

---

Subject: I arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [ddd1986](#) on Thu, 23 Sep 2010 11:41:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Ich habe letzte Woche eine I argininkur bekommen und habe jetzt noch mal 'ne Frage bzgl. der Dosierung:

Und war habe ich jetzt 100 Tabletten a 7,5 Gramm bekommen. Hatte hier mal gelesen, dass man täglich etwa 5 Gramm zu sich nehmen soll, damit eine Wirkung eintritt, aber auch, dass man sowohl Abens als auch Morgens eine Tablette nehmen soll...

Deswegen stellt sich mir i.M. die Frage, ob es ausreichend ist morgens eine Kapsel zu nehmen, ob ich diese teilen soll oder 2\* täglich arginin zu nehmen, wobei ich dann ja schon bei ca 15 Gramm täglich wäre!?

Über Meinungen oder Ratschläge wäre ich euch echt dankbar!  
Grüße d.

---

---

Subject: Aw: I arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [Marc1234](#) on Thu, 23 Sep 2010 11:49:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Ich nehme Amino-Ampullen zu mir die 3 g L-arginin enthalten und merke schon bei nur einer Ampulle morgens eine Wirkung. Muss aber auch dazu sagen, dass ich keine Potenzprobleme habe.

Ich vermute mal einfach, dass du eine sex. Wirkung meinst?

---

---

Subject: Aw: I arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [Sunken](#) on Thu, 23 Sep 2010 12:02:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

7,5 Gramm? Die höchste Dosierung, die ich in Kapseln gefunden habe, waren 1g. Krass. Ist da sicher so viel drin?

Es reicht auch einmal täglich. Bei mir hat es das jedenfalls.

---

---

Subject: Aw: I arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Sep 2010 12:14:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ddd1986 schrieb am Thu, 23 September 2010 14:41  
Und war habe ich jetzt 100 Tabletten a 7,5 Gramm bekommen.

---

sowas gibt es nicht....

du hast dich verguckt..es sind 0,70-0,75 gramm drin ...

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [Marc1234](#) on Thu, 23 Sep 2010 12:28:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte mich bei meinem Ampullen auch vertan. 1g sind drin:  
<http://www.vitaminexpress.net/aminosauren/x-treme-supafit-mu-scle-plus/prod8318.html>

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [ddd1986](#) on Thu, 23 Sep 2010 12:57:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohhh sorry! Habe mich wirklich verlesen....  
Sind tatsächlich nur 0,75 mg!  
Also sollten so 3-4 Tabletten am Tag schon drin sein,oder!?

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Sep 2010 13:29:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ddd1986 schrieb am Thu, 23 September 2010 15:57  
Also sollten so 3-4 Tabletten am Tag schon drin sein,oder!?

ja....und immer alles auf einmal und immer auf dem leeren magen...das ist sehr wichtig... erst 3 h nach einer mahlzeit....am besten vor dem schlafen gehen...und immer nur mit wasser oder saft...

---

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [blub123](#) on Thu, 23 Sep 2010 16:27:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tritt die hier im Forum besagte Wirkung (Potenzsteigerung etc..) nur auf, wenn man reines l-Arginin zu sich nimmt oder auch ,wenn man es in Form eines Aminoshakes konsumiert?

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Sep 2010 16:47:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

blub123 schrieb am Thu, 23 September 2010 19:27Tritt die hier im Forum besagte Wirkung (Potenzsteigerung etc..) nur auf, wenn man reines l-Arginin zu sich nimmt oder auch ,wenn man es in Form eines Aminoshakes konsumiert?

nein nur reines arginin....den es darf nicht zusammen mit anderen aminosäuren sein..deshalb auch auf dem leeren magen....

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [Marc1234](#) on Thu, 23 Sep 2010 17:11:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:nein nur reines arginin....den es darf nicht zusammen mit anderen aminosäuren sein..deshalb auch auf dem leeren magen....

