immer auch ein Antioxidant zu supplementieren. Weiterer Vorteil, Arginin wirkt Libidoanregend und wird von vielen Usern hier im Forum zur Bekämpfung der Nebenwirkung von Fin verwendet.

Allerdings führen einige Unterarten der Arginine auch zu einer IGF-1 Erhöhung (problematisch bei ohnehin schon hohem IGF-1 Wert), unterstützen die HGH Ausschüttung oder erhöhen den Testosteronwert (für einige ein Problem, deswegen weise ich darauf hin) im Blutplasma. Zu nennen wären hier zum Beispiel die Arginine Pyroglutamate. Zumindest solltest du Arginine nicht überdosieren.

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [bananas](#) on Mon, 31 Mar 2008 16:46:10 GMT

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

Es soll unter anderem auch gefässerweiternd sein, also für Raucher und Sportler nicht schlecht.

Bei mir persönlich ist die Wirkung sowie NW nicht wirklich spürbar. Ich nehme es aber auch nur sporadisch und in kleinen Mengen.

Es ist unter anderem der Hauptwirkstoff in den ca. 7x teureren Pumpmitteln (NOX, Nitrix usw). Wenns darauf ankommt, fährt man mit Arginin pur wesentlich billiger.

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Mink](#) on Tue, 01 Apr 2008 05:16:05 GMT

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

Habe damit gute Erfahrungen gemacht. Die Aminosäure L-Arginin ist gut für den Muskelaufbau und es unterstützt die Erektion. Nicht aber die Libido, wie hier schon geschrieben.

Die ansonsten beschriebene bessere Fettverbrennung habe ich bisher nicht festgestellt.

Einzige Nebenwirkung: Wenn zu hoch dosiert, kann es bei einer entsprechenden Empfindlichkeit Herpes-Bläschen an der Lippe fördern.

Gruß

Mink

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Apr 2008 06:51:18 GMT

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

@Mink

Natürlich können Arginine durch ihre Gefäßerweiternde Fähigkeit Libidoanregend werden. Weiterer Indikator wäre ein möglicher Testosteronanstieg... Gibt doch unzählige Kerle, die davon spitz werden... Und Herpes sind leider auch nicht die einzige mögliche Nebenwirkung, wie ich bereits oben geschrieben habe... Aber guter Punkt, hatte ich total vergessen. Zur Not könnte man da aber mit Acetyl-L-Carnitin gegensteuern, wenn es nur darum geht.

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Moses](#) on Tue, 01 Apr 2008 10:17:37 GMT

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

Denkt dran das Zeug maximal 3 Gramm pro Tag zu nehmen, am besten 2,25 Gramm (also 3x 750mg, am besten morgens, mittags, abends). Ich habe mal irgendwo gelesen gehabt, dass mehr als 3 Gramm pro Tag Krebsfördern ist, also Vorsicht. Und ich würde das Zeug mit einen Teelöffel puren Kakao nehmen. Dann nimmt das Körper auch auf und wirkt dann auch super.

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [pepe](#) on Tue, 01 Apr 2008 10:58:30 GMT

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

@ parker:

du sagst mal soll dazu noch ein antioxidant nehmen? kannst du mir mal eins nennen? wo kriege ich sowas her? aus dem schlecker? will nämlich anfangen NEMS zu nehmen!!! ->

Zink
Histidine
Silica
Biotin
Vitamin A-Z
Sägepalme
Rotklee
Grüner Tee
L-Arginin

bin mir nur noch mit der dosierung völlig unklar. und wie man es einnehmen muss. also ob es zb in ordnung wäre alle gleichzeitig abends vor dem schlafen einfach einzuwerfen?? oder ob die sich gegenseitig irgendwie "stören" und ein paar std. dazwischen sein müssen, etc etc etc.

gruß,

pepe

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Apr 2008 14:49:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Pepe,
Sorry hatte deinen Post erst jetzt gesehen. Also Antioxidantien gibt es einige, EGCG (400mg z.B. von NOW) Traubenkernextrakt, Ecklonia Cava (Fibronol), aber auch gereifter Knoblauch hat eine gewisse antioxidative Wirkung. Ich persönlich nehme Superoxiddismutase in Form von GliSODin. Ich glaube aber nicht, dass du diese bei Schlecker bekommst. Vielleicht mal im Internet suchen.
Einnehmen solltest du diese nicht unbedingt mit den Argininen zusammen, morgens und abends scheinen mir angebrachter...

Bei der Sägepalme solltest du auf die Dosierung achten, damit du keine Nebenwirkung bekommst.

Hier noch ein Link. Ist aber nur ein Beispiel. Gibt bestimmt noch günstigeres.
<http://www.supersmart.com/article.pl?id=0235&lang=3>
Grüß Parker

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [pepe](#) on Tue, 01 Apr 2008 15:06:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ParkerLewis schrieb am Die, 01 April 2008 16:49 Hi Pepe,
Sorry hatte deinen Post erst jetzt gesehen. Also Antioxidantien gibt es einige, EGCG (400mg z.B. von NOW) Traubenkernextrakt, Ecklonia Cava (Fibronol), aber auch gereifter Knoblauch hat eine

gewisse antioxidative Wirkung. Ich persönlich nehme Superoxiddismutase in Form von GliSODin. Ich glaube aber nicht, dass du diese bei Schlecker bekommst. Vielleicht mal im Internet suchen.

Einnehmen solltest du diese nicht unbedingt mit den Argininen zusammen, morgens und abends scheinen mir angebrachter...

Bei der Sägepalme solltest du auf die Dosierung achten, damit du keine Nebenwirkung bekommst.

Hier noch ein Link. Ist aber nur ein Beispiel. Gibt bestimmt noch günstigeres.

<http://www.supersmart.com/article.pl?id=0235&lang=3>

Gruß Parker

ok, danke für die antwort!!!

mit den dosierungen muss ich mich eh nochmal schlau machen wieviel ich von allem was ich nehmen will, nehmen sollte. hab ja keine ahnungen von NEMs... aber das problem dabei ist das überall was anderes steht und jeder was anderes sagt...

gruß,

pepe

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Apr 2008 15:16:04 GMT

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

Aber das ist ja gerade das Spannende. Für sich die ideale Dosierung herauszufinden... Sehe es mal so...

Also ein paar Ratschläge kann ich dir ja schon mal geben.

Biotin 5mg

Zink, nehme ich persönlich nicht mehr als 30mg, 15mg sollten aber ausreichen, dazu solltest du zu 7,5mg Zink jeweils 1,5mg Kupfer supplementieren, sonst kann es zu einem Ungleichgewicht des Kupferhaushaltes kommen, was in einer Blutarmut resultieren kann.. Ach ja und beides niemals gleichzeitig nehmen

Du solltest dir vielleicht auch überlegen, Dorschleberöl bzw. Lachsöl zu deinen NEM hinzuzufügen.

Auch Lingane wären eine Überlegung wert.

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [pepe](#) on Tue, 01 Apr 2008 15:59:02 GMT

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

ok, danke auch für den tipp mit dem kupfer!!!

homer hat mir auch gesagt das ich keine kieselerde sondern kieselsäure nehmen soll. was hälst du denn von arash seiner dosierung? ->

Zink+Histidin 30mg x 1 tgl
Kieselsäure 200mg x 1 tgl
Biotin 5mg x 1 tgl
Vitamin A-Z 1tab/tgl
Sägepalme 400mg x 1 tgl
Grüner Tee - KEINE AHNUNG WIEVIEL
Rotklee - KEINE AHNUNG WIEVIEL
L-Arginin - KEINE AHNUNG WIEVIEL
Antioxidantien 400mg
Kupfer 6mg x 1 tgl.

ich glaub ich sollte mir ne art stundenplan für all das zeug machen wo drauf steht was ich wann und wieviel nehmen muss

das jeder sein individuelle dosierung rausfinden muss hört sich schon logisch an, aber man müsste ja schon wissen bei wieviel mg man anfangen sollte wäre ja bißchen blöd überall mit einem mg anzufangen und dann hochzuschrauben

gruß,

pepe

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Apr 2008 16:21:49 GMT

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

Rotklee würde ich lassen und lieber die billigen Mehti Seeds bestellen und keimen lassen. Ist nicht ganz so kostenintensiv und diese kannst du auch nicht überdosieren. Gibt es zum Beispiel im Naturkostladen oder beim Inder. Einfach ein paar Samen in ein Glas mit Wasser tun, Handtuch drüber, eine Nacht ziehen lassen, Wasser abschütten, wieder das Handtuch und einen Tag keimen lassen. Fertig

Nimm lieber EGCG, anstatt Grüner Tee, gibt es zum Beispiel von NOW, ein bis zwei Kapseln täglich

Antioxidantien hmmm bei Glisodin brauchst du nur eine Kapsel, Ecklonia Cava 400mg morgens/abends, Traubenkernextrakt jeweils eine Kapsel morgens/abends. Die tun sich nicht viel in der Konzentration

Arginin würde ich auch erst mal ein Gramm nehmen.
Vitamin A-Z kannst du meines Erachtens weg lassen.Ess lieber frisches Obst und Gemüse.

Sägepalme scheint mir auch etwas überdosiert.Weiss nicht,ob du dir damit einen Gefallen tust.Denk mal über 7HMR Lingane als Alternative dazu,nach

Wenn du noch fragen hast,kannst du mir auch gerne eine PN schicken.Sonst kommt die liebe Mona wieder mit ihrem Off-topic Holzhammer und haut mir auf die Birne...

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [clane](#) on Wed, 02 Apr 2008 11:13:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moses schrieb am Die, 01 April 2008 12:17Denkt dran das zeug maximal 3 Gramm pro Tag zu nehmen, am besten 2,25 Gramm (also 3x 750mg, am besten morgens, mittags, abends). Ich habe mal irgendwo gelesen gehabt, dass mehr als 3 Gramm pro Tag Krebsfördern ist, also Vorsicht. Und ich würde das Zeug mit einen Teelöffel puren Kakao nehmen. Dann nimmt das Körper auch auf und wirkt dann auch super.

