

Arteriosklerose? Bluthochdruck?

Demenz? Stress? Impotenz?

Konzentration? Sport? Leistung?

Viele gute Gründe für Arginin

Das Multitalent der Natur

Herzinfarkt? Schlaganfall?

Leber? Niere? Diabetes?

Haare? Haut? Nägel?

Für Ihre Gesundheit

Lebensbaustein Arginin

Arginin (oft auch als L-Arginin bezeichnet) ist an einer Vielzahl wichtiger Vorgänge im menschlichen Körper beteiligt und wird daher auch als „Multitalent“ bezeichnet. Die positiven Effekte von Arginin auf die Gesundheit reichen von der Stärkung des **Immunsystems** über eine verbesserte **Insulin-Regulation** bis hin zur Senkung von **Bluthochdruck**.

Bei Arginin handelt es sich um einen natürlichen Eiweißbaustein (Aminosäure), der in vielen Nahrungsmitteln enthalten ist. Er wird u. a. vom Körper benötigt, um den körpereigenen Botenstoff **Stickstoffmonoxid (NO)** zu produzieren, das die Arterienwand weitet und entspannt, was den Blutdruck senkt. Eine ausreichende Menge an NO ist entscheidend für eine normale Funktion der **Blutgefäße**. NO entspannt aber nicht nur die Gefäße, sondern normalisiert vor allem die am Anfang jeder **Arteriosklerose** stehende Fehlfunktion



der empfindlichen Innenschicht der Arterienwand (sog. endotheliale Dysfunktion).

Nobelpreis für Arginin-Forschung

Für diese wichtigen wissenschaftlichen Entdeckungen wurde 1998 sogar der **Medizin-Nobelpreis** verliehen und das „SCIENCE MAGAZINE“ kürte NO mit

dem Titel „Just say NO“ zum Molekül des Jahres. Stickstoffmonoxid kann nicht vom Körper gespeichert werden und wird bei Bedarf direkt aus Arginin gebildet. Der menschliche Organismus kann zwar selbst **Arginin** produzieren, aber die entstehenden Mengen reichen oft nicht aus, um den Bedarf eines Erwachsenen zu decken. Insbesondere bei Veränderungen der Gefäße, bei Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Arteriosklerose besteht zumeist ein krankheitsbedingter Mangel an Arginin.

Die wichtigsten Fakten zum Lebensbaustein Arginin haben wir nachfolgend für Sie zusammengefasst.



1. Bluthochdruck

Für die körpereigene Blutdruckregulation benötigt der Mensch ausreichende Mengen an Arginin. Bei Menschen mit Bluthochdruck kann durch Arginin die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung der Gefäße und Organe verbessert werden. Gleichzeitig entspannt und weitet Arginin die Arterien, so dass ein zu hoher Blutdruck gesenkt wird.



2. Cholesterin

Arginin senkt den Cholesterinspiegel im Blut. In einer multizentrischen Studie mit mehr als 480 Personen mit kardiovaskulären Vorerkrankungen zeigte Arginin deutliche lipidsenkende Effekte. Die Konzentration der Triglyceride sank unter der Einnahme von Arginin um 17,7 % und die des LDL-Cholesterin um 14,2 %.