

# Ihr WellnessMagazin

und Ratgeber für mehr Lebensqualität

mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. In dieser Kombination wird L-Arginin zu einer Wunderwaffe. Denn während die Aminosäure für alle Körperfunktionen aufbauend und unterstützend ist, setzen die Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe parallel den Erzfeinden unserer Gesundheit und Jugendlichkeit kräftig zu - den sogenannten freien Radikalen.

Freie Radikale sind aggressive Elemente, die dem Menschen auf verschiedenen Ebenen Schaden zufügen können. Zerstören sie körpereigene, bekommen die Haut Falten und wird schlaffer. Knöpfen sie sich die Fette im Körper vor, entsteht „schlechtes“ Cholesterin. Auch die Zellbausteine und das Erbgut können von freien Radikalen negativ beeinflusst werden.

Woher kommen diese unerfreulichen Gesellen? Von überall, könnte die Antwort lauten. Freie Radikale entstehen durch zu intensive Sonneneinstrahlung, und den Genuss von Nikotin und Alkohol, durch Abgase sauren Regen, aber auch durch Stress, mangelnden Schlaf, schwere Erkrankungen und nicht zuletzt einfach durch das Älterwerden.

#### Mit Pflanzenkraft gegen unsere natürlichen Feinde

Können wir den freien Radikalen entgegenkommen? Nein, doch ein großer Teil kann mit Hilfe von Antioxidantien unschädlich gemacht werden. Diese neutralisieren freie Radikale, sodass sie den Körperzellen nichts mehr anhaben können. Das bekannteste Antioxidans dürfte das Vitamin C sein; weitaus stärker sind jedoch sekundäre Pflanzenstoffe, die in der Pflanze für Farbe und Aroma sorgen. Werden diese nun für den Menschen nutzbar gemacht, haben sie erstaunliche Eigenschaften, wie entzündungshemmend und blutdrucksenkend, sie senken den Cholesterinspiegel und helfen unter Umständen sogar im Kampf gegen Krebszellen und Viren.

#### Beerenfrüchte sind ein Lebenselixier

In welchen Pflanzen verstecken sich diese „Super“-Stoffe nun? In Weintrauben, im Granatapfel und in sämtlichem Beerenobst. Weit über 100 wissenschaftliche Studien belegen, dass die sekundären Pflanzenstoffe des Granatapfels die Durchblutung des Herzmuskels verbessern und den Blutdruck senken. Andere Studien belegen, dass Beerenobst segensreich bei Virusinfektionen ist und dass Rotwein vor Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems schützt, natürlich sofern in Maßen konsumiert.

Natürlich können sekundären Pflanzenstoffe auch als Nahrungsergänzung verzehrt werden. Stellen Sie sich die Schutzpower dieser Stoffe im Verein mit der aufbauenden Wirkung von L-Arginin Pulver vor, erhalten Sie einen ungefähren Eindruck, was eine solche Kombination in Ihrem Körper bewirken kann. Nicht umsonst wird dieser L-Arginin-Mix von Hochleistungssportlern fast jeder Disziplin geschätzt. Die Unterstützung, die der Körper auf allen Ebenen erfährt, ist eine echte Anti-Aging-Erfahrung mit lang anhaltender Wirkung.

#### Ein Powermix gegen das Altern

Doch warum sollte dieser Powermix nur Sportlern, Senioren oder kranken Menschen dienen? Sollte er nicht - und tut er auch nicht.

L-Arginin Pulver zusammen mit Vitaminen und/oder sekundären Pflanzenstoffen ist ein solches Kraftpaket im Kampf gegen das Altern und für ein gesundes, attraktives Älterwerden, dass es auf breiter Front als Mittel der aktiven Gesundheits- und Schönheitspflege verwendet werden kann.

