



## 21. Anti-Aging

Arginin hat starke Anti-Aging-Wirkungen in unserem Organismus, denn es fördert die Ausschüttung des Wachstumshormons HGH aus der Hirnanhangdrüse. Dieses gilt als ein wichtiges Regenerations- und Anti-Aging-Hormon. Zusammen mit der verbesserten Pumpleistung des Herzens und einer verbesserten Durchblutung kann Arginin einem vorzeitigen Altern entgegenwirken.



## 22. Grüner Star (Glaukom)

Arginin kann über seine gefäßerweiternden Effekte einen erhöhten Augeninnendruck senken und somit einer Schädigung des Sehnervs entgegenwirken.



## 23. Demenz

Arginin verbessert die kognitiven Funktionen. Es gibt Hinweise, dass sich Arginin positiv auf Alzheimer und Demenz auswirkt.



## 24. Lebensqualität und Wohlbefinden

Arginin steigert durch die Abnahme von Beschwerden das Wohlbefinden, die Vitalität und verbessert so die Lebensqualität.

## Wirkung durch Studien belegt

Die vielfachen positiven Wirkungen von Arginin sind in zahlreichen Studien nachgewiesen worden. Sowohl gesunde Menschen als auch Personen mit bereits bestehenden Erkrankungen und insbesondere ältere Menschen profitieren von den positiven Wirkungen auf die Gesundheit. Arginin wird sowohl in der Prävention als auch in der diätetischen Therapie eingesetzt. Gute Arginin-Quellen sind: Nüsse, Getreide und Soja sowie Milchprodukte und rotes Fleisch.

### Arginin-Mangel ausgleichen

Eine ausreichende Arginin-Versorgung mit Nahrungsmitteln kann über eine ausgewogene Ernährung nicht immer sicher gestellt werden. Gerade bei bereits bestehenden Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Arteriosklerose kann eine Ergänzung der Nahrung mit Arginin-Produkten sinnvoll sein.

### Gleichzeitig Homocystein senken

Damit Arginin besonders effektiv wirken kann, sollte darauf geachtet werden, dass der Homocysteinspiegel durch eine ausreichende Zufuhr mit den Vitaminen Folsäure, Vitamin B6 und B12 niedrig gehalten wird. Homocystein ist eine zellschädigende Substanz im Körper und stellt einen der großen Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar.