
Subject: Aminos bzw L-Arginin

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 08 Jan 2006 18:50:11 GMT

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

Könnt ihr mir mal helfen, was L-Arginin und Aminosäuren angeht. Ich habe jetzt schon öfter gelesen, dass einige von euch L-Arginin nehmen. Jetzt hat Tino mal geschrieben für das Haar wären folgende Aminosäuren besonders wichtig:

Dosen ab 500-1000 mg; L Cystin,L Lysine,L Arginin

wäre es jetzt sinnvoll das alles zu nehmen, oder reicht L-Arginin? Und wo kriege ich L-Arginin oder die Aminosäuren günstig her? Im Internet ich weiß... Aber wenn ihr eine gute Quelle wisst, würde es mich freuen.

Subject: Re: Aminos bzw L-Arginin

Posted by [pilos](#) on Sun, 08 Jan 2006 19:23:48 GMT

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

Figaro03 schrieb am Son, 08 Januar 2006 19:50Könnt ihr mir mal helfen, was L-Arginin und Aminosäuren angeht. Ich habe jetzt schon öfter gelesen, dass einige von euch L-Arginin nehmen. Jetzt hat Tino mal geschrieben für das Haar wären folgende Aminosäuren besonders wichtig:

Dosen ab 500-1000 mg; L Cystin,L Lysine,L Arginin

wäre es jetzt sinnvoll das alles zu nehmen, oder reicht L-Arginin? Und wo kriege ich L-Arginin oder die Aminosäuren günstig her? Im Internet ich weiß... Aber wenn ihr eine gute Quelle wisst, würde es mich freuen.

vergiss die Aminotabletten.....

100 gramm erdnüsse enthalten

3500 mg Arginin,

1100 mg Lysine

Subject: Re: Aminos bzw L-Arginin

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 08 Jan 2006 20:04:14 GMT

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

Hier ein Auszug aus dem Internet:

Einige Arginin-reiche Lebensmittel
enthalten in je 100 Gramm Arginin

Erdnüsse
3460 mg
Weizenkeime
2250 mg
Sojabohnen
2200 mg
Haselnüsse
2030 mg
Garnelen
1740 mg
Hammelfleisch, Filet
1400 mg
Huhn, Brustfleisch
1350 mg
Thunfisch
1250 mg
Haferflocken
870 mg
1 Hühnerei, mittelgroß
450 mg

Da ich Kraftsport mache, fresse ich sowieso jeden TAG mindestens 3 der hier aufgeführten Lebensmittel. Und das jetzt sicherlich schon seit mehreren Monaten beständig. Alleine 200 g Haferflocken täglich. Von den Eiern, dem Fleisch und der Sojamilch eben ganz zu schweigen. Sicherlich über 2000mg täglich. Ich kann allerdings nicht behaupten, dass mir davon bisher Haare gewachsen wären...

Subject: Re: Aminos bzw L-Arginin
Posted by [pilos](#) on Sun, 08 Jan 2006 20:10:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Da ich Kraftsport mache, fresse ich sowieso jeden TAG mindestens 3 der hier aufgeführten Lebensmittel. Und das jetzt sicherlich schon seit mehreren Monaten beständig. Alleine 200 g Haferflocken täglich. Von den Eiern, dem Fleisch und der Sojamilch eben ganz zu schweigen. Sicherlich über 2000mg täglich. Ich kann allerdings nicht behaupten, dass mir davon bisher Haare gewachsen wären...

werden auch nicht...deshalb lasse dich nicht mit der aminogeschichte hinters licht führen...Aminos bringen keine Haare....egal was dir die leute erzählen....

Subject: Re: Aminos bzw L-Arginin
Posted by [Herbert](#) on Sun, 08 Jan 2006 20:30:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.bleibfit.at/lebensmittel&food=true&link=erdnuss.phtml>

Das hier ist eine Seite wo "alle" Lebensmittel und ihre Nährstoffe aufgelistet sind.

Subject: Re: Aminos bzw L-Arginin
Posted by [atropos](#) on Sat, 11 Feb 2006 11:26:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist das egal ob die erdnüsse noch in der schale stecken oder geröstet sind? ist es immer der gleiche gehalt an arginin?

Subject: Re: Aminos bzw L-Arginin
Posted by [pilos](#) on Sat, 11 Feb 2006 11:54:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

atropos schrieb am Sam, 11 Februar 2006 12:26 ist das egal ob die erdnüsse noch in der schale stecken oder geröstet sind? ist es immer der gleiche gehalt an arginin?

JA

Subject: Re: Aminos bzw L-Arginin
Posted by [atropos](#) on Sat, 11 Feb 2006 13:54:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und macht es einen unterschied wenn es Arginin und nicht L-Arginin ist? hab hier irgendwo gelesen dass durch das L davor es hochwertiger ist.

mich wundert es nur dass dann soviele zu dem pulver greifen (das ja so komisch schmeckt) und nicht direkt zu 60g erdnüsse (was ja dann so 2g an Arginin wären).
500g geröstete erdnüsse gibt es von ültje um 2€.

wird das direkte pulver Arginin vielleicht besser aufgenommen, sodass man mehr erdnüsse essen müsste für den gleichen gehalt?

Subject: Re: Aminos bzw L-Arginin
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 11 Feb 2006 16:42:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weil nicht jeder noch tonnenweise Fett extra will.

Subject: Re: Aminos bzw L-Arginin
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 11 Feb 2006 22:18:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und weil ich eine Nussallergie habe (im Ernst!)

Subject: Re: Aminos bzw L-Arginin
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 13 Feb 2006 17:21:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Weil nicht jeder noch tonnenweise Fett extra will. Wink

Zitat:Und weil ich eine Nussallergie habe Wink (im Ernst!)

Ne aber im Ernst,
esse ich das scheußliche Pulver nur, damit ich nicht fett werde?

Wird es wirklich nicht besser vom Körper aufgenommen wenn man es als scheußliches Pulver einnimmt? Ich esse nämlich sowieso jeden Tag ne halbe Tüte Erdnüsse...

Ich meine das ist doch wieder die Sache, ob man nun NEMs essen soll, oder es reicht sich super gut mit Früchten und wertvollen Nahrungsmitteln zu ernähren. Wurde der Streit mittlerweile mal entschieden?