#### Die Vorteile liegen auf der Hand.

Die stickstoffreiche Aminosäure ist ein Baustein für die lebenswichtigen Eiweiße, die viele vitale Körperfunktionen steuern. Von L-Arginin profitieren das Herz und alle anderen Muskeln im Körper. Das Immunsystem wird entscheidend gestärkt, die Funktion des Gehirns unterstützt und damit das Gedächtnis verbessert. Die Haut wird fester und glatter und die Haare bekommen wieder Glanz. Wunden heilen besser und die Leber wird bei ihrer Entgiftungsarbeit tatkräftig unterstützt. Und wer Gewicht verlieren will, findet in L-Arginin ebenso einen Freund und Helfer wie jene, die sich gern ein paar stärkere Muskeln antrainieren möchten.

#### Risiken und Nebenwirkungen

Da keinerlei Nebenwirkungen von L-Arginin bekannt sind, kann es von jung und alt verzehrt werden. Selbst Personen mit Lebensmittelallergien brauchen sich solange keine Gedanken zu machen, wie sie darauf achten, dass sie gluten- und lactosefreie L-Arginin-Produkte kaufen.

Allerdings sollte man die empfohlene Dosierung nicht überschreiten. „Viel“ hilft nicht viel, sondern führt allenfalls zu etwas Magenkrämpfen, Übelkeit und Durchfall - nicht schlimm, aber unangenehm. Also einfach an die Verzehrsempfehlung halten und alles ist ok.



#### Nutzen Sie, was die Natur für Sie bereithält

Heutzutage ist es möglich gesund, vital und attraktiv älter zu werden. Ernähren Sie sich ausgewogen, bewegen Sie sich regelmäßig, nehmen Sie sich Auszeiten und gönnen Sie sich selbst mit L-Arginin

- ein stärkeres Immunsystem
- Rundumschutz für das Herz
- mehr Ruhe und Gelassenheit
- mehr Vitalität, Energie & Ausdauer
- kräftigere Muskeln
- schönere Haut und kräftigere Haare
- ein gesteigertes Lustempfinden und mehr Potenz für Mann & Frau

Also, testen lohnt sich!

#### Weiterführende Literatur:

- Prof. Hademar Bankhofer „Die Haar-Revolution: Gesünder, schöner, kräftiger durch L-Arginin“
- Frank Jester „Arginin, der natürliche Kraftstoff für Blut, Kreislauf und Gesundheit“

#### Impressum:

Ihr-Wellness-Magazin · Allensteiner Straße 5  
66994 Dahn · Tel. +49 (0) 6391-924666  
Mail: info@ihr-wellness-magazin.de  
Web: www.ihr-wellness-magazin.de  
Chef-Redaktion Peter Dexheimer  
Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Veränderung und gewerbliche Nutzung von Publikationen bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Insbesondere sind Texte und Bildmaterial urheberrechtlich geschützt und dürfen auch teilweise, ohne schriftlichen Zustimmung, weder reproduziert noch für Zwecke gewerblicher Art verwendet werden.



# L-Arginin - das Geheimnis jugendlicher Kraft und Vitalität

So gewinnen Sie mit L-Arginin mehr Gesundheit & Attraktivität und mehr Energie & Potenz.

# L-Arginin - das Geheimnis jugendlicher Kraft & Vitalität

L-Arginin ist nicht nur eine Wunderwaffe gegen das Altern, sondern stärkt das Immunsystem, schützt das Herz, spendet Energie für Hochleistungen, macht attraktiv und schenkt neue Lebenslust.

Alle wollen lange leben, aber nicht so, dass man uns die Jahre ansieht oder dass wir selbst sie spüren. Unsterblichkeit ist zwar noch nicht zu haben, aber für unsere Gesundheit und Attraktivität können wir heute mehr tun als jede Generation vor uns. Zu den wichtigsten Helfern zählen dabei die Aminosäuren, allen voran das L-Arginin. Diese wahrhafte Wunderwaffe im Kampf gegen das Altern ist der beste Verbündete für:

- ein verbessertes Immunsystem
- Rundumschutz für das Herz und aktiven Abbau von Cholesterin
- schnellere Regeneration bei Krankheiten und bessere Wundheilung
- stärkere Stresstoleranz
- mehr Vitalität, Energie und Ausdauer
- kräftigere Muskeln
- schönere Haut und kräftigere Haare
- gesteigertes Lustempfinden und mehr Potenz für Mann und Frau

