

---

Subject: l-arginin - und dazu?

Posted by [hairforgirls](#) on Thu, 04 Mar 2010 10:30:01 GMT

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

---

hi! viele schreiben, man solle l-arginin nur mit einem bestimmten zusatzstoff nehmen, da es sonst gar nicht richtig aufgenommen wird. was sind das für stoffe und welche sollte man dazu nehmen? danke für konkrete produkthinweise. grüße

---

---

Subject: Aw: l-arginin - und dazu?

Posted by [Mink](#) on Thu, 04 Mar 2010 11:29:36 GMT

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

---

Mit OPC soll Arginin besser aufgenommen werden. OPC sind Flavonide, wie sie z.B. in den Kernen von roten Trauben vorkommen.

---

---

Subject: Aw: l-arginin - und dazu?

Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 04 Mar 2010 19:24:16 GMT

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

---

L-arginin wird auch besser mit L-citrullin, l-ornithin und l-glutamin aufgenommen.

---

---

Subject: Aw: l-arginin - und dazu?

Posted by [hairforgirls](#) on Thu, 11 Mar 2010 10:48:30 GMT

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

---

hi! habe noch 2 fragen.

ich nehme als ARGININ das produkt ARGI POWER von OLIMP:

[http://www.sfd.pl/sklep/images/produkty/633822264656875000\\_a\\_rgi\\_power\\_pl\\_new.jpg](http://www.sfd.pl/sklep/images/produkty/633822264656875000_a_rgi_power_pl_new.jpg)

ist das denn ein produkt, was qualitativ gut ist?

2. frage: ich nehme ja ARGININ und pantovigar täglich. geht man da bei einem dauergebrauch ein gesundheitliches risiko ein?

könnt ihr mir noch ein mittel empfehlen? sollte ich mit zink ergänzen?

grüße und dank

---

---

Subject: Aw: l-arginin - und dazu?

Posted by [pilos](#) on Thu, 11 Mar 2010 12:46:23 GMT

---

hairforgirls schrieb am Thu, 11 March 2010 12:48hi! habe noch 2 fragen.  
ich nehme als ARGININ das produkt ARGI POWER von OLIMP:  
[http://www.sfd.pl/sklep/images/produkty/633822264656875000\\_a\\_rgi\\_power\\_pl\\_new.jpg](http://www.sfd.pl/sklep/images/produkty/633822264656875000_a_rgi_power_pl_new.jpg)

ist das denn ein produkt, was qualitativ gut ist?

ja

Zitat:2. frage: ich nehme ja ARGININ und pantovigar täglich. geht man da bei einem dauergebrauch ein gesundheitliches risiko ein?

nein

aber pantovigar ist eher placebo