
Subject: Arginin, GABA, Lysin, Ornithin (Maximalmenge)

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 12 Jun 2006 11:20:51 GMT

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

hi

weiß jemand wieviel man da täglich einnehmen kann ohne NWs erwarten zu müssen? also könnt ihr das mal in mg angeben, für jeden einzelnen Stoff? hab nämlich hier meine GH-Releaser-Aminos, 1 Tablette hat :

Gamma-Amino-Buttersäure : 333 mg

L-Arginin : 200 mg

L-Lysin : 200 mg

L-Ornithin : 150 mg

Wieviel Tabletten kann ich pro Tag nehmen?

übrigens, ich nehm nur jeden 2. Tag (gibt studien die belegen dass ich damit verhindern kann dass der Körper nach der Kur nicht weniger GH produziert als davor)..

also was meint ihr, auf der Verpackung stehen 3 Tabletten, aber "täglich", kann ich ohne Probleme 6 Stück nehmen??

gruß
suppe

Subject: Re: Arginin, GABA, Lysin, Ornithin (Maximalmenge)

Posted by [pilos](#) on Mon, 12 Jun 2006 14:43:23 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mon, 12 Juni 2006 13:20hi

weiß jemand wieviel man da täglich einnehmen kann ohne NWs erwarten zu müssen? also könnt ihr das mal in mg angeben, für jeden einzelnen Stoff? hab nämlich hier meine GH-Releaser-Aminos, 1 Tablette hat :

Gamma-Amino-Buttersäure : 333 mg

L-Arginin : 200 mg

L-Lysin : 200 mg

L-Ornithin : 150 mg

Wieviel Tabletten kann ich pro Tag nehmen?

übrigens, ich nehm nur jeden 2. Tag (gibt studien die belegen dass ich damit verhindern kann dass der Körper nach der Kur nicht weniger GH produziert als davor)..

also was meint ihr, auf der Verpackung stehen 3 Tabletten, aber "täglich", kann ich ohne Probleme 6 Stück nehmen??

gruß
suppe

ja kannst du auch 6 nehmen.... am abend 1 stunde vor bett5 tage on 2 tage off....auf leeren magen mit o-saft eingenommen...

Subject: Re: Arginin, GABA, Lysin, Ornithin (Maximalmenge)
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 12 Jun 2006 15:32:06 GMT

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

danke pilos, hab gehofft dass du antwortest
noch eine Frage, was meinst du damit:

pilos schrieb am Mon, 12 Juni 2006 16:43
....5 tage on 2 tage off....

meinst jetzt 5 tage hintereinander jeden abend supplementieren und dann 2 tage pause machen oder wie??

gruß
suppe

Subject: Re: Arginin, GABA, Lysin, Ornithin (Maximalmenge)
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 12 Jun 2006 15:54:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi,

sorry für OT, aber was versprichst du dir bitte von der einnahme?

danke

Subject: Re: Arginin, GABA, Lysin, Ornithin (Maximalmenge)
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 12 Jun 2006 16:07:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beide Zitate sind von der Beschreibung aus QHI entnommen, mehr sage ich jetzt nicht mehr dazu.

<http://www.webcom.com/cfsc/arginine.html>

Zitat:Growth hormone releasers should not be used by young people until five years after they have completed their long bone growth (unless under careful medical supervision). The effectiveness of arginine for growth hormone release is very age dependent. It usually causes a massive growth hormone release in people in their 20's. By the time a person reaches their late 40's or early 50's, however, arginine still causes a growth hormone release, but the growth hormone levels rarely approach youthful levels.

<http://www.webcom.com/cfsc/hgh.html>

Zitat:

There are several problems with the use of amino acids as HGH releasers. Their effectiveness generally diminishes with age, and with continued use. This has led some people to the opinion that amino acids such as L-arginine are weak HGH releasers. This can be a dangerous assumption. In some young people, L-arginine may actually cause dangerously high levels of HGH release. Many young people use L-arginine, but it should not be used by anyone until at least 5 years after they have completed their long bone growth (unless they are under close medical supervision).

I personally know of one 19 year-old female who took L-arginine before bedtime for one week. She stopped after one week because it was making her nauseous, which was an indication of an excessive level of HGH release. Even though she had not grown since she was 16, during the subsequent month, she grew an additional inch, and had a noticeable growth of her heel bones.

Subject: Re: Arginin, GABA, Lysin, Ornithin (Maximalmenge)
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 12 Jun 2006 16:23:11 GMT

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

naja...vergleich mal die dosis von mir und von denen... bei dem zweiten steht ja was von 10 bis 30 GRAMM!

ich glaube kaum dass ich Nebenwirkungen zu erwarten habe, im Gegenteil, schau dir mal die Reihe an positiven Wirkungen an...

Und wenn ich noch ein bisschen wachsen würde, hätt ich auch nix dagegen ^^

Subject: Re: Arginin, GABA, Lysin, Ornithin (Maximalmenge)

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 12 Jun 2006 16:25:06 GMT

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

@ glockenspiel :

die positiven wirkungen stehen in den Links von Figaro...

gruß
suppe

Subject: frage 2 @ Pilos

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 12 Jun 2006 22:39:06 GMT

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

noch ne frage pilos : warum eigentlich mit O-Saft? is das wichtig?

gruß
suppe
