

# L-Arginin

L-Arginin, an vielen Fitnessstudio-Theken zu erhalten. Doch was genau ist das überhaupt und was bringt es mir?

Arginin ist eine semi-essentielle Aminosäure. Das bedeutet, dass sie nicht lebenswichtig ist, bzw. der Körper sie aus anderen Stoffen, in diesem Fall Proteinen, in unserem Körper erzeugen kann.

Arginin hat eine potenzsteigernde Wirkung und wird deshalb auch von Ärzten zur Behandlung von Potenzproblemen eingesetzt. Keine Angst, es handelt sich hierbei nicht um irgendein Hormonpräparat, einzig die durchblutungsfördernde Wirkung ist dafür verantwortlich, dass Potenzprobleme damit verringert werden können.

Eigentlich interessiert uns aber doch in erster Linie als Sportler eins:

## Was bringt uns Arginin im Sport?

Durch die Einnahme von Arginin steigt der Stickstoffmonoxid-Anteil im Blut(NOx). Das wiederum sorgt für eine stärkere Durchblutung der Muskeln. Diese werden dann natürlich besser mit Nährstoffen versorgt. So lässt sich auch der erhöhte „Pump“ erklären, den viele Sportler bei der Einnahme von Arginin mit anschließendem Training verspüren. Durch diese bessere Versorgung ist es möglich bessere und intensivere Reize zu setzen, da Sie einfach länger durchhalten. Auf der anderen Seite regenerieren Ihre Muskeln auch schneller. Und wie wir ja wissen, wachsen unsere Muskeln nur während der Regenerationsphase.

Die bessere Durchblutung entsteht übrigens dadurch, dass das Arginin(welches ja eine Stickstoffverbindung ist) in Stickstoffmonoxid zerlegt wird, welches dann durch die Gefäßwände in die glatte Muskulatur diffundiert(eindringt). Dort führt es zu einem Erschlaffen dieser Muskulatur.

### Nehmen?

Im Grunde spricht nichts dagegen, Arginin als Nahrungsergänzung zu sich zu nehmen. Moderne Präparate machen es da einfach, Sie können aber auch einfach auf z.B. Kürbiskerne, Pinienkerne oder Walnüsse setzen. Diese enthalten neben wertvollen Omega 3 Fettsäuren auch noch viel Arginin.