

---

Subject: Arginin

Posted by [sonic123](#) on Sat, 17 Oct 2009 12:00:56 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Läßt die Wirksamkeit von Arginin irgendwann nach, wenn man es sehr lange einnimmt? Gibt es so etwas wie einen Gewöhnungseffekt, so dass der Körper nicht mehr so gut darauf reagiert? Bei Koffein gibt es ja zum Beispiel sowas.

Ist Arginin eigentlich zur langfristigen Einnahme geeignet oder sollte man es nach einer gewissen Zeit wieder absetzen, d.h. gibt es irgendwelche Nebenwirkungen bei Langzeiteinnahme?

danke

---

---

Subject: Re: Arginin

Posted by [stef84](#) on Sat, 17 Oct 2009 18:43:09 GMT

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

---

Es gibt keine Nebenwirkungen, keine Gewöhnung, aber auch keine berauschende Wirkung!  
Es kann etwas helfen, aber erwarte nicht zuviel davon!

---

---

Subject: Re: Arginin

Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 18 Oct 2009 08:34:27 GMT

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

---

gewöhn Dir doch einfach an täglich Erdnüsse zu essen (da ist Arginin drinne).

Momentan bekommst Du die ja hinterhergeworfen.

Ab Ende Winter musste dann Vorrat kaufen, also gerade andersrum wie die "Oachkotzerl"

---

---

Subject: Re: Arginin

Posted by [sonic123](#) on Sun, 18 Oct 2009 11:49:49 GMT

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

---

welche nüsse? egal welche?

---