

L-Arginin & L-Ornithin

L-Arginin und L-Ornithin, zwei der Aminosäuren, die an der Freisetzung des menschlichen Wachstumshormons beteiligt sind, gehören zu den beliebtesten Aminosäurepräparaten, weil sie zum **Schlankwerden** beitragen.

L-Arginin und L-Ornithin lassen **überflüssige Pfunde** im Schlaf dahinschmelzen. Zusammen sind sie ein gutes Team zum jung und knackig bleiben.

Das menschliche Wachstumshormon wird in der Hirnanhangdrüse gespeichert und der Körper setzt es frei als Reaktion auf Schlaf, körperliche Betätigung und eingeschränkte Nahrungsaufnahme. Es hilft bei der **Verbrennung von Fett** und seiner **Umwandlung in Energie und Muskeln**; es **stärkt das Bindegewebe und sorgt so für gesündere Bänder und Sehnen** und es **fördert die Proteinsynthese für das Muskelwachstum** (erhöht den Muskeltonus).

Der Spiegel des natürlichen Wachstumshormons senkt sich, wenn wir älter werden, irgendwann um das Alter von fünfzig Jahren herum wird die Produktion vollständig eingestellt. Werden der Nahrung zusätzlich Aminosäuren und Vitamine beigegeben, die die Ausschüttung des Wachstumshormons anregen, kann die Produktion wieder auf den Stand eines jungen Erwachsenen gebracht werden. Arginin ist nach amerikanischen Berichten auch **erfolgreich bei männlichen Sexualstörungen** eingesetzt worden. Dosierungen von 3 g täglich ergaben gute Resultate in der Behebung von Erektionsschwäche; in einem anderen Bericht führten Gaben von 3 - 4 g täglich zu deutlich höherer Spermienzahl und -beweglichkeit.

Diese natürlichen Aminosäuren werden durch ein mikrobiologisches Fermentationsverfahren gewonnen und sind Bestandteil der körpereigenen Proteinsynthese.

Gebrauchsempfehlung: Als Nahrungsergänzung 1 - 3 Kapseln täglich, am besten auf nüchternen Magen eine Stunde vor dem Schlafengehen oder körperlicher Bewegung.

Dieses Präparat sollte nur von Erwachsenen genommen werden, die ihr Wachstum abgeschlossen haben. Es ist nicht für Kinder, Teenager, Schwangere und stillende Mütter geeignet.

Einzelinformation L-Arginin

Die Aminosäure Arginin kommt von Natur aus im Körper vor. In 99 % der Fälle tritt Arginin in Kettenform auf, in der Regel in der L-Form. Aus diesem Grund wird Arginin oftmals auch als Aminosäure "L-Arginin" bezeichnet. Die Aminosäure L-Arginin wird als Nahrungsergänzungsmittel bei Sportlern zum Muskelaufbau eingesetzt.

L-Arginin ist die Aminosäure mit dem höchsten Stickstoffanteil. Arginin leitet sich von dem lateinischen Wort "Argentum" ab, welches übersetzt Silber heißt. In der Vergangenheit konnte Arginin zuerst als Silbersalz isoliert werden.

Die Aminosäure L-Arginin ist die Vorgängersubstanz des Stickstoffmonoxids (NO), welches sie als den zentralen Ausgangsstoff für viele Gefäßvorgänge unentbehrlich und so wertvoll macht.

L-Arginin und NO (Stickstoffmonoxid)

Bei NO (Stickstoffmonoxid) handelt es sich ebenfalls um ein Molekül, dessen Wirkung im Körper erst vor Kurzem entdeckt wurde. Hierfür wurde im Jahr 1998 der Nobelpreis verliehen. Im Rahmen dieser Forschungen zum Stickoxid wurde auch die potenzsteigernde Wirkung entdeckt.

Werden also Aminosäuren wie L-Arginin zusätzlich eingenommen, können verschiedene Funktionen im Körper gefördert und erleichtert werden. So existiert beispielsweise der Effekt für den **Muskelaufbau** sowie

die **Potenzsteigerung**. Die Aminosäure L-Arginin wird dabei in der Regel in Form von Tabletten oder Kapseln oder in flüssiger Form eingenommen. Nach der Einnahme steigt der NO-Spiegel (Stickstoffmonoxid) im Organismus und eine **Durchblutungsverbesserung** wird erzielt.