## Stärken Sie mit L-Arginin Ihr Immunsystem

Erkrankungsrisiken sind allgegenwärtig. Vorbeugung ist angesagt. L-Arginin hilft dem Immunsystem dabei, die Bildung weißer Blutkörperchen anzuregen, die schädlichen Eindringlingen den Garaus macht. Zusätzlich sorgt L-Arginin dafür, dass mehr Immunzellen, Makrophagen und Lymphozyten gebildet werden, was ebenso Ihr Immunsystem und Ihre Abwehrkräfte wirksam stärkt.

## L-Arginin stärkt Ihr Herz

Selbst im Schlaf arbeitet ein Organ unermüdlich weiter - Ihr Herz - und hat deshalb jede nur mögliche Unterstützung verdient. Auch hier wirkt L-Arginin kleine Wunder. Dazu ein kleiner Exkurs: Bei Erkrankungen des Herzkreislaufsystems, Bluthochdruck, Nierenerkrankungen, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus werden im

Blut hohe Konzentrationen von ADMA und Homocystein gefunden (beide Substanzen können ein Hinweis darauf sein, dass ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko vorliegt). Gleichzeitig ist der Anteil an positivem Stickstoffmonoxid (NO) recht niedrig.

L-Arginin ist nun eine ausgesprochen stickstoffreiche Aminosäure und verändert das Verhältnis der positiven und negativen Stoffe im Blut. So reichen Sie Ihrem Herzen eine vorbeugende, helfende Hand. Und da L-Arginin eben auch die Durchblutung verbessert, wird das gesamte Herzkreislaufsystem nachhaltig entlastet und gestärkt. Ganz nebenbei senkt Arginin auch noch aktiv den Cholesterinspiegel. Das ist ein echter Rundumschutz für Ihr Herz!

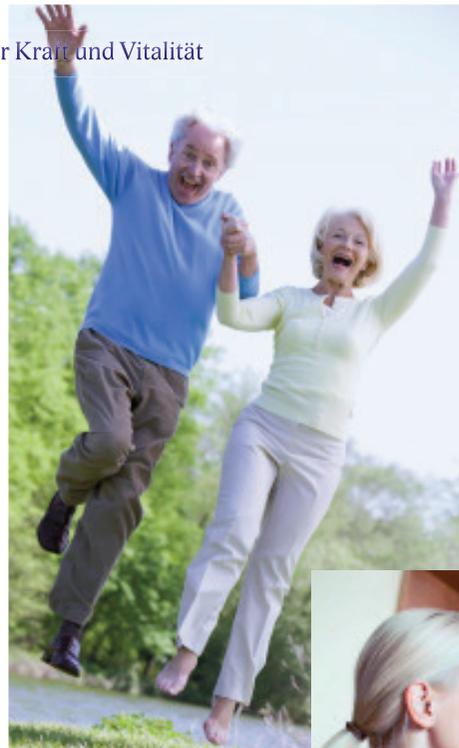
## Erholen Sie sich schneller nach Schwächephasen

L-Arginin ist besonders dann wertvoll, wenn der Körper geschwächt ist, wie in der Rekonvaleszenz nach einer schweren Krankheit, denn durch L-Arginin ist die optimale Versorgung aller Zellen mit lebenswichtigen Nährstoffen garantiert, was die Erholungszeit verkürzt. Wann auch immer ein „Mehr“ an Lebensenergie gefragt ist, ist L-Arginin sicher die beste Antwort darauf, denn Wunden heilen schneller und die Leistungsfähigkeit kehrt rascher zurück.

Optimal wirkt die Säure dabei im Zusammenspiel mit sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen, die das Abwehr- und Kräftesystem des Körpers zusätzlich boosten.

## L-Arginin hilft gegen Stress

In unserer schnelllebigen Zeit fehlt die Ruhe vor der nächsten Herausforderung. Wir stehen ständig unter Strom, sind gestresst und ausgebrannt, mit all den damit verbundenen körperlichen und psychischen Begleiterscheinungen. L-Arginin hilft, in Stresssituationen ge-



lassener zu bleiben, denn nun verfügen Sie über Reserven selbst in extremen Belastungsmomenten - egal, ob dabei der Körper, die Seele oder gar beide zusammen gefordert sind.

## Mehr Potenz mit L-Arginin

Ebenfalls durch unsere moderne Zeit entstanden, klagen mehr und mehr über sexuelle Probleme und suchen nach Wegen, ihren Mann zu stehen, aber auch als Frau sexuelle Erfüllung zu finden. Der schnelle Griff zu künstlichen Substanzen greift jedoch die Gesundheit noch mehr an; gut, dass es auch natürlich geht und sogar gesundheitsfördernd.

L-Arginin ist ja durch seinen Stickstoffreichtum (NO) für seine durchblutungsfördernden Eigenschaften und für seine vitalisierende Wirkung bekannt. Es scheint, dass L-Arginin den Körper geradezu mit Vitalstoffen durchflutet, was auf ganz natürliche Weise unsere Lebenskraft, die Lebenslust und unsere Potenz anregt.

L-Arginin wird deshalb hinter vorgehaltener Hand schon mal als „natürliches Viagra“ bezeichnet. Allerdings gibt es einen erheblichen Unterschied zwischen den beiden, denn L-Arginin - als völlig natürliche Substanz - beeinflusst nicht nur die Lebenskraft, Vitalität und Potenz des Mannes positiv, sondern steigert auch bei Frauen die Lust und das sexuelle Verlangen.

## Erhöhen Sie Ihre Energie und Ihre Ausdauer

Unser Körper ist eine leistungsstarke biochemische Maschine, die viel Spaß und Freude bereitet, wenn sie alle notwendigen Rohstoffe erhält, die sie benötigt. Hier macht uns zwar die moderne Fast-Food-Ernährung Probleme, doch können wir unsere Nahrung leicht aufwerten, indem wir hochwertige Nahrungsergänzungen verzehren.

Ganz oben stehen dabei Aminosäuren, die Bausteine für lebenswichtiges Eiweiß, unter denen L-Arginin eine herausragende Stellung einnimmt, da es dafür sorgt, dass alle Zellen zuverlässig mit den Nährstoffen versorgt werden, die sie brauchen. So erhöht sich nach und nach der Leistungspegel, und der Alltag kann mit frischer Energie gemeistert werden.



L-Arginin läßt Alltagspflichten mit Bravour meistern und uns auch am Abend noch Energiereserven besitzen.

## L-Arginin für mehr Kraft und Muskeln

Ohne Eiweiß kann der Körper nicht funktionieren. Er benötigt es für den

Aufbau der Muskeln und für lebenswichtige Prozesse des Stoffwechsels. Wenn Sie viel Sport und Muskeltraining betreiben, haben Sie mit L-Arginin den besten Partner, den Sie sich vorstellen können, denn L-Arginin regt u.a. die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin an, das dabei hilft, richtige Muskeln zu „züchten“. Zudem steigert L-Arginin die Durchblutung der Muskulatur und Sie werden beim Training den „Pump“ direkt spüren.

## Innere Werte: schöne Haut und kräftiges Haar

Gute Crèmes und Shampoos können definitiv Haut und Haar pflegen; herstellen können sie sie freilich nicht. Dazu braucht der Körper andere „Zutaten“ und Arginin liefert, was er dafür benötigt. Geben Sie sich und Ihrem Körper ein paar Wochen Zeit und freuen Sie sich dann über die Veränderungen, die Sie an sich wahrnehmen werden.

