



11. Insulin- und Blutzuckerregulation

Arginin reguliert die Insulinfreisetzung aus den beta-Zellen des Pankreas und hilft den normalen Blutzuckerspiegel zu erhalten. Bei Diabetes kann die Insulinsensitivität und Glucosetoleranz durch Arginin verbessert werden.



12. Diabetes-Folgeerkrankungen

Insbesondere Menschen mit Diabetes sind von einer schlechten Durchblutung, der Gefahr einer Gefäßverengung sowie Schäden in den Gefäßen betroffen. Durch die gefäßschützende Wirkung von Arginin und einer verbesserten Durchblutung können diabetischen Folgeerscheinungen wie Schädigungen des Augenhintergrundes oder der Niere entgegengewirkt werden.



13. Entgiftung

Arginin ist ein Metabolit des Harnstoffzyklus, in dem der Ammoniak, der beim Abbau von Stickstoffverbindungen (z. B. Aminosäuren) entsteht, in Harnstoff umgewandelt wird. In der Leber besitzt Arginin daher eine Schlüsselfunktion bei der Entgiftung des Körpers von Ammoniak.



14. Stress

Arginin hilft den Proteinspeicher im Körper zu erhalten und zwar auch dann, wenn bei größeren Operationen, Verletzungen oder chronischen Erkrankungen Proteine im Körper schneller abgebaut werden. Bei akutem Stress bewirkt ein ausreichender Argininspiegel, dass die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden. Die Ausschüttung der Stresshormone bewirkt eine erhöhte Energieversorgung des Körpers in Stresssituationen und trägt so zur Erhaltung des Organismus bei.



15. Erektile Dysfunktion

Arginin verbessert über die gefäßerweiternde Wirkung die sexuelle Leistungsfähigkeit beim Mann ohne Nebenwirkungen.



16. Fertilität bei Männern

Normale Spermien sind reich an Arginin. Bei Männern mit einer geringen Spermienmenge kann Arginin die Anzahl und die Bewegungsfähigkeit von Spermien erhöhen.



17. Leber

Arginin kann die Leber vor Schäden durch Arzneimittel und Chemikalien schützen sowie die Regeneration der Leberzellen anregen.



18. Sport

Arginin steigert die sportliche Leistungsfähigkeit. Aufgrund der durchblutungsfördernden Effekte von Arginin werden die Muskeln besser durchblutet und können mehr leisten. Arginin fördert die sportliche Leistungsfähigkeit und steigert die maximale Sauerstoffaufnahme ($VO_2\text{max}$) bei Sportlern.



19. Muskel- und Fettgewebe

Arginin fördert die Ausschüttung von Wachstumshormonen (HGH), die u. a. den Muskelaufbau und einen vermehrten Fettabbau anregen. Zusammen mit entsprechendem körperlichen Training kann mit Arginin die Muskelmasse gesteigert werden.



20. Niere

Arginin verbessert die Durchblutung auch im Bereich der Nieren und kann so die Nierenfunktion unterstützen und die Niere schützen.