

Immun- und Potenzstärkung:

So wirkt die Aminosäure L-Arginin



Arginin enthält viel Stickstoff, welcher viele positive Eigenschaften hat ©

L-Arginin soll Ihre Leistungsfähigkeit pushen – sowohl im Gym als auch im Bett. Ist das was dran? Und was ist Arginin eigentlich genau? Wir klären auf

Was ist L-Arginin?

Bei L-Arginin – oder auch nur Arginin genannt – handelt es sich um eine Aminosäure. Aminosäuren sind Bestandteile von Eiweißen. Es gibt insgesamt 21 proteinbildende (sogenannte proteinogene) Aminosäuren, wobei neun davon besonders wichtig sind – um genau zu sein sogar lebenswichtig.

Denn sie sind "essentiell und müssen täglich mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. L-Arginin gehört zu den semi-essentiellen Aminosäuren, das heißt: Der Körper kann diese Art der Aminosäure teilweise selbst herstellen, aber nicht in ausreichender Menge – daher muss täglich "von außen" Arginin über entsprechend zugeführt werden.

So wirkt die Aminosäure L-Arginin



L-Arginin sorgt im ganzen Körper für eine bessere Durchblutung

L-Arginin genießt unter den Aminosäuren eine besondere Stellung, da ihre chemische Zusammensetzung sich von allen anderen unterscheidet: Arginin enthält nämlich den meisten Stickstoff. In Kombination mit Sauerstoff kann der Körper daraus Stickstoffmonoxid herstellen.

Und genau hier liegt das „Geheimnis“ von L-Arginin: Stickstoffmonoxid wirkt nämlich gefäßerweiternd, dadurch wird der Blutfluss verbessert, was sich positiv auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem (z.B. auf den Blutdruck) auswirkt. Es kann zudem auch bei Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose (Arterienverkalkung) helfen. Arginin regt außerdem die Produktion von weißen Blutkörperchen an, weswegen es das Immunsystem stärkt.

Auch Tinnitus, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Diabetes und Nierenfunktionsstörungen können unterstützend mit L-Arginin behandelt werden. Der Eiweißstoffwechsel sowie die Fettverbrennung werden ebenfalls dank der Aminosäure verbessert bzw. angeregt. Die wohl bekannteste Wirkung von L-Arginin ist aber wohl die, als potenzsteigerndes Mittel.

Statt Viagra: Arginin zur Potenzsteigerung



Die durchblutungsfördernde Wirkung von Arginin kommt auch Ihrem Penis zu Gute

L-Arginin gilt schon seit langem als bewährtes Mittel bei der [Behandlung von erektilen Dysfunktionen, sprich: Erektionsstörungen](#). Das Stickstoffmonoxid, welches allein aus der Vorstufe L-Arginin gebildet werden kann, wirkt nämlich nicht nur „oberhalb der Gürtellinie“ gefäßerweiternd. Auch der Penis profitiert von der entspannenden Wirkung auf die Blutgefäße, denn dadurch werden die Arterien erweitert, die Blutzirkulation angeregt und der Penis besser durchblutet – die perfekte Basis für eine Erektion!

Eine regelmäßige und längerfristige Einnahme von L-Arginin (mindestens 3000 mg täglich, am besten in Kombination mit Pinienrindenextrakt) führt also zu einer vermehrten Bildung von Stickstoffmonoxid und gleichzeitig zu einer besseren Durchblutung und einer gesteigerten Erektion. Dasselbe Prinzip kommt übrigens auch beim Potenzmittel Viagra, einem sogenannten PDE5-Hemmer, zum Einsatz. Denn auch hier wird die Produktion von Stickstoffmonoxid angeregt und die Durchblutung des Penis so verbessert.

Arginin steigert die Leistungsfähigkeit und pusht den Muskelaufbau



Durch die Einnahme von Arginin kann sich Ihre Leistung um bis zu 20 Prozent verbessern

L-Arginin soll nicht nur Ihre Leistung im Bett pushen, sondern auch die im Gym. Daher ist die Aminosäure besonders bei Sportlern und Bodybuildern ziemlich beliebt. In einer Studie der Universität Exeter kamen die Forscher zu dem Ergebnis, dass L-Arginin die sportliche Leistungsfähigkeit (Ausdauer) um bis zu zwanzig Prozent steigern kann.

Und auch Sprinter profitieren:

Sie können mit einer verbesserten Laufzeit von 1-2 Prozent rechnen.

Grund:

Die gefäßerweiternde Wirkung des Stickstoffmonoxids wirkt sich auch auf die Muskulatur aus, die dank Arginin dementsprechend besser durchblutet wird. Dadurch kann nicht nur Sauerstoff, sondern auch Nährstoffe besser zu den Muskeln transportiert werden. Zudem wird die Regeneration durch die entspannende Wirkung erleichtert. Arginin soll zudem den Muskelaufbau indirekt steigern, da es die Freisetzung der beiden Wachstumshormone Prolaktin und Glukagon anregt. Um den Muskelaufbau zu unterstützen nehmen Sie täglich 2000 bis maximal 5000 mg L-Arginin ein.