So ein Quark.
5 gramm am Tag sind total ok.
Ausserdem alles auf einmal nehmen, entweder vorm Training oder Abends vorm Schlafengehen bzw. frühs nachm Aufstehen.
Am besten auf leeren Magen. Ausserdem Pur nehmen.
siehe auch
<http://www.team-andro.com/content-co3151.html>

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [ParkerLewis](#) on Wed, 02 Apr 2008 13:15:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@clane

Na ja ganz abwägig ist das nicht.Es ist nun mal so,dass eine Erhöhung des IGF-1 Spiegels mit erhöhtem Krebsrisiko einhergeht. Freie Radikale können auch krebs erzeugen und Superoxide sind freie Radikale.

hier geht es zwar um Minoxidil,aber kann man 100%ig auf Arginine umwandeln

We all notice that MPB 'figures out' Minoxidil after a while and starts to counteract its positive effects. One reason for this could be that a chemical reaction is produced to block the conversion

of Minoxidil to Minoxidil Sulfate. This reason has been noticed in many studies that showed minoxidil ineffective in follicles that did not have Phenol-Sulfating phenol sulfotransferase 1. If true, that would explain why minoxidil only grows hair on certain places of the scalp and not others. Minoxidil also increases NO, and MPB matches the increase with Superoxide. The reaction produces Peroxynitrite which puts stress on the mitochondria (minoxidil speeds this up creating a "resistance" of sorts and the detrimental reaction between NO & SO occurs at a rate 6 times greater than that which current treatments containing Cu/Zn are able to inhibit it(i.e. copper & zinc... foliigen/tricomin/zix). In other words by a paradoxical twist of biological and chemical fate, the more you supplement NO (i.e. through minoxidil/Arginine) the more there is to react in a detrimental fashion with the Superoxide to form Peroxynitrite which then actually further inhibits your attempts to achieve beneficial vasodilation amongst other things, which you want from minoxidil.) Peroxynitrite, which itself seems to be responsible for depleting NO bioavailability, and subsequently hindering vasodilation, and causing ultimate endothelial dysfunction. The toxicity of Peroxynitrite is mediated through mitochondrial dysfunction which leads to the mitochondria releasing cytochrome C.

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 02 Apr 2008 13:25:22 GMT

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

ParkerLewis schrieb am Mit, 02 April 2008 15:15@clane

Na ja ganz abwägig ist das nicht. Es ist nun mal so, dass eine Erhöhung des IGF-1 Spiegels mit erhöhtem Krebsrisiko einhergeht. Freie Radikale können auch Krebs erzeugen und Superoxide sind freie Radikale.

hier geht es zwar um Minoxidil, aber kann man 100%ig auf Arginine umwandeln, bezüglich NO.

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_topic&forum=8&topic_id=27324&mode=full

We all notice that MPB 'figures out' Minoxidil after a while and starts to counteract its positive effects. One reason for this could be that a chemical reaction is produced to block the conversion of Minoxidil to Minoxidil Sulfate. This reason has been noticed in many studies that showed minoxidil ineffective in follicles that did not have Phenol-Sulfating phenol sulfotransferase 1. If true, that would explain why minoxidil only grows hair on certain places of the scalp and not others. Minoxidil also increases NO, and MPB matches the increase with Superoxide. The reaction produces Peroxynitrite which puts stress on the mitochondria (minoxidil speeds this up creating a "resistance" of sorts and the detrimental reaction between NO & SO occurs at a rate 6 times greater than that which current treatments containing Cu/Zn are able to inhibit it(i.e. copper & zinc... foliigen/tricomin/zix). In other words by a paradoxical twist of biological and chemical fate, the more you supplement NO (i.e. through minoxidil/Arginine) the more there is to react in a detrimental fashion with the Superoxide to form Peroxynitrite which then actually further inhibits your attempts to achieve beneficial vasodilation amongst other things, which you want from minoxidil.) Peroxynitrite, which itself seems to be responsible for depleting NO bioavailability, and

subsequently hindering vasodilation, and causing ultimate endothelial dysfunction. The toxicity of Peroxynitrite is mediated through mitochondrial dysfunction which leads to the mitochondria releasing cytochrome C.

Willst du damit andeuten, dass Minoxidilgebrauch Krebs fördert?

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [ParkerLewis](#) on Wed, 02 Apr 2008 13:42:55 GMT

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

Fördern kann...

Wenn man nach dieser Bemerkung geht und die Berichte zu freien Radikalen und Krebs im Hinterkopf behält,dann ja,möchte ich... Allerdings weisst du doch genauso gut,wie ich,dass keine Studie oder Foreneintrag absoluten Anspruch auf Richtigkeit haben muss,es aber nicht verkehrt sein kann,mit Antioxidantien gegenzusteuern... Zu behaupten,Arginine können aber keinesfalls Krebs erzeugen,ist so auch nicht mehr wirklich haltbar.