Zudem ist Arginin in speziellen Produkten verarbeitet auch als potenzsteigerndes Mittel bekannt. Es ist besonders beliebt bei Urologen, die vor allem das günstige Risiko-Wirkungsprofil loben. Diese Potenzmittel, so die Urologen Dr. H.-W. Bauer (München) und Prof. Dr. H. Porst (Hamburg), eignen sich wegen Ihrer sehr guten Wirkung im Verhältnis zu den nicht vorhandenen Nebenwirkungen, als das erste Mittel der Wahl bei der Behandlung einer leichten bis mittleren erektilen Dysfunktion (Potenzprobleme).

L-Arginin im Sport und Bodybuilding

Gerade Sportler bevorzugen diese Nahrungsergänzung, weil durch die **Durchblutungsverbesserung** auch die **Sauerstoff- und Nährstoffversorgung** der Muskeln gefördert wird. So kann der Sportler beispielsweise länger Ausdauersport betreiben. Zudem kommt es aufgrund der besseren Durchblutung zu einem wesentlich schnelleren **Muskelaufbau**. L-Arginin ist daher Bestandteil fast jeder guten Rundumversorgung mit Proteinen für Sportler.

L-Arginin zur Behandlung von Tinnitus

Tinnitus, das nervende Dauerpfeifen im Ohr, kann ebenfalls mit der Aminosäure L-Arginin behandelt werden. Auch hier bietet L-Arginin ausschließlich Nutzenvorteile und es sind keinerlei Nebenwirkungen zu erwarten. Anwender berichten von sehr guten Erfolgen in der Behandlung von Tinnitus.

L-Arginin bei Atherosklerose

L-Arginin ist schon seit vielen Jahren ein beliebtes Mittel, um Personen mit **Gefäßerkrankungen** wie der **Arteriosklerose** zu behandeln. Dadurch, dass L-Arginin die Synthese des Neurotransmitter NO (Stickstoffmonoxid) ermöglicht, macht es die **Gefäßwände elastisch**. Grundsätzliche Wunder dürfen auch hier zwar nicht erwartet werden, aber als ergänzende Behandlung und im Rahmen einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten hin zu hochwertiger Vollkost und mehr Bewegung zur Stärkung des Kreislaufs ist die Therapie mit L-Arginin sehr empfehlenswert.

Einzelinformation L-Ornithin

Klinische Studien haben gezeigt, dass L -Ornithin eine der wirksamsten Substanzen ist, um die Produktion und Freisetzung des menschlichen **Wachstumshormons** in der Hirnanhangdrüse anzuregen.

Ab dem 30. Lebensjahr verringert sich die Produktion des Wachstumshormons in der Hypophyse um 1% pro Jahr. Das menschliche Wachstumshormon ist jedoch entscheidend daran beteiligt, den Körper in einem **jugendlichen Zustand** zu erhalten.

L-Ornithin nimmt man am besten zur Schlafenszeit, um die natürliche Ausschüttung des menschlichen Wachstumshormons zu unterstützen, die in der Regel 30 Minuten nach dem Einschlafen auftritt. L-Ornithin kann auch zu einem **besseren Schlaf** verhelfen.

Studien haben gezeigt, dass L-Ornithin die Thymusdrüse anregt, was zur **Stärkung des Immunsystems** beiträgt. Andere Organe, die unter dem Einfluss des Wachstumshormons wieder zu wachsen begannen sind das **Herz, die Leber, die Milz, die Nieren und die Haut**. Auch im **Muskelaufbau** spielt L-Ornithin eine entscheidende Rolle.

Leberstörungen: Ornithin unterstützt die Leber bei der Entgiftung, indem es das Ammoniak neutralisiert. Es könnte also vorteilhaft sein bei der Behandlung von **Leberstörungen wie Leberverletzungen, Leberzirrhose und Fettleber.**