# L-Ornithin

L-Ornithin ist eines der eher selten anzutreffenden Supplemente auf dem Markt. L-Ornithin ist eine nicht essentielle Aminosäure. Man kann diese Aminosäure auch als semi-essentiell bezeichnen, da unser Körper diese Aminosäure aus **Arginin** herstellen kann.

**Was genau ist L-Ornithin?**

In unserem Körper gibt es mehrere verschiedene Arten von Aminosäuren. Zum einen gibt es die sogenannten proteinogenen Aminosäuren. Diese Aminosäuren sind in unserem Körper für die Proteinsynthese verantwortlich. Das bedeutet im Grunde nichts anderes, als dass diese Aminosäuren für die Zusammensetzung und die Reparatur unserer Muskeln nach dem Training sorgen.

L-Ornithin und Arginin können sich gegenseitig herstellen, da sie eine ähnliche Grundstruktur haben. L-Ornithin gehört jedoch nicht zu den proteinogenen Aminosäuren, sondern hat andere Aufgaben in unserem Körper.

**L-Ornithin: Entgiftung und Wirkung auf den Hormonhaushalt**

– L-Ornithin hilft im Harnstoffwechsel als Transporter. Es hilft uns also, Abfallstoffe, wie z.B. Amoniak aus unserem Körper abzutransportieren

– L-Ornithin kann sich verschiedenen Studien zufolge auf den Hormonhaushalt im Körper auswirken. Eine anabole Wirkung kann in vielen Fällen nachgewiesen werden. Die Wachstumshormone in unserem Körper gehen zum Großteil von der Hirnanhangdrüse aus. Genau von hier aus wurden häufig gesteigerte Produktionen festgestellt

**Muskelaufbau mit L-Ornithin**

Nimmt man L-Ornithin zur Steigerung des Muskelaufbaus zu sich, geht es in erster Linie um den Nutzen durch die Erhöhung der Konzentration von Wachstumshormonen im Körper.  Grundsätzlich gilt: Je älter wir werden, desto niedriger ist die Konzentration dieser Hormone in unserem Körper. L-Ornithin kann dabei helfen, diesen Prozessen entgegen zu wirken.

**Einnahme von L-Ornithin**

Am besten sollte L-Ornithin abends eingenommen werden, denn wenn wir schlafen gehen, ist unser Körper maximal mit der Regeneration beschäftigt. Das natürliche Hoch an Wachstumshormonen können wir so optimal unterstützen.

**L-Ornithin in der Nahrung**

Wir können L-Ornithin  auch über unsere normale Nahrung aufnehmen. Es kommt recht hoch konzentriert in Fisch, Eiern, Milch und Fleisch vor. Für Vegetarier wird das Ganze schon schwerer, denn in pflanzlicher Nahrung finden wir diese Aminosäure kaum.

L-Ornithin wirkt sich übrigens nicht nur auf unsere Muskel-/ Fett Zusammensetzung aus. Auch Haare und Haut können von einer ausreichenden Einnahme profitieren. Weiterhin wirkt sich die Aminosäure auf positiv auf unseren Gemütszustand aus. Durch den verbesserten Abbau von Ammoniak, bessert sich unsere Laune. Auch wird L-Ornithin gegen erektile Dysfunktion eingesetzt. Es kann also als „Nebenwirkung“ auch zu einer Erhöhung der Libido kommen.