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [ParkerLewis](#) on Wed, 02 Apr 2008 14:08:19 GMT

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

Allerdings finde ich den Link zur eigentlichen Orginal-Studie,auf den sich diese Bemerkung bezieht,immoment nicht wirklich.Verdammt... Werde ich aber nachreichen. Was hältst du denn davon,Glockenspiel? Das habe ich jetzt schon des öfteren gelesen,dass eine NO Ausschüttung in Zusammenhang mit der Ausschüttung von Superoxiden zusammenhängen soll.

Gruß Parker

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 02 Apr 2008 14:50:54 GMT

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

ParkerLewis schrieb am Mit, 02 April 2008 16:08Allerdings finde ich den Link zur eigentlichen Orginal-Studie,auf den sich diese Bemerkung bezieht,immoment nicht wirklich.Verdammt... Werde ich aber nachreichen. Was hältst du denn davon,Glockenspiel? Das habe ich jetzt schon des öfteren gelesen,dass eine NO Ausschüttung in Zusammenhang mit der Ausschüttung von Superoxiden zusammenhängen soll.

Gruß Parker

wow, überhaupt noch nicht eingelesen...daher auch etwas überrascht.
aber wir haben ja dich im forum

Subject: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [clane](#) on Wed, 02 Apr 2008 19:00:08 GMT

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

ParkerLewis schrieb am Mit, 02 April 2008 15:15@clane

Na ja ganz abwägig ist das nicht. Es ist nun mal so, dass eine Erhöhung des IGF-1 Spiegels mit erhöhtem Krebsrisiko einhergeht. Freie Radikale können auch Krebs erzeugen und Superoxide sind freie Radikale.

[/b][b]

Haja du magst schon irgendwo Recht haben und hast sicher mehr Ahnung als ich.
Aber sind wir mal ehrlich, es gibt Etlliches was mit einem erhöhten Krebsrisiko einhergehen KÖNNTE.

Dann dürfte man ja nichtmal mit dem Handy telefonieren oder Frauen nicht ihre Pille nehmen...
Im Endeffekt wird arginin eh kein signifikanten Unterschied machen, ob nun bezüglich der Haare, der Muskeln oder beim Sex. Somit kann man sich eigentlich das Geld dafür sparen...

Subject: @Parker Lewis

Posted by [Mink](#) on Thu, 03 Apr 2008 11:28:15 GMT

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

ParkerLewis schrieb am Mit, 02 April 2008 15:42Fördern kann...

Wenn man nach dieser Bemerkung geht und die Berichte zu freien Radikalen und Krebs im Hinterkopf behält, dann ja, möchte ich... Allerdings weisst du doch genauso gut, wie ich, dass keine Studie oder Foreneintrag absoluten Anspruch auf Richtigkeit haben muss, es aber nicht verkehrt sein kann, mit Antioxidantien gegenzusteuern... Zu behaupten, Arginine können aber keinesfalls Krebs erzeugen, ist so auch nicht mehr wirklich haltbar.

Es ist grundsätzlich sinnvoll, mit Antioxidantien die Wahrscheinlichkeit eines Krebses etwas zu senken - obwohl das Thema Antioxidantien ja auch sehr umstritten ist.

L-Arginin und Krebs: Also ich habe jetzt viel gegoogelt und wenn, dann eher Aussagen für den gegenteiligen Effekt gefunden. Aber sagen wir mal so: Was fördert heutzutage nicht Krebs? Angeblich soll laut einer Studie ja sogar Betacarotin den Verlauf eines Lungenkarzinoms negativ beeinflussen.

Subject: Re: @Parker Lewis

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 04 Apr 2008 06:35:21 GMT

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

Mink schrieb am Don, 03 April 2008 13:28 ParkerLewis schrieb am Mit, 02 April 2008 15:42 Fördern kann...

Wenn man nach dieser Bemerkung geht und die Berichte zu freien Radikalen und Krebs im Hinterkopf behält, dann ja, möchte ich... Allerdings weißt du doch genauso gut, wie ich, dass keine Studie oder Foreneintrag absoluten Anspruch auf Richtigkeit haben muss, es aber nicht verkehrt sein kann, mit Antioxidantien gegenzusteuern... Zu behaupten, Arginine können aber keinesfalls Krebs erzeugen, ist so auch nicht mehr wirklich haltbar.

Es ist grundsätzlich sinnvoll, mit Antioxidantien die Wahrscheinlichkeit eines Krebses etwas zu senken - obwohl das Thema Antioxidantien ja auch sehr umstritten ist.

L-Arginin und Krebs: Also ich habe jetzt viel gegoogelt und wenn, dann eher Aussagen für den gegenteiligen Effekt gefunden. Aber sagen wir mal so: Was fördert heutzutage nicht Krebs? Angeblich soll laut einer Studie ja sogar Betacarotin den Verlauf eines Lungenkarzinoms negativ beeinflussen.

Das mit Krebs ist viel zu komplex, um solche Pauschalaussagen hier hinzuwerfen. Ich denke zB nicht, dass es demn Ottonormaluser mit ein paar Antioxidantien täglich gelingt, eine Krebswahrscheinlichkeit zu mindern.