D.h. meine Ampullen mit L-arginin und L-Ornithin wirken nicht?

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Sep 2010 17:13:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Marc1234 schrieb am Thu, 23 September 2010 20:11Zitat:nein nur reines arginin....den es darf nicht zusammen mit anderen aminosäuren sein..deshalb auch auf dem leeren magen....

D.h. meine Ampullen mit L-arginin und L-Ornithin wirken nicht?

---

L-ornithin macht eine ausnahme weil sehr ähnlich

---

---

Subject: Aw: L arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [Marc1234](#) on Thu, 23 Sep 2010 17:20:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die Info!

---

---

Subject: Aw: L arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [blub123](#) on Thu, 23 Sep 2010 17:21:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Thu, 23 September 2010 18:47blub123 schrieb am Thu, 23 September 2010 19:27Tritt die hier im Forum besagte Wirkung (Potenzsteigerung etc..) nur auf, wenn man reines L-Arginin zu sich nimmt oder auch ,wenn man es in Form eines Aminoshakes konsumiert?

nein nur reines arginin....den es darf nicht zusammen mit anderen aminosäuren sein..deshalb auch auf dem leeren magen....

Schade, habe gehofft, dass es an KH's oder Fetten liegen könnte!

Aber vielen Dank!

---

---

Subject: Aw: L arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Sep 2010 17:27:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

blub123 schrieb am Thu, 23 September 2010 20:21

Schade, habe gehofft, dass es an KH's oder Fetten liegen könnte!

habe nicht ganz verstanden?

---

---

Subject: Aw: L-arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [blub123](#) on Thu, 23 Sep 2010 18:29:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Thu, 23 September 2010 19:27blub123 schrieb am Thu, 23 September 2010 20:21

Schade, habe gehofft, dass es an KH's oder Fetten liegen könnte!

habe nicht ganz verstanden?

Na, dein Tipp auf leeren Magen!

Dass der Grund darin läge, dass man Arginin nicht mit Fetten und/oder KH's aufnehmen soll, die Aufnahme in Kombination mit weiteren Aminosäuren aber egal wäre...  
Sonst könnte man als günstige Alternative ja einfach einen Eiweissshake zu sich nehmen....

Ist dieses günstige Angebot (im Vergleich zu den Preisen auf [medizinfuchs.de](http://medizinfuchs.de)) deiner M. nach seriös?

Gerade die 1800mg scheinen schon recht konzentriert zu sein?!

[http://cgi.ebay.de/L-Arginin-Muskel-Power-90-Stuck-Hammerpreis-/370432055869?pt=Sport\\_Fitness\\_Fitnessern%C3%A4hrung&hash=item563f789a3d](http://cgi.ebay.de/L-Arginin-Muskel-Power-90-Stuck-Hammerpreis-/370432055869?pt=Sport_Fitness_Fitnessern%C3%A4hrung&hash=item563f789a3d)

---

---

Subject: Aw: L-arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [blub123](#) on Thu, 23 Sep 2010 18:30:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=blub123 schrieb am Thu, 23 September 2010 20:29]pilos schrieb am Thu, 23 September 2010 19:27blub123 schrieb am Thu, 23 September 2010 20:21

Schade, habe gehofft, dass es an KH's oder Fetten liegen könnte!

habe nicht ganz verstanden?

Na, dein Tipp auf leeren Magen!

Dass der Grund darin läge, dass man Arginin nicht mit Fetten und/oder KH's aufnehmen soll, die

Aufnahme in Kombination mit weiteren Aminosäuren aber egal wäre...

Dann könnte man ja als günstige Alternative ja einfach einen Eiweissshake zu sich nehmen....

Ist dieses günstige Angebot (im Vergleich zu den Preisen auf [medizinfuchs.de](http://medizinfuchs.de)) deiner M. nach seriös?

Gerade die 1800mg scheinen schon recht konzentriert zu sein?!

