

---

Subject: L-Glutamin

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 21 Jan 2007 16:49:43 GMT

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

---

hi,

ich nehm gerade L-Glutamin nach dem Training...soll angeblich HGH um 400% steigern... Hat jemand die Studie?? ich hab sie naemlich nicht gefunden....  
und ansonsten, gibt es noch andere (interessante) Studien dazu?

ausserdem hab ich gehoert es laesst sich nicht/schlecht mit Kreatin kombinieren... stimmt das???

danke schomal leute,

gruss  
hids

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [fuselkopf](#) on Sun, 21 Jan 2007 16:51:39 GMT

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

---

glaub ich niemals

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [pilos](#) on Sun, 21 Jan 2007 17:14:21 GMT

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

---

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/57830/fc11ea5b5a3aefbddd6c7b4c44a0adb/?srch=brot#msg\\_57830](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/57830/fc11ea5b5a3aefbddd6c7b4c44a0adb/?srch=brot#msg_57830)

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 21 Jan 2007 18:32:30 GMT

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

---

naja kommt mir komisch vor pilos.. glaub nicht dass das den gleichen effekt hat wie 3g supplementales L-Glutamin

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [fred102](#) on Sun, 21 Jan 2007 19:34:58 GMT

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

---

Effect of glutamine on glutathione, IGF-I, and TGF-beta 1.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list\\_uids=12850466&am p;am p;query\\_hl=2&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=12850466&am p;am p;query_hl=2&itool=pubmed_docsum)

Effects of an oral mixture containing glycine, glutamine and niacin on memory, GH and IGF-I secretion in middle-aged and elderly subjects.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list\\_uids=14609312&am p;am p;query\\_hl=2&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=14609312&am p;am p;query_hl=2&itool=pubmed_docsum)

Also ich nehme auch L-Glutamine. Ich kenne noch einen recht alten Artikel in dem Glutamine das GSH im Blut erhöht hat, den finde ich aber gerade nicht.

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [Alex1](#) on Sun, 21 Jan 2007 20:57:03 GMT

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

---

Fred was nimmst du den alles so an NEMs und Ha Mitteln??

was soll Glutamin bringen?? kann mir das einer auf deutsch erklären??

Danke!

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [pilos](#) on Sun, 21 Jan 2007 21:02:36 GMT

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

---

na ja.....das sind doch schwache ergebnisse...

studie 2

The nutritional supplement ingestion for 3 weeks was found to increase serum GH levels with 70% relatively to placebo, whereas circulating IGF-I levels did not change.

studie 1

die raten wurden "gavaged", sprich "forced feed" und wahrscheinlich 7 tage ohne andere

---

nahrung...ob das aussagekräftig ist...

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [fred102](#) on Sun, 21 Jan 2007 21:59:19 GMT

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

deshalb hab ich es ja grad reingestellt. Aber hier muss man immer alles übersetzen und mehr Text zum erklären schreiben als die abstracts manchmal selber lang sind

Also ich nehm es wegen dem GSH, der TGF-beta-ERNiedrigung die eventuell nur ein Nebeneffekt der GSH-Erhöhung ist und die GH-Erhöhung ist mir auch recht. Dass IGF-1 eher gesenkt wird bzw. nicht erhöht wird nehm ich für mich persönlich in Kauf, denn ich hab ein TGF-beta-Problem und die anderen Punkte sind für mich wichtiger. Leute die aber Glutamine nehmen um IGF-1 zu erhöhen sollten sich die abstracts mal genau anschauen und sich dann fragen, ob das Sinn macht. Vielleicht gibt es ja noch andere Artikel zu dem Thema.