Das mit Betakarotin beziehst du auf die Raucherstudie? Das ist altbekannt, es gibt aber zu so gut wie jedem Vitamin eine Studie, die einer erhöhte Mortalität aufzeigt.

Subject: Re: @Parker Lewis

Posted by [Homers](#) on Fri, 04 Apr 2008 12:08:25 GMT

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

Mink schrieb am Don, 03 April 2008 13:28

Aber sagen wir mal so: Was fördert heutzutage nicht Krebs? Angeblich soll laut einer Studie ja sogar Betacarotin den Verlauf eines Lungenkarzinoms negativ beeinflussen.

Subject: Re: @Parker Lewis

Posted by [e-Man](#) on Sat, 05 Apr 2008 13:19:04 GMT

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

Bezog sich diese Betakarotin-Lungenkrebs-Studie nicht auf isoliertes Betakarotin?

Also Betakarotin als NEM > schlecht, Möhren essen > gut!?

Subject: Aw: Re: @Parker Lewis
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 24 May 2010 13:32:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mal gelesen daß bei einem ab ca. 40 Jahre dieses Arginin nicht mehr in ausreichender Menge selbst im Körper produziert werden kann. Folgen sind u.a.

erhöhter Blutdruck
Haarausfall
Potenzprobleme
schlechter Cholesterin Spiegel

Entspricht das der Wahrheit? Dann kann man ja mit einer L-Arginin Einnahme davor vorbeugen, oder???

Subject: Aw: Re: @Parker Lewis
Posted by [Mink](#) on Wed, 26 May 2010 05:46:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Mon, 24 May 2010 15:32Ich hab mal gelesen daß bei einem ab ca. 40 Jahre dieses Arginin nicht mehr in ausreichender Menge selbst im Körper produziert werden kann. Folgen sind u.a.

erhöhter Blutdruck
Haarausfall
Potenzprobleme
schlechter Cholesterin Spiegel

Entspricht das der Wahrheit? Dann kann man ja mit einer L-Arginin Einnahme davor vorbeugen, oder???

Hoher Blutdruck weiß ich nicht. Den Rest kann ich bestätigen. Nehme regelmässig L-Arginin. Ist auch gut für den Muskelaufbau bei Training und Fettabbau.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 26 May 2010 08:00:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehms auch schon seit Jahren. Ist in Vitamintabletten drin...

Subject: Aw: Re: @Parker Lewis
Posted by [conpelos](#) on Wed, 26 May 2010 10:56:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

L-Arginin wird häufig und vor allem im asiatischen Raum zur Penisvergrößerung eingenommen. Der Witz an der Sache ist, es funktioniert wirklich! Ich hatte nämlich eine Zeitlang L-Arginin zum Bodybuilding supplementiert. Der Effekt beim Sport ist m.E.n. nicht der Rede wert, aber dafür hatte ich nachher beim Duschen immer ganz klar den dicksten Lümmel...

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 26 May 2010 11:38:16 GMT

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

@ conpelos:Stimmt, in solchen Pillen ist L-arginin drin 100 mg. Hab auch mal zum Spaß so ne Packung gekauft...

Aber ob das echt was bringt????

Subject: Aw: Re: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 25 Oct 2012 14:21:49 GMT

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

Ich nehme erst seit kurzem Arginine (500mg) mit L-Ornithin (250mg).

Nach Einnahme habe ich meist nach 30 Minuten einen Ständer. Zudem habe ich eine grosse zunahme an Samenflüssigkeit (Sperma) festgestellt.

Bis jetzt wurden noch keine Höchstgrenzen festgelegt. Jedoch wurden schon bis zu 30g pro Tag verabreicht. Die einzige Nebenwirkung dabei waren leichte Magenbeschwerden..

Es wird sogar empfohlen 5g pro Tag zusätzlich zu nehmen um einen Effekt zu haben.

Arginine und Ornithin sollten vor allem vor dem schlafen gehen zu sich genommen werden da Sie den Schlaf verbessern und Amoniak (Abfallprodukt von Eiweis) abbaut. In höheren Dosierung kann es auch HGH Hormon Ausschütten..

Arginin zusammen mit Folsäure senkt den Blutdruck und erhöht die NO Produktion

Durch Arginin entstehen keine Freie Radikale (Superoxide) sondern genau das Gegenteil!

<http://circ.ahajournals.org/content/96/2/667.full#ack-1>

L-Lysin verstärkt die Wirkung von Arginin.

Diverse Firmen (Loreal etc) setzen nun auch Arginine in ihre Topischen Produkte ein da es eine ähnliche Wirkung aufweist wie Minox und die Durchblutung fördert. Eventuell auch die Kalium Kanäle öffnet.

Zum schluss noch aus Arginin werden verstoffwechselt zu Polyaminen

Der Körper wandelt zunächst L-Arginin in L-Ornithin um und synthetisiert (stellt her) daraus die beiden Polyamine Spermin und Spermidin. Spermin und Spermidin kommen in hoher

Konzentration in der Spermienflüssigkeit vor. Darüber hinaus sind diese beiden Polyamine für die Zellteilung und die Stabilisierung der DNA von großer Bedeutung.

