



# Die Wirkung von Arginin bei körperlicher Belastung

Von *mk-vital*

Erstellt am 18 Okt 2012 - 08:50

Bewegung ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit. Verschiedene Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität nicht nur das allgemeine Wohlbefinden steigert, sondern auch die Gesundheit erhält.

In Zeiten erhöhter Belastung und durch ein ausgeprägtes Training kann es allerdings zu einer Unterversorgung des Körpers mit der stark basischen Aminosäure L-Arginin kommen. Der menschliche Organismus kann dann diese semi-essentielle Aminosäure nicht mehr selbst in ausreichendem Maße herstellen. Dies kann zu gesundheitlichen Problemen führen, da die Leber L-Arginin für den Harnstoffwechsel benötigt um einem erhöhten Ammoniakspiegel des Körpers entgegen zu wirken. Gerät das Säure-Base-Verhältnis ins Ungleichgewicht sind eine Übersäuerung des Körpers und eine schlechte allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit die Folgen.

Sportler können deshalb neben einer besonders proteinreichen Ernährung mit beispielsweise Weizenkeimen, Sojabohnen und Erdnüssen, die natürliches Arginin enthalten, zusätzlich L-Arginin als Nahrungsergänzung zuführen um den Eiweißstoffwechsel anzuregen und Mangelerscheinungen entgegen zu wirken.

Der Vorteil ist nicht nur eine erheblich verbesserte und kürzere Regeneration der Muskulatur nach Belastungsspitzen sondern auch eine Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Für eine optimale Wirkung sollte Arginin ca. 20 Min vor dem Sport verzehrt werden, möglichst auf "fast" nüchternen Magen.

Nach dem Sport trägt Arginin zur Regeneration bei.

Eine weitere wichtige Rolle spielt Arginin bei der Bildung von Stickstoffmonoxid (NO). Dieser Stoff führt zu einer Erweiterung der Blutgefäße. Dadurch kann die Potenz gesteigert und der Blutdruck gesenkt werden, außerdem gelangt durch die Blutgefäßerweiterung mehr Nährstoff und Sauerstoff in das Muskelgewebe. Die gleichzeitige Ausschüttung von Insulin und Wachstumshormon begünstigt den Muskelaufbau und fördert Proteineinlagerungen.

Noch effektiver wird die Wirkungsweise von Arginin durch die Kombination mit einem starken Antioxidanz. Ein Antioxidanz hemmt den oxidativen Abbau des NOs im Blut und verstärkt dadurch die Wirkung des Arginins. Dies konnte ich wissenschaftlichen Studien gezeigt werden.

Einen bequemen Weg, Arginin kombiniert mit Granatapfel-Polyphenolen zu verzehren bieten die Arginin-Maca-Kapseln von MK-Vital. Neben Arginin erhalten die Kapseln einen hochkonzentrierten Granatapfel-Extrakt und Maca.

Maca, welches auch als „Ginseng der Anden“ bekannt ist, gilt Bewohnern der peruanischen Anden traditionell als Mittel für mehr sexuelle Kraft. Maca wird aber auch von Sportlern geschätzt.

Weitere Information, unter anderem eine Auswahl aktueller wissenschaftlicher Studien, sind unter [www.arginin-maca.de](http://www.arginin-maca.de) [1] zu finden. Arginin-Maca-Kapseln von MK-Vital sind im Onlineshop unter [www.vital-oele.de/arginin-maca.php](http://www.vital-oele.de/arginin-maca.php) [2] erhältlich.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:48):** <http://www.medkom24.eu/node/16902>

### Links:

[1] <http://www.arginin-maca.de>

[2] <http://www.vital-oele.de/arginin-maca.php>