

---

Subject: Taugt das L-Arginin was?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 20 Sep 2006 17:58:22 GMT

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

---

<http://fitnesshalle.de/index.php3?t=6&c=207&p=207>

---

---

Subject: Re: Taugt das L-Arginin was?

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 20 Sep 2006 21:02:45 GMT

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

---

Das enthält

Zitat:L - Arginin-Hydrochlorid

Basisches L-Arginin ist besser, das bekommt man auf [www.amalui.com](http://www.amalui.com) am günstigsten.

---

---

Subject: .

Posted by [Gast](#) on Wed, 20 Sep 2006 21:45:34 GMT

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

---

.

---

---

Subject: Re: .

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 20 Sep 2006 21:50:58 GMT

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

---

Sancho: Punkt?

---

---

Subject: Re: Taugt das L-Arginin was?

Posted by [Zaga](#) on Wed, 20 Sep 2006 22:59:13 GMT

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

---

hi ,,warum ist Basisches L-Arginin besser als hydrochlorid??

---

---

Subject: Re: Taugt das L-Arginin was?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 21 Sep 2006 05:15:57 GMT

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

---

Dank Dir.

---

---

Subject: Re: .

Posted by [Gast](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:25:48 GMT

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

---

---

Subject: Re: Taugt das L-Arginin was?

Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:42:07 GMT

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

---

was ist eigentlich der Unterschied zwischen Arginin und L-Arginin ?

---

---

Subject: Re: Taugt das L-Arginin was?

Posted by [pilos](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:54:11 GMT

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

---

tvtotalfan schrieb am Sam, 23 September 2006 20:42 was ist eigentlich der Unterschied zwischen Arginin und L-Arginin ?

je nachdem...kann nur eine unterschiedliche bezeichnung sein....

oder auch eine Mischung aus 50% D-Arginin und 50% L-Arginin...sprich DL-Arginin.

---

---

Subject: Re: Taugt das L-Arginin was?

Posted by [Unkreativer](#) on Sat, 23 Sep 2006 19:31:21 GMT

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

---

Wie schon pilos sagte, gibt es 2 unterschiedliche Formen, die D- und L-Form. Jedoch nur die L-Form findet sich in Proteinen wieder und ist eigentlich für den Körper relevant, da, sehr früh in der Evolution, die L-Form vorgezogen wurde. (Warum ist soweit ich weiss immer noch nicht klar und beruht wohl auf einen Zufall) Bis auf die Aminosäure Glycin (dort sieht das L-Isomer spiegelverkehrt genau aus wie das D-Isomer), sollte man daher die L-Isomere immer

bevorzugen. Aus diesem Grund ist die chemische Produktion von Aminosäuren immer noch nicht sehr effektiv, da diese keine Unterschiede zwischen L- und D-Isomere macht.

Ich nehme L-Arginin nun seit ca. 1 Woche und werde nach ein paar Wochen berichten, ob ich davon etwas merke. Ich nehme ca. 2-3g pro Tag und bestelle demnächst einen Kapselfüller, um nochmal etwas Geld zu sparen.

---