Spermidin wurde von Grazer Forschern auch als Jungbrunnen in Verbindungen gebracht das Sie das Zellwachstum verlangsamen (Zellen leben länger)
Andere Forscher haben festgestellt das Spermidin einen erheblichen Einfluss auf die Haarfolikel haben.

Meine Erfahrung sowie die Wissenschaftliche Erkenntnisse sprechen alle für eine Supplementierung von Arginine.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [Paperbird](#) on Thu, 25 Oct 2012 17:11:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na reneschaub, dann müsstest Du ja bald Haare haben wie Elvis!
Foto alle paar Wochen wäre gut.

Subject: Aw: Re: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [derbrecher](#) on Thu, 25 Oct 2012 17:26:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehm vorm training immer ca 5-7 gramm larginin zu mir.
die durchblutung ist dadurch ziemlich gut.
aber eine veränderung der potenz oder libido konnt ich nicht feststellen.
habe damit aber auch keine probleme.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [samy1.0](#) on Fri, 26 Oct 2012 14:01:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@reneschaub

Hab mit auch überlegt l-argnin zu benutzen.
Kannst du einne bestimmte Marke empfehlen?

mfg samy

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [Muad'Dib](#) on Sat, 27 Oct 2012 11:16:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

L-Arginin zusätzlich ist doch unsinnig, die Bio-Verfügbarkeit über Nüsse und Fleisch von L-Arginin ist sehr gut und übertrifft bei weitem die Dosen von Handelspräparaten.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 27 Oct 2012 21:04:01 GMT

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

<http://www.iherb.com/Twinlab-L-Arginine-L-Ornithine-100-Capsules/2323>

Nehme das und auch noch Folsäure von DM.

Denke Ornithine ist auch sehr gut.

Für die Einnahme Nachts bestell ich mir bald dies:

<http://www.iherb.com/Source-Naturals-Super-Amino-Night-240-Tablets/1425>

Ja klar kann man Arginine auch durch Nüsse aufnehmen und noch viele weitere Nützliche Substanzen wie Omega 3, Zink, Kupfer etc etc..

Esse auch ab und zu ne Packung Walnüsse oder Studentenfutter.. Aber um auf 5g Arginin pro Tag zu kommen braucht man sicher ne riesen Menge an Nüssen.

Ich habe auch noch Arginin in Pulver Form aber nach einem z.B in einem Shake (Gerstengras) merke ich nicht viel.

Aber mit Ornithin habe ich ab und zu nach der Einnahme (nach 30-40) Min ne Latte..

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [NKM64](#) on Sat, 27 Oct 2012 21:51:33 GMT

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

iherb wär schon toll, wär' da nicht der Zoll....

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 27 Oct 2012 22:25:05 GMT

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

Meinst du wegen den Gebühren oder wurde bei dir schon mal was vom Zoll blockiert? Hatte mit Iherb noch nie Probleme..

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [NKM64](#) on Sun, 28 Oct 2012 06:17:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab' halt Befürchtungen, daß der Zoll es abfängt. Ist mir schon 2 x mit einem anderen Lieferanten aus USA so gegangen und ich meine, ich habe hier im Forum von ähnlichen Erfahrungen mit ihrerb gelesen.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [pilos](#) on Sun, 28 Oct 2012 07:29:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Sun, 28 October 2012 08:17Ich hab' halt Befürchtungen, daß der Zoll es abfängt. Ist mir schon 2 x mit einem anderen Lieferanten aus USA so gegangen und ich meine, ich habe hier im Forum von ähnlichen Erfahrungen mit ihrerb gelesen.

amino-kram ist harmlos

selbst wenn es eingefangen wird...verlangen die nur eine rechnung und geben es wieder frei

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?
Posted by [yoda](#) on Sun, 28 Oct 2012 08:30:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 28 October 2012 08:29

amino-kram ist harmlos

selbst wenn es eingefangen wird...verlangen die nur eine rechnung und geben es wieder frei

Die Frage ist doch, bringt das was? Eigentlich ist doch alles in der Nahrung enthalten. Trotzdem wird uns immer erzählt wir haben einen Mangel an irgendwas. Ein Mangel ist für mich aber nur bei extrem fasten, Schwangerschaft, Hochleistungssport nachvollziehbar.

Wurde denn schon mal irgendwo bewiesen, das eine Mangel vorliegt?

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [ocenmar](#) on Sat, 24 Nov 2012 17:58:32 GMT

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

reneschaub schrieb am Sat, 27 October 2012

23:04<http://www.iherb.com/Twinlab-L-Arginine-L-Ornithine-100-Capsules/2323>

Nehme das und auch noch Folsäure von DM.

Denke Ornithine ist auch sehr gut.

Für die Einnahme Nachts bestell ich mir bald dies:

<http://www.iherb.com/Source-Naturals-Super-Amino-Night-240-Tablets/1425>

Ja klar kann man Arginine auch durch Nüsse aufnehmen und noch viele weitere Nützliche Substanzen wie Omega 3, Zink, Kupfer etc etc..

