

---

Subject: Behindern sich Aminosäuren gegenseitig?  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 19 Apr 2006 20:37:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und ich hätte noch eine Frage. Ich nehme ja bisher L-Arginin ein wegen der ED durch Fin. Nun heißt es ja, dass durch dass durch Gabe von L-Lysin zusätzlich zu L-Arginin mehr HGH produziert. Statt 10g Arginin muss man nur noch 2g Arginin und 2g Lysin nehmen.

Zitat von QHI:

Zitat: The combination of L-arginine pyroglutamate and lysine can be an effective growth hormone releaser at much lower doses than L-arginine or L-arginine hydrochloride. This is probably because L-arginine pyroglutamate crosses the blood-brain-barrier much easier than other forms of arginine. In many countries, a capsule containing equal parts of L-arginine pyroglutamate and lysine is available. The usual dose is 1200 mg of L-arginine pyrogluamate and 1200 mg of lysine daily. This combination has the additional advantage of a possible increase in brain function as a result of the pyroglutamate part of the molecule.

Zum einen mal die Frage: Bringt das was, wenn ich im Alter von 22 Jahren einen höhere Wachstumshormonausschüttung habe?

Wäre nett, wenn mir jemand helfen kann, der sich damit auskennt.

Die Diskussion war schon einmal im alten Forum, da kam aber meiner Meinung nach nichts so konkretes raus.

[http://www.alopezie.de/index\\_allg.html?3990be527cb722793ef5911831edb985=c10fba8b142f2a416739045d29ebdea4](http://www.alopezie.de/index_allg.html?3990be527cb722793ef5911831edb985=c10fba8b142f2a416739045d29ebdea4)

Die Frage war da, ob man Aminosäuren einnehmen kann, ohne, dass sie sich gegenseitig behindern.

Wenn das nämlich so wäre, würde ich mir je nach dem wirklich überlegen ob ich ein Aminosäurenpräparat für 30€ einnehme. Statt mir für ca 18 € 3 Aminosäuren als Pulver zusammenzustellen.

Oder ich überlege mir eben es ganz billig zu machen, und gleich rohe Eier zu essen, wie Mrvellus in der obigen Diskussion vorschlägt. MrVellus meint, er hätte mit mit 2 rohen Eiern am Morgen den gleichen Effekt wie mit L-Arginin. Also schließt er, dass die Aminosäuren darin genauso gut aufgenommen werden, wie L-Arginin pur.

Wenn ihr zum Vergleich die Werte für Eier anschaut, wird das einigermaßen deutlich:

<http://www.bleibfit.at/lebensmittel&food=true&link=eier.phtml>

Sie sind zumindestens sehr Aminosäurenreich.

Überlegen kann man sich natürlich auch Erdnüsse, wie ich das auch bereits mache. Aber da ist eben wieder viel Fett dabei, welches ja angeblich die Aminosäuren behindern soll.

Kurz zur Salmonellen-Diskussion:

Salmonellen in Eiern sind nur vorhanden, wenn die Hühner Salmonellen positiv sind. Sofern das der Fall ist, sind die meisten Salmonellen an der Schale, innen und außen. Nach ca 10

TAgen breiten sie sich jedoch auch stark im ganzen Ei aus.  
Wenn man daher ganz frische Eier benutzt und diese ca 15s in heißem Wasser abgekocht,  
kann man der Salmonellengefahr größtenteils entgehen. Ein gesundes Imunsystem sollte man  
so jedoch trotzdem haben!!

---

---

Subject: Re: Behindern sich Aminosäuren gegenseitig?  
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 20 Apr 2006 05:31:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...naja ich halte von solchen ungewöhnlichen Nahrungsaufnahmen nicht viel... Jeden Morgen 2  
rohe Eier... da dreht sich bei mir schon beim drandenken der Magen um... baaaaah

Und Erdnüsse sind sicher auf Dauer auch nicht zu empfehlen... außerdem machen die noch  
Dick...

Ich habe mir so eine 300g L-Arginin Packung für 30 Euro gekauft und packe die in große  
Gelantinekapseln... davon nehme ich 4 pro Tag... ca. 2-3g.

---