Sieht man nicht von selber, warum ich gerade die beiden Artikel hintereinander gepostet habe? Im ersten wird durch die GSH-Erhöhung anscheinend IGF-1 antagonisiert; GSH scheint nunmal antagonisierend zu IGF-1 zu wirken laut Text. Um aber zu zeigen, dass es da noch mehr zu beachten gibt um ne IGF-1-Rechnung aufzustellen, hab ich noch den zweiten Artikel gepostet, der zeigt, dass man noch die Ausschüttung im Gehirn mit einbeziehen muss in die Rechnung und da scheint einen GH-Erhöhung bei herauszuspringen; warum das nun allerdings zu keiner IGF-1-Erhöhung führt ist nun der interessante Punkt an dem ganzen und es ist die Frage ob das in anderen Versuchen auch so war oder hier speziell nur so war. so, reicht, eh wieder zuviel Text

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [Alex1](#) on Sun, 21 Jan 2007 22:53:41 GMT

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

danke dir Fred!!

und was nimmst du jetzt alles an NEMS??

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [fred102](#) on Sun, 21 Jan 2007 23:13:06 GMT

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

sorry, aber das sind so viele Sachen, das weiss ich nicht auswendig.

R-ALA, NAC (nur oral), Asp-2P, P5P, L-Carnitine, MSM, L-Arginine, Taurine, Zimt (zur Mahlzeit), Braunhirse, Phosphatidylserine, PABA, Multiplasan-Zeugs, Selen hefefrei in Form von Spirulina-Tabletten, Centrum bzw. manchmal eine Nachahmung, Creatine monohydrate, L-Lysine, TMG, Basica-Tabletten oder Rebasit, vanadyl sulphate (zur Mahlzeit), folic acid und noch einiges mehr

---

---

Subject: Re: L-Glutamin  
Posted by [Amarok](#) on Sun, 21 Jan 2007 23:50:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bringts denn was? (sichtbares)

---

---

Subject: Re: L-Glutamin  
Posted by [tristan](#) on Sun, 21 Jan 2007 23:51:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

der?

#### File Attachments

1) [Impact of Oral L-Glutamine on Glutathione...pdf](#), downloaded 465 times

---

---

Subject: Re: L-Glutamin  
Posted by [tristan](#) on Sun, 21 Jan 2007 23:53:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fred, gib mir mal ne quelle für asc2p

---

---

Subject: Re: L-Glutamin  
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 22 Jan 2007 07:56:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fred102 schrieb am Mon, 22 Januar 2007 00:13sorry, aber das sind so viele Sachen, das weiss ich nicht auswendig.

R-ALA, NAC (nur oral), Asp-2P, P5P, L-Carnitine, MSM, L-Arginine, Taurine, Zimt (zur Mahlzeit), Braunhirse, Phosphatidylserine, PABA, Multiplasan-Zeugs, Selen hefefrei in Form von Spirulina-Tabletten, Centrum bzw. manchmal eine Nachahmung, Creatine monohydrate, L-Lysine, TMG, Basica-Tabletten oder Rebasit, vanadyl sulphate (zur Mahlzeit), folic acid und noch einiges mehr

---

Subject: Re: L-Glutamin  
Posted by [tito](#) on Sun, 28 Jan 2007 22:36:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das Bild und dein pumping smylie kommt mir irgendwie bekannt vor. bist du nicht zufällig auch im bbszene forum ?

---

Subject: Re: L-Glutamin  
Posted by [tito](#) on Sun, 28 Jan 2007 22:42:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du meinst sicherlich den link hier:  
<http://www.herkules-online.de/lexikon/glutamin.php>

laut der studie soll es ja auch testosteron steigern.  
ich frage mich nur ob das sich negativ auf eine mögliche AGA auswirken könnte oder ob die minimalen mengen zu vernachlässigen sind.

was ist nun besser: durch hartes trainings immer in ein loch zu fallen und eventuell nen hohen cortisolspiegel zu haben der so viel ich weiss durchs training zustande kommt, oder aber durch glutamin das zu verhindern, dann aber noch Hgh und Testo zu erhöhen ?

meint ihr glutamin kann schädlich sein für die haare ?

