
Subject: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 08 Apr 2006 09:06:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich momentan ja auf der Suche nach Mittelchen um besser denken zu können

Und da habe ich eben meinem Hausarzt einen Besuch abgestattet. Ich sagte, ich wolle hauptsächlich etwas gegen Konzentrationsschwächen- was ja auch völlig so stimmt.

Ich habe ihn auf mehrere Mittel angesprochen -mitunter Gikgo, Lecithin, Ginseng, Hydergine...
Kurz: Das einzigste Mittel, das er gemäß Studien wirklich überzeugend fand, war L-Arginin...
Er meinte nach 3 Monaten Einnahme würde sich ein Verbesserung bei den kognitiven Leistungen ergeben. Das hätten Studien klar ergeben.

Wisst ihr da was drüber? ich konnte bisher wirklich nichts dazu finden...

Subject: Re: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 08 Apr 2006 09:58:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nüsse enthalten auch L-Arginin.
Es ist ja bekannt dass Vieldenker somit auch zu Nüssen greifen sollten, ja es empfohlen wird (Studentenfutter...)

Es wirkt auch gut gegen Stress da man dadurch mehr DURchhaltevermögen bekommt.

...das Blöde daran ist dass es bei uns nur die doofen gesalzene Erdnüsse gibt und die Erdnüsse in Schalen nur vereinzelt angeboten werden.

Subject: Re: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [Boy2Man](#) on Sat, 08 Apr 2006 12:14:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... drum bin ich so schlau....

nja, kein Wunder, bei den hohen l-arginin-Dosen.. .

VG

Subject: Re: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 08 Apr 2006 14:31:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie war das nochmal mit L-Arginin im bezug auf HA?

Subject: Re: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 08 Apr 2006 14:32:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nix HA, Pullermann.

Subject: Re: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [zagq](#) on Sat, 08 Apr 2006 16:10:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt eine Nussmischung von Seeberger im Supermarkt.

http://www.seeberger.de/german/index_snacks.html

ist aber unverschämt teuer

tvtotalfan schrieb am Sam, 08 April 2006 11:58 Nüsse enthalten auch L-Arginin.
Es ist ja bekannt dass Vieldenker somit auch zu Nüssen greifen sollten, ja es empfohlen wird
(Studentenfutter...)

Es wirkt auch gut gegen Stress da man dadurch mehr Durchhaltevermögen bekommt.

...das Blöde daran ist dass es bei uns nur die doofen gesalzene Erdnüsse gibt und die
Erdnüsse in Schalen nur vereinzelt angeboten werden.

Subject: Re: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 08 Apr 2006 18:45:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey ihr müsst ca 100g Erdnüsse pro Tag essen, um auf 3g Arginin zu kommen. Erdnüsse
sind meines Wissen, der beste L-Arginin Lieferant.

Die billigste Ausführung Erdnüsse für 100 g kostet 27 €ent. (ungesalzen aus dem
Kaufland).

Jeden Tag 27 €ent mal 30 Tage. Dann seid ihr auf 8,10 €. Dann könnt ihr gleich L-Arginin
kaufen.

Will jemand mitbestellen? Dann gibts für mich Rabatt

Edit:

Oh und für euch übrigens auch... Ohne Porto 25 € für 300g.
<http://www.amalui.com/de/pi-1419620519.htm?categoryId=9>

aber kennt hier wirklich niemand die Studie?
@Tristan, du vielleicht?

Subject: Re: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 08 Apr 2006 18:58:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Sam, 08 April 2006 20:45Hey ihr müsst ca 100g Erdnüsse pro Tag essen, um auf 3g Arginin zu kommen. ERdnüsse sind meines Wissen, der beste L-Arginin Lieferant.

Die billigste Ausführung Erdnüsse für 100 g kostet 30 €ent. (ungesalzen aus dem Kaufland).

Jeden Tag 30 €ent mal 30 TAge. Dann seid ihr auf 9 €. DAnn könnt ihr gleich L-Arginin kaufen.

Will jemand mitbestellen? Dann gibts für mich Rabatt

Edit:

Oh und für euch übrigens auch... Ohne Porto 25 € für 300g.
<http://www.amalui.com/de/pi-1419620519.htm?categoryId=9>

aber kennt hier wirklich niemand die Studie?

@Tristan, du vielleicht?

Yo, aber die echten Erdnüsse enthalten auch 25% Eiweiß, 100g enthalten 180mg Magnesium (Hälfte des Tagesbedarfs) und Protein, Kohlenhydrate, Vit.E, Natrium, Kalium u. Ballaststoffe...

Außerdem schmeckt das L-Arginine Pulver nach....würg, ich habs verdrängt, weils so eklig schmeckt.

Aber für Leute mit Nussallergie zu empfehlen

Subject: Re: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 08 Apr 2006 19:00:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mensch, da will man Leute überzeugen, dass sie Pulver kaufen, und dann so was...

Da könnten wir ja gleich nur noch Früchte und Gemüse statt Vitaminpillen essen...

Subject: Re: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 08 Apr 2006 19:04:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber Witz vorbei. Esse mal einer jeden Tag 100 g Erdnüsse.

Habt ihr das schon mal versucht? Ich habe jetzt seit 2-3 Monaten jeden Tag 50 g gegessen. (und ich kann wirklich viel essen)

Irgendwann hängen einem die Dinger so was vom Hals raus. Da trinke ich doch lieber mein L-Argininpulver morgens zum Frühstück.

Subject: Re: L-Arginin steigert Gehirnleistung?
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 08 Apr 2006 19:23:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Sam, 08 April 2006 21:04Aber Witz vorbei. Esse mal einer jeden Tag 100 g Erdnüsse.
Habt ihr das schon mal versucht? Ich habe jetzt seit 2-3 Monaten jeden Tag 50 g gegessen. (und ich kann wirklich viel essen)
Irgendwann hängen einem die Dinger so was vom Hals raus. Da trinke ich doch lieber mein L-Argininpulver morgens zum Frühstück.

Hast ja Recht ! Mir fällt das teils auch schwer und es gibt immer mal 2 oder 3Tage in der Woche in denen ich keine Erdnüsse essen will..., aber gibt es da nicht auch so nen Speicher für im Körper der das wie ein Hamster spart um in den Notzeiten was zum Knabbern zu haben ?

Subject: Erdnüsse schmackhafter machen...
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 08 Apr 2006 19:33:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also keine Ahnung,
aber ich habe es jetzt so gemacht, dass ich sie zur Abwechslung gesalzen habe, oder mir mal gesalzene gekauft habe. Dann machts wieder mehr Spaß
Ich hatte mir ja schon überlegt, sie als "Erdnuss-Schokoladen-Flips" zu essen. Also Bitterschokolade erwärmen und Erdnüsse rein- erkalten. Aber ich bin mir nicht sicher, dass dann die wertvollen Flavonoide meiner Schokolade noch ins Blut gelangen. Und das ist es mir dann bei dem Preis für die Schokolade auch nicht wert...

Subject: Re: Erdnüsse schmackhafter machen...
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 08 Apr 2006 19:39:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gute Idee

Außerdem:

Wer auf Erdnussbutter steht sollte da auch weniger Probleme haben, es gibt Leute die essen das Glas mit dem Löffel leer...

Oder man zermahlt die Erdnüsse und macht ein Kuchen draus
Boah geil, ich hätt jetzt Lust auf nen Erdnusskuchen mit Schokoglasur

Subject: Re: Erdnüsse schmackhafter machen...
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 08 Apr 2006 19:43:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LOL

Aber denke an den Zucker! Der ist BÖÖÖÖSSE!