Esse auch ab und zu ne Packung Walnüsse oder Studentenfutter.. Aber um auf 5g Arginin pro Tag zu kommen braucht man sicher ne riesen Menge an Nüssen.

Ich habe auch noch Arginin in Pulver Form aber nach einem z.B in einem Shake (Gerstengras) merke ich nicht viel.

Aber mit Ornithin habe ich ab und zu nach der Einnahme (nach 30-40) Min ne Latte..

wie viel kapseln nimmste am tag von dem produkt

<http://www.iherb.com/Twinlab-L-Arginine-L-Ornithine-100-Capsules/2323> ?

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 24 Nov 2012 21:55:40 GMT

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

Momentan nur noch eine am Abend 3 Stunden nach der letzten Mahlzeit. Mich macht es muede und die Schlafqualitaet hat sich massiv verbessert. Habe ab und zu melantonin genommen aber am naechsten tag war ich immer noch recht muede was ich von arginin nicht bin. Zudem scheint es auch den Stoffwechsel zu foerden da der stuhlgang fast taeglich ist.

Bisher konnte ich immer noch keine Nebenwirkungen feststellen falls es welche gibt.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [swissTemples](#) on Mon, 26 Nov 2012 09:30:04 GMT

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

Ich hab mal für ca 2 Monate L-Arginin Hydrochlorid in riesiger Menge eingenommen. 10 gram vor dem einschlafen da es die HGH Ausschüttung enorm ankurbelt, hab noch nie so was ekelhaftes geschmeckt... Für die Haare hats relativ garnix gebracht, für die Muskeln schon etwas aber auf die länge war es mir die Tortur nicht Wert.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [FinallyFree](#) on Mon, 26 Nov 2012 11:55:31 GMT

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

swissTemples schrieb am Mon, 26 November 2012 10:30Ich hab mal für ca 2 Monate L-Arginin Hydrochlorid in riesiger Menge eingenommen. 10 gram vor dem einschlafen da es die HGH Ausschüttung enorm ankurbelt, hab noch nie so was ekelhaftes geschmeckt... Für die Haare hats relativ garnix gebracht, für die Muskeln schon etwas aber auf die länge war es mir die Tortur nicht Wert.

Hattest Du bei diesen Mengen Probleme mit 'bloated face' , 'puffy face' ähnlich wie mit Minox?
Bist Du mit den Minox-NWs vertraut?

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [swissTemples](#) on Mon, 26 Nov 2012 12:02:19 GMT

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

FinallyFree schrieb am Mon, 26 November 2012 12:55swissTemples schrieb am Mon, 26 November 2012 10:30Ich hab mal für ca 2 Monate L-Arginin Hydrochlorid in riesiger Menge eingenommen. 10 gram vor dem einschlafen da es die HGH Ausschüttung enorm ankurbelt, hab noch nie so was ekelhaftes geschmeckt... Für die Haare hats relativ garnix gebracht, für die Muskeln schon etwas aber auf die länge war es mir die Tortur nicht Wert.

Hattest Du bei diesen Mengen Probleme mit 'bloated face' , 'puffy face' ähnlich wie mit Minox?
Bist Du mit den Minox-NWs vertraut?

Nichts davon aber ich hab ab und zu starke Bauchschmerzen gekriegt wenn ich nicht genug gegessen hab bevor ich die 10g zu mir nahm.

Ja ich hab Minox für 1 Monat ausprobiert, hat bei mir fürchterlichen Juckreiz auf der Kopfhaut verursacht und ich hab Haare verloren wie nix. Nachdem nach etwas mehr als 4 Wochen dann noch immer nur Haarverlust und Juckreiz zu sehn war und kein anzeichen der Besserung hab ichs sein lassen. Ich schein da wohl etwas empfindlich drauf zu sein. Kenn aber die "normalen" NW von Minox die du meinst und hatte davon keine auf Arginin. Empfehlen würde ich es trotzdem nicht. Aber wer will: Mein Pulver kam von der Firma "Mammut", ca 12€ für eine 300g Pulver Dose.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Legende](#) on Mon, 26 Nov 2012 14:11:42 GMT

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

Hast du einen großen unterschied zu deiner Potenz bemerkt ?

Laut den Berichten ist es 50/50%

die einen meinen, dass hilft wirklich gut und die anderen 0%

Daher die frage.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [swissTemples](#) on Mon, 26 Nov 2012 16:43:19 GMT

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

kimimaro schrieb am Mon, 26 November 2012 15:11 Hast du einen großen unterschied zu deiner Potenz bemerkt ?

Laut den Berichten ist es 50/50%

die einen meinen, dass hilft wirklich gut und die anderen 0%

Daher die frage.

Keinen Unterschied, gut wie immer.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Legende](#) on Mon, 26 Nov 2012 16:59:27 GMT

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

swissTemples schrieb am Mon, 26 November 2012 17:43 kimimaro schrieb am Mon, 26 November 2012 15:11 Hast du einen großen unterschied zu deiner Potenz bemerkt ?