[http://cgi.ebay.de/L-Arginin-Muskel-Power-90-Stuck-Hammerpreis-/370432055869?pt=Sport\\_Fitness\\_Fitnessern%C3%A4hrung&hash=item563f789a3d](http://cgi.ebay.de/L-Arginin-Muskel-Power-90-Stuck-Hammerpreis-/370432055869?pt=Sport_Fitness_Fitnessern%C3%A4hrung&hash=item563f789a3d)

Falls der Beitrag erst gelesen wird, nachdem der Link tot ist...  
8,99 für 90 tabs á 1800mg

---

Subject: Aw: L arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Sep 2010 18:51:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

blub123 schrieb am Thu, 23 September 2010 21:29

Dass der Grund darin läge, dass man Arginin nicht mit Fetten und/oder KH's aufnehmen soll, die Aufnahme in Kombination mit weiteren Aminosäuren aber egal wäre...  
Sonst könnte man als günstige Alternative ja einfach einen Eiweissshake zu sich nehmen....

geht leider nicht, weil aminosäuren alleine isoliert und aminosäuren in peptidform mit andere vergesellschaftet...völlig anders verstoffwechsel werden...

Zitat:Ist dieses günstige Angebot (im Vergleich zu den Preisen auf [medizinfuchs.de](http://medizinfuchs.de)) deiner M. nach seriös?

Gerade die 1800mg scheinen schon recht konzentriert zu sein?!

[http://cgi.ebay.de/L-Arginin-Muskel-Power-90-Stuck-Hammerpreis-/370432055869?pt=Sport\\_Fitness\\_Fitnessern%C3%A4hrung&hash=item563f789a3d](http://cgi.ebay.de/L-Arginin-Muskel-Power-90-Stuck-Hammerpreis-/370432055869?pt=Sport_Fitness_Fitnessern%C3%A4hrung&hash=item563f789a3d)

wenn du aufmerksam liest...siehst du ein "Stern"...das bedeutet es sind zwar 90 kapseln aber die 1800 mg (TAGESDOSIS) kommen aus 3 kapseln...somit sind 30 einnahmen aus 3 kapseln mit 600 mg machen 1800 mg (TAGESDOSIS) mal 30 einnahmen.....und dieses seltsames 90 kapseln mit 1800 mg sind eigentlich 90 kapseln mit 600 mg...

auf deutsch gesagt es sind nur 600 mg in einer kapsel...  
3 kapseln machen 1800 mg und es sind 30 einnahmen....

wer ein angebot so verkorkst darstellt, dass man sich selbst täuschen kann...ist nicht seriös...  
...der preis ist jedoch üblich...am besten im gramm berechnen... $90 \cdot 600 = 54$  gramm verkapselt..  
für 8,90...ist üblich..

---

Subject: Aw: L-Arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [ddd1986](#) on Thu, 23 Sep 2010 19:37:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von mir auch 'n dickes Danke für die Antworten!  
Könnt ihr mir vll. auch mal sagen, ob das hier was ist? Hatte den Link hier mal iwo gesehen?:  
<http://www.nordfit.de/Produkte/L-Arginin/NordFit-L-Arginin-Pulver-plus-OPC-500-g.htm?shop=allstarsxxl&SessionId=&a=article&ProdNr=Fit102&t=8289&c=8291&p=8291>

---

Subject: Aw: L-Arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [pilos](#) on Fri, 24 Sep 2010 08:53:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ddd1986 schrieb am Thu, 23 September 2010 22:37: Von mir auch 'n dickes Danke für die Antworten!  
Könnt ihr mir vll. auch mal sagen, ob das hier was ist? Hatte den Link hier mal iwo gesehen?:  
<http://www.nordfit.de/Produkte/L-Arginin/NordFit-L-Arginin-Pulver-plus-OPC-500-g.htm?shop=allstarsxxl&SessionId=&a=article&ProdNr=Fit102&t=8289&c=8291&p=8291>

das ist das salzsäuresalz von arginin..der preis ist sehr gut.. ..der geschmack aber ziemlich gewöhnungsbedürftig...der geschmack erinnert eher an hirschhornsalz...