## Arginin ist ein Nobelpreis wert

Doch wie funktioniert nun der Jungbrunnen L-Arginin? L-Arginin ist eine besonders stickstoffreiche Aminosäure. Befindet sie sich in ausreichender Menge im Körper, erweitern sich dank des Stickstoffmonoxids im Blut die Gefäße, und die Durchblutung wird verbessert - was dem ganzen „System Mensch“ zugute kommt. Wie geradezu sensationell gut Stickstoff auf den ganzen Organismus wirkt, ist noch gar nicht so lange bekannt, weshalb die Wissenschaftler Robert F. Furchgott, Louis J. Ignarro und Ferid Murad, die maßgeblich an der Entdeckung der Wirkweisen beteiligt waren, 1998 für ihre Leistung den Nobelpreis für Medizin erhielten.

## Nahrungsergänzung der Superklasse

Mit L-Arginin arbeiten die Muskeln effektiver, das Gehirn wird besser versorgt und Haare und Haut profitieren ebenso. Der Blutkreislauf wird in die Lage versetzt, jede einzelne Körperzelle besser zu erreichen und genau jene Nährstoffe zu ihr zu transportieren, die sie zur Erneuerung braucht.

Da die Muskeln nach der Einnahme von L-Arginin leistungsfähiger werden, verbrennt der Körper mehr Fett. Das bekommt ihm gut; überflüssiges Gewicht wird reduziert, die Konturen des Körpers straffen sich.

Ein weiterer positiver Aspekt, ist die Tatsache, dass L-Arginin die Leber unterstützt. Die Aminosäure hilft ihr, Schadstoffe, die sich im Körper angesammelt haben, schneller und gründlicher

loszuwerden. Und geht es erst der Leber gut, fühlt sich der Rest des Körpers auch wohl.

## L-Arginin: Tagesbedarf und natürliche Lieferanten

Wie kommt man nun an eine ausreichende Menge dieser Aminosäure? Sie könnten versuchen, sie durch natürliche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

L-Arginin steckt nämlich in Erd- und Haselnüssen, kommt in Weizenkeimen, Haferflocken und Sojabohnen vor, und auch Garnelen, Thunfisch und Hühnerfleisch enthalten die wertvollen Eiweißbausteine.

Freilich, um ausreichend Arginin zu sich zu nehmen, müssten Sie täglich gut 170 Gramm Erdnüsse verputzen - das macht stolze 1015 Kalorien! Darin stecken dann fünf Gramm Arginin - die empfohlene Tagesmenge für Menschen, die aktiv Sport betreiben, stark unter Stress leiden oder in einem fortgeschrittenen Lebensabschnitt sind. Ähnlich sieht es mit anderen Arginin-Lieferanten aus. Für fünf Gramm müsste über ein Pfund Haferflocken täglich auf der Speisekarte stehen oder 400 Gramm Hühnerfleisch auf den Teller kommen. Hand aufs Herz - das schafft kein Mensch!

## L-Arginin als Kapsel oder Pulver

Es ist also klar, dass L-Arginin dem Körper mit der normalen Nahrung nicht immer ausreichend zugeführt wird. Dennoch müssen Sie nicht auf die positiven Wirkungen von L-Arginin verzichten, denn heutzutage ist es einfach, L-Arginin als Nahrungsergänzung zu sich zu nehmen.

Die Darreichungsformen sind allerdings recht unterschiedlich. So gibt es L-Arginin in Kapseln, die eine exakte Dosierung erlauben, doch für manche nur schwer zu schlucken sind. L-Arginin für Kinder, die auch davon profitieren, gibt es in Sirup, was den Süßmäulern natürlich schmeckt, doch ist hierbei die Haltbarkeit zu beachten.

Am unproblematischsten ist wohl der Verzehr als Pulver. L-Arginin wird einfach in Wasser aufgelöst und getrunken, wodurch es rasch in den Blutkreislauf gelangt, und ältere Menschen noch bei einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme unterstützt - eine Grundvoraussetzung für das Wohlbefinden.

## Vorsicht, freie Radikale!

L-Arginin Pulver hat darüber hinaus noch einen weiteren, geradezu unschätzbaren Vorteil: Es kann mit anderen gesundheitsfördernden Stoffen gemischt und angereichert werden, unter anderem