

---

Subject: Aminosäuren

Posted by [Mink](#) on Wed, 08 Apr 2009 11:21:47 GMT

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

---

Ich wollte heute mal eine Seite vorstellen, die im Zusammenhang Haare und Fin-NW interessant sein könnte - auch wenn nicht alles neu ist.

<http://www.aminosaeure.com/>

Nachdem ich selbst auch schon den positiven Effekt von L-Arginin kennengelernt habe (verbesserte Erekt., besserer Muskelaufbau), möchte ich das nun mit L-Ornithin kombinieren. Soll auch der Libido auf die Sprünge helfen.

Es wird auf der Seite auch auf andere Aminosäuren eingegangen, für Cystein wird der positive Effekt auf die Haare bestätigt (hat ja immer Tino gesagt) aber auch Arginin soll den Haaren helfen. Letzteres ist mir auch neu.

Würde mich mal eure Meinung interessieren, vielleicht sollten wir den Aminosäuren insgesamt mal mehr Beachtung schenken. Was Negatives ließt man ja überhaupt nicht. Nur Positives: Potenz, Haare, Fettabbau, besserer Schlaf, mehr Energie, mehr Muskel...usw. - das ist fast schon zuviel des Guten um es wirklich zu glauben.

Grüße Mink

---

---

Subject: Re: Aminosäuren

Posted by [bananas](#) on Wed, 08 Apr 2009 13:52:43 GMT

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

---

Zitat:Was Negatives ließt man ja überhaupt nicht.

Ein Zuviel auf Dauer wird bestimmt auch selten erreicht.

Ist zwar umstritten, aber diese Aminosäuren-Tabs beinhalten alle Aminos, was eventuell in der Gesamtwirkung besser ist als nur z. B. Arginin.

Wenn viel Arginin oder Ornithin vom Körper notwendig wäre, würde er es eventuell besser speichern, verwerten was auch immer. Die Maschine jetzt auszutricksen im Glauben, dass es langfristig was bringt, kann dann eventuell im Placebo Effekt enden.

Genau wie mit Creatin - immer rein damit, guter Pump, aufhören, Pump wieder normal. Sind immer so kurzfristige Spielereien.

Ein Eiweissshake mit Milch halte ich jedenfalls als tägliche Bereicherung.

---