---

Subject: Aw: L-Arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [ddd1986](#) on Fri, 24 Sep 2010 14:51:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich das Zeug zu gebrauchn!?!

Hatte hier, glaube ich, auch mal gelesen, dass man sich sowas in der Apo einkapseln lassen kann, dann müsste es vom Geschmack doch wieder in Ordnung sein,oder!?

---

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 24 Sep 2010 15:28:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

blub123 schrieb am Thu, 23 September 2010 18:27Tritt die hier im Forum besagte Wirkung (Potenzsteigerung etc..) nur auf, wenn man reines l-Arginin zu sich nimmt oder auch ,wenn man es in Form eines Aminoshakes konsumiert?

in der form leider nicht. In nem proteinshake sind neben L-arginin noch 19 andere aminos enthalten, diese wirken z.t. als gegenspieler zueinander. Reines proteinshake wird deine potenz schon steigern, aber minimal, weil wegen denn gegenspielern nur wenig arginin aufgenommen und verwertet wird. In reiner form ist es um ein vielfaches effektiver.

---

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 24 Sep 2010 15:31:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Marc1234 schrieb am Thu, 23 September 2010 19:11Zitat:nein nur reines arginin....den es darf nicht zusammen mit anderen aminosäuren sein..deshalb auch auf dem leeren magen....

D.h. meine Ampullen mit L-arginin und L-Ornithin wirken nicht?

doch sie wirken, weil arginin und ornithin nicht als antagonisten(gegenspieler) sondern als agonisten wirken und sich gegenseitig in der absorpation unterstützen oder zumindest nicht hemmen.

---

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 24 Sep 2010 15:32:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 24 September 2010 10:53ddd1986 schrieb am Thu, 23 September 2010 22:37Von mir auch 'n dickes Danke für die Antworten!  
Könnt ihr mir vll. auch mal sagen, ob das hier was ist? Hatte den Link hier mal iwo gesehen?:  
<http://www.nordfit.de/Produkte/L-Arginin/NordFit-L-Arginin-Pulver-plus-OPC-500-g.htm?shop=allstarsxxl&SessionId=& ;amp ;amp ;amp ;a=article&ProdNr=Fit102&t=8289&c=8291&p=829 1>

das ist das salzsäuresalz von arginin..der preis ist sehr gut.. ..der geschmack aber ziemlich gewöhnungsbedürftig...der geschmack erinnert eher an hirschhornsalz...

---



ist aber bei anderen aminos auch nicht besser^^ Versucht mal reines lysin oder glutamin pulver... geschmack ist da auch zum kotzen

---

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [pilos](#) on Fri, 24 Sep 2010 15:43:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ddd1986 schrieb am Fri, 24 September 2010 17:51Also ich das Zeug zu gebrauchn!?!

ja

Zitat:Hatte hier, glaube ich, auch mal gelesen, dass man sich sowas in der Apo einkapseln lassen kann, dann müsste es vom Geschmack doch wieder in Ordnung sein,oder!?

wozu in der apo teuer einkapseln lassen...

selber einkapseln...

<http://cgi.ebay.de/ws/eBayISAPI.dll?ViewItem&item=140448411144>

habe ich selbst gekauft...kommt problemlos an...für 30 euro bekommst das gerät +1000 kapseln

---

---

Subject: Aw: l arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [pilos](#) on Fri, 24 Sep 2010 15:44:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HirschGeweih schrieb am Fri, 24 September 2010 18:32  
ist aber bei anderen aminos auch nicht besser^^ Versucht mal reines lysin oder glutamin pulver... geschmack ist da auch zum kotzen

glutamin im vergleich zu arginin- HCL schmeckt wie gourmet essen...

---

---

Subject: Aw: I arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 24 Sep 2010 15:46:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ddd1986 schrieb am Fri, 24 September 2010 16:51Also ich das Zeug zu gebrauchn!?!