---

Subject: Re: L-Glutamin  
Posted by [Alex1](#) on Sun, 28 Jan 2007 22:44:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ähm ja schon aber ich lese dort nur abundzu mit

Hey Fred wie siehts bei dir auf dem Kopf aus?? Kansnt du mal Bilder reinstellen?? Haben die ganzen Nems schon etwas gebracht??

Ich will nicht deine monatlichen Ausgaben sehen

---

Subject: Re: L-Glutamin  
Posted by [tito](#) on Sun, 28 Jan 2007 22:48:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was nimmst du alles an NEM&acute;s bezüglich BB ?

ich bin wie gesagt am überlegen ob ich glutamin nehmen soll, zusammen mit creatin und whey im postworkout shake.

aber ich habe schiss das glutamin wegen dem Hgh und testoanstieg schlecht für die haare sein kann.

was denkst du ?

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [Alex1](#) on Sun, 28 Jan 2007 23:03:43 GMT

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

---

im moment nehme ich nur protein shake.

Aber ich will bald mit Kreatin Kur anfangen.

hmm wegen Glutamin kann ich nix sagen. Aber bei mir macht fin + Proteine,Kohlenhydrate bei BB großen Erfolg.

Was nimmst du so, und wie alt bist du?

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [tito](#) on Sun, 28 Jan 2007 23:12:25 GMT

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

---

fin + proteine+kohlenhydrate....bringen bei BB erfolg ? wieso zählst du das Fin dazu ? inwiefern soll das am erfolg beteiligt sein ?

ich bin 24 jahre. hab früher jahre lang trainiert neben fussball. hab mich dann aber komplett auf fussball konzentriert. jedoch hat sich ads blatt in dem jahr komplett geändert. für fussball fehlt mir die zeit und die motivation.

ich fange nächste woche auch wieder an mit creatin, will wie gesagt glutamin dazu nehmen. nach dem trainings nehme ich whey und traubenzucker zu mir und ansonsten gut und regelmässig essen. wenn ich eine mahlzeit nicht schaffe nehme ich ein 3K oder 2K protein als ersatz.

aber sonst nichts gefährliches wie es andere im forum bei bbszene tun.

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [Alex1](#) on Sun, 28 Jan 2007 23:25:42 GMT

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

---

ja fin erhöht doch Testo! Und Proteine, Kohlenhydrate brauchst du ja für Kraft,Maßezuwachs. Seid ich Fin nehme steigert sich bei mir alles in Sachen BB.

---

Ich denke sowieso das BB gut für die Haare sind, weil Testosteron sich dann mehr um den Stoffwechsel kümmert als sich in DHT umzuwandeln.

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [tito](#) on Sun, 28 Jan 2007 23:31:58 GMT

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

---

meinst du echt das das so funktioniert ?

ich kann mir das nicht vorstellen, denn durchs training hast du auch mehr anabole hormone im blut. du hast durch das training mehr hormone, wer sagt aber das alles für den muskelaufbau verwendet wird ?

aber ich denke da wissen wir zu wenig drüber bescheid. tino oder pilos wissen da sicherlich mehr.

welche sachen kaufst du genau und woher zu welchem preis ? ich bin immer auf der suche nach guten und günstigen mitteln.

---

---

Subject: Re: L-Glutamin

Posted by [Alex1](#) on Sun, 28 Jan 2007 23:38:19 GMT

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

---

hey ja ich denke schon dass es so funtkioniert, aber wer weiss....

Testosteron besitzt ja zwei wichtige Eigenschaften:

Zum einen wirkt es auf die inneren und äußeren männlichen Geschlechtsmerkmale (androgene Wirkung), zum anderen wirkt es auf den Stoffwechsel, insbesondere auf den Eiweißstoffwechsel.

Es begünstigt den Eiweißaufbau (anabole Wirkung) in der Skelettmuskulatur, der Körperfettanteil wird vermindert.

ich schreib dir morgen was ich nehme und woher, weil ich jetzt ins Bett muss

Also bis morgen!

Gute nacht!

---