Laut den Berichten ist es 50/50%

die einen meinen, dass hilft wirklich gut und die anderen 0%

Daher die frage.

Keinen Unterschied, gut wie immer.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [chribe](#) on Mon, 26 Nov 2012 18:05:23 GMT

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

Hatte davon auch gehört und wollte es deswegen auch mal nehmen, da der kleine nicht mehr so hart wird nach der 2. Runde

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [swissTemples](#) on Mon, 26 Nov 2012 20:47:47 GMT

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

chribe schrieb am Mon, 26 November 2012 19:05 Hatte davon auch gehört und wollte es deswegen auch mal nehmen, da der kleine nicht mehr so hart wird nach der 2. Runde

Ich hab mal Wellbutrin für ne weile benutzt, eigentlich ein Antidepressiva aber es hat bei manchen leuten den Nebeneffekt von, ich nenns mal Notgeilheit. War noch nie so rattig zuvor.

Was weniger drastische Mittel angeht, Epimedium (Horny goat weed) soll gut sein, hab ich selbst aber nie probiert.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [MirkoR](#) on Fri, 04 Aug 2017 06:00:00 GMT

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

Wo finde ich weiterführende Infos zum Thema?

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 31 Aug 2017 13:02:03 GMT

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

Die Kapseln sind ja wegen ihrer Größe schon manchmal etwas schwierig zu schlucken.

Sind die Tabletten vielleicht kleiner?

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Legende](#) on Thu, 31 Aug 2017 16:18:35 GMT

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

MirkoR schrieb am Fri, 04 August 2017 08:00 Wo finde ich weiterführende Infos zum Thema?

Bringt nichts. Hab das locker halbes Jahr jedentag benutzt, wie viele andere...Ergebnis um die 0% bereich.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Thu, 31 Aug 2017 18:12:43 GMT

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

Nehme es seit 1 Jahr !

Auf Haare hat es vllt keine Auswirkung aber auf anderes

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [veryafraidman](#) on Fri, 01 Sep 2017 09:00:24 GMT

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

swissTemples schrieb am Mon, 26 November 2012 10:30Ich hab mal für ca 2 Monate L-Arginin Hydrochlorid in riesiger Menge eingenommen. 10 gram vor dem einschlafen da es die GHG Ausschüttung enorm ankurbelt, hab noch nie so was ekelhaftes geschmeckt... Für die Haare hats relativ garnix gebracht, für die Muskeln schon etwas aber auf die länge war es mir die Tortur nicht Wert.

Weichei Ich nehme nicht das HCL, sondern das basische, weil es besser verträglich sein soll. Das schmeckt noch deutlich ekelhafter als das HCL!

Für die Duchblutung / Training absolut empfehlenswert, für die Haare bringt das null, schätze ich.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Pandemonium](#) on Fri, 01 Sep 2017 09:24:13 GMT

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

Ein alter swissTemples Post.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [opti](#) on Thu, 12 Apr 2018 10:47:53 GMT

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

An die Arginin Supplementierer, schon mal an eine topische Anwendung gedacht? Evt. nicht mit Arginin selber sondern mit AAKG mal probieren bzw. mit einem Dermaroller kombinieren....

Edit : in diesem <https://patents.google.com/patent/US20030028169> Patent wurde l arginin hydrochlorid verwendet, dazu steht weiter unten :

Zitat:In this example a 53 year old man with a scalp lacking sufficient hair consisting of a severely receding hairline as well as large "bald spot" on the top rear of his head was provided with a penetrating cream containing L-arginine hydrochloride (12.5% w/v), choline chloride (10% w/v), sodium chloride (5% w/v) and magnesium chloride (5% w/v). The cream was applied to the bald areas each night before going to bed and was rubbed in extensively for maximal absorption. New hair growth was noted within 2-3 weeks. Within 4 months the receding hairline (previously 4 cm of bald skin) had returned to normal and the "bald spot" previously more than 7 cm in diameter had been reduced to an area of less than 2 cm with even this area showing some new hair growth.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 12 Apr 2018 11:47:45 GMT

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

Habe nun L-Arginin erstmal abgesetzt und keinen nennenswerten Unterschied bemerkt (vorher ca. 2500 mg tgl. = 3 Kapseln) Vielleicht minimale Wirkung auf Potenz und Libido.

Würde es eher im Winter supplementieren, wegen möglicher positiver Wirkung auf das Immunsystem.

Subject: Aw: Erfahrungen L-ARGININ?

Posted by [opti](#) on Thu, 12 Apr 2018 13:14:05 GMT

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

Pandemonium schrieb am Thu, 12 April 2018 13:47 Habe nun L-Arginin erstmal abgesetzt und keinen nennenswerten Unterschied bemerkt (vorher ca. 2500 mg tgl. = 3 Kapseln) Vielleicht minimale Wirkung auf Potenz und Libido.

Würde es eher im Winter supplementieren, wegen möglicher positiver Wirkung auf das Immunsystem.

Naja Oral wird es auch nicht bringen. Nehme auch schon ewig arginin wegen Blutdruck und fitness aber topisch wird es ja keine risikobehaftetes mittel sein