Hatte hier, glaube ich, auch mal gelesen, dass man sich sowas in der Apo einkapseln lassen kann, dann müsste es vom Geschmack doch wieder in Ordnung sein,oder!?

wie pilos sagte über ebay. Das einzige was billiger wäre ist pulverform, wesentlich günstiger, aber der geschmack ist schon hart. Nicht viele können sich überwinden das zu schlucken. Arginin... wie soll ich den geschmack beschreiben.... unangenehm salzig. hat nen leicht salzigen geschmack aber ein ekliges aroma was ich nicht beschreiben kann. Lysin war z.b. unangenehm süßlich... auch nicht wirklich besser^^

---

Subject: Aw: I arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [Mink](#) on Sat, 25 Sep 2010 11:23:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zu Bedenken ist noch, dass bei entsprechender Veranlagung eine hohe Dosierung von L-Arginin zu Lippenherpes führen kann !  
Hab das selbst schon gemerkt, darf die Dosis nicht ZU hoch jagen.

---

Subject: Aw: I arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [blub123](#) on Sat, 25 Sep 2010 20:02:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 24 September 2010 17:43ddd1986 schrieb am Fri, 24 September 2010 17:51Also ich das Zeug zu gebrauchn!?!

ja

Zitat:Hatte hier, glaube ich, auch mal gelesen, dass man sich sowas in der Apo einkapseln lassen kann, dann müsste es vom Geschmack doch wieder in Ordnung sein,oder!?

wozu in der apo teuer einkapseln lassen...

selber einkapseln...

<http://cgi.ebay.de/ws/eBayISAPI.dll?ViewItem&item=140448411144>

habe ich selbst gekauft...kommt problemlos an...für 30 euro bekommst das gerät +1000 kapseln

---

pilos unser druide

sorry 4 ot

---

---

Subject: Aw: I arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [ddd1986](#) on Sun, 26 Sep 2010 17:36:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ah - danke für den Ebaytipp....Da wäre ich Depp wieder nicht drauf gekommen!

Was heißt denn zu viel?

Nehme i.M. jetzt Abends 3 von den 0,75ern. Zu viel wird das ja nicht sein, eher zu wenig,oder!?

---

---

Subject: Aw: I arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 27 Sep 2010 17:21:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

2,25 dürfte vollkommen okay sein. Kraftsportler knallen sich zum teil wesentlich höhere dosen arginin oder arginin+lysin+ornithin rein für einen pump effekt beim training.

---

---

Subject: Aw: I arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [Hairman](#) on Sun, 03 Oct 2010 12:59:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich benutze diese hier

BEST BODY: MUSCLE THUNDER ARGININ+ORNITHIN

180 stück a 625 mg für 19 euro

sind zwar etwas teurer, aber bringen echt viel! ist ein guter mix mit b vitaminen und ornithin!

habe früher das arginin pulver genommen, aber da ich keine lust mehr auf diesen krass eckelhaften geschmack habe, nehme ich jetzt lieber die pillen.

wenn du ein paar mukkis aufbauen willst, ist arginin meiner meinung nach super gut!

---

---

Subject: Aw: L arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [asdfghj](#) on Sun, 03 Oct 2010 13:22:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich nehme die. es entfaltet sich kein geschmack und sind günstig.

[http://www.nutrition-discount.de/Aminosaeuren-|-Glutamin/Tab  
letten/Nutrition-Discount-L-Arginin-1000-mg-|-300-Tabletten: :232.html](http://www.nutrition-discount.de/Aminosaeuren-|-Glutamin/Tab<br/>letten/Nutrition-Discount-L-Arginin-1000-mg-|-300-Tabletten: :232.html)

---

---

Subject: Aw: L arginin: Frage zur Dosierung  
Posted by [Hairman](#) on Sun, 03 Oct 2010 13:26:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wow, super tipp! danke dir!!!

---