

---

Subject: L-Arginin und co.

Posted by [jull89](#) on Mon, 28 Jan 2013 21:06:47 GMT

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

---

Zur Zeit kommt in der TV Werbung von einem Namenhaften Hersteller für Haarprodukte (L....I), ein Produkt, dass sich unter anderem aus L-arginin, aminexil und taurin zusammensetzt. Jetzt wollte ich euch mal nach euren Erfahrungen mit diesen Stoffen fragen. Also persönlich nehme ich seit 2 Jahren Fin und einem Jahr minox. Mein Haarzustand ist stabil. Ob gut oder schlecht, dass sei dahingestellt.

---

---

Subject: Aw: L-Arginin und co.

Posted by [Yes No](#) on Mon, 28 Jan 2013 23:20:18 GMT

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

---

Mit dem genannten Produkt habe ich keine Erfahrung. Auch nicht mit Arginin als Supplement, und auch nicht Aminexil :D

Aber ich hatte Taurin, insgesamt 500g verbraucht, sogar topisch. Nun ja, haartechnisch hat es sicherlich nicht geschadet, mehr ist mir aber auch nicht diesbezüglich aufgefallen.

Aber eine Aminosäure, von der ich u.a. bzgl Haare beeindruckt war, ist Lysin. Von Lysin heißt es nämlich, dass es die Wirkung von z.B. Finasterid oder auch Minoxidil verbessert. Könnte ich im Prinzip so bestätigen. Habe immer ca 1g (L-Lysin Hydrochlorid) direkt vor dem Zubettgehen genommen und morgens habe ich mich nicht nur körperlich sehr gut gefühlt, sondern auch meine Haare waren 'fit'. Ja mai..

---

---

Subject: Aw: L-Arginin und co.

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 29 Jan 2013 07:08:47 GMT

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

---

Habe mal eine Studie gesehen welche die Wirksamkeit von Taurin und Arginin topisch bestätigt haben aber der Auftraggeber war niemand anderes als Loreal.

Kann sein das Arginin die Gefäße erweitert aber welche Mengen dafür benötigt werden ..

Also ich würde kein Geld verschwenden für so ein Werbe Produkt (wie auch Alpecin)

Swipe

Lysin ist gut. Noch besser mit Prolyn und Vitamin C zusammen. Dadurch kann Kollagen gebildet werden welches unsere Arterien Schützt

<http://www.livestrong.com/article/412108-ascorbic-acid-lysine-proline/>

---

---

Subject: Aw: L-Arginin und co.

Posted by [jull89](#) on Tue, 29 Jan 2013 12:08:27 GMT

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

---

Kannst du mir dann irgendwelche Tabletten/ Kapseln empfehlen?

---

---

Subject: Aw: L-Arginin und co.  
Posted by [NKM64](#) on Tue, 29 Jan 2013 17:16:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lysin:

[http://makiola-nahrung.de/nutrition/index.php?main\\_page=product\\_info&products\\_id=282](http://makiola-nahrung.de/nutrition/index.php?main_page=product_info&products_id=282)

Arginin in Combi mit Ornithin, soll effektiver sein als Arginin für sich:

<http://www.body-attack.de/My-Supps-Arginine-Ornithine-6000.html>

---