
Subject: L-ARGININE und Lippenherpes
Posted by [Mister82](#) on Mon, 12 Mar 2007 15:52:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

verwende jetzt L-ARGININE seid ca fünf Monaten und hab dadurch jetzt schon zweimal Lippenherpes bekommen. Das nervt mich sehr. Gibt es etwas vergleichbares, dass kein Herpes hervorruft.

Subject: Re: L-ARGININE und Lippenherpes
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 12 Mar 2007 20:53:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kommt darauf an für was du es einsetzen willst.

Subject: Re: L-ARGININE und Lippenherpes
Posted by [Mink](#) on Tue, 13 Mar 2007 06:18:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es kann sein, dass Du L-Arginin zu hoch dosiert hast. Setz erstmal aus und lass es vollkommen abheilen. Dann mit geringerer Dosis. Hatte am Anfang auch zweimal Herpes bekommen aber jetzt passiert nichts mehr.

Alternative zu L-Arginin kenn ich nicht. Einzigst Viagra selbst. Aber ich nehm L-Arginin auch wegen dem Muskelaufbau.

Gruss
Mink

Subject: Re: L-ARGININE und Lippenherpes
Posted by [MarcWen](#) on Tue, 13 Mar 2007 07:58:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nehme L-Arginin auch zum Muskelaufbau. Habe zwar auch Probleme mit Herpes, aber mit L-Arginine nicht mehr Probleme bekommen.

Und wenn es ausbricht, dann habe ich vom Hautarzt gute Tabletten... dann ist die Sache innerhalb 1-2 Tage erledigt Die sind echt gut... früher hatte man gut ne Woche Freude dran und die ganzen Cremes und Salben kannst du dir schenken.

Subject: Re: L-ARGININE und Lippenherpes
Posted by [Mister82](#) on Tue, 13 Mar 2007 17:47:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ MarcWen

Was sind denn das für Tabletten? Die Acic 200?

Subject: Re: L-ARGININE und Lippenherpes
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 13 Mar 2007 21:40:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nimm zu deinem ARginin noch Lysin. Das könnte dir helfen. 2 g dürften in Ordnung sein.

Wenn du folgendes nicht schon nimmst, dann kannst du noch Vitamin C und Zink nehmen. Vitamin C, bis zu 3g täglich. Achte dabei aber darauf, wie gut du es verträgst. Also nicht mehr nehmen als es bei dir Durchfall verursacht.

Zink stärkt das Immunsystem und könnte ebenfalls wirksam sein. Da kannst du so um die 30mg nehmen. Allerdings solltest du dann noch 1-2mg Kupfer dazunehmen. Mangan je nach dem auch...

WEnn der Herpes dann trotzdem noch kommt, solltest du das Arginin doch lieber einfach weglassen.

Subject: Re: L-ARGININE und Lippenherpes
Posted by [MarcWen](#) on Wed, 14 Mar 2007 07:51:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich schau mal heute abend zu Hause...

Sind 20 Tabletten... 4 Streifen a 5 Stück... Bei ersten Anzeichen von Herpes soll man 5 Tabletten am Tag nehmen... das hilft prima...

Den Wirkstoff gibt es von verschiedenen Herstellern... u.a. auch von 1A.
