
Subject: Arginin Mangel angehen?

Posted by [positron](#) on Mon, 04 Apr 2022 11:11:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hab mich mal dazu hinreißen lassen, ein Aminosäure-Test bei einem bekannten Online-Anbieter zu machen, da er gerade für mich sehr günstig zu bekommen war (Vitamin B hat hier geholfen).

Alle getesteten Werte liegen laut der Skala im guten Normbereich, also sie liegen alle weit weg von oberen und unteren Grenzen.

AUSSER ... zwei Ausreißer. Arginin und Histidin ... Erklärung: Grün = guter Bereich, gelb = Bereich unterliegt der täglich - und ernährungsbedingten Schwankung, rot = schlechter Bereich ...

Histidin kann bei mir also nur eine recht ungünstige Momentaufnahme sein, aber das Arginin liegt laut dem Ergebnis mit 0,73 im schlechten Bereich.

Ich habe natürlich schon alles abgegoogelt, so richtig schlau werde ich aber nicht, denn es gibt wohl keine offiziellen Werte für einen gesunden Menschen. Hier liegt die Grenze offenbar bei 1,3 nmol/ml, allerdings habe ich auch irgendwo von 5 nmol/ml als untere Grenze gelesen. Offenbar kocht da jeder sein eigenes Süppchen und nimmt "nur" den Schnitt einer Testgruppe als Grundlage für den gesunden Wert (?).

Ich frage mich ehrlich auch etwas, woher der schlechte Wert kommt, denn überall steht "Arginin Mangel ist eigentlich kein Thema, sofern man einigermaßen ausgewogen ernährt" und das tue ich meiner Meinung nach ... dort steht auch, dass Erdnüsse regelrechte Argininbomben sind ... ich esse pro Woche im Schnitt bestimmt zwei Dosen Erdnüsse ... wie kann dann so ein Mangel entstehen?

Auch frage ich mich, wie klein hier der Spielraum zwischen Gut und Böse ist ... ich meine die Skala liegt zwischen 0 und 50 nmol/ml ... 0,73 ist mein Wert und ab 1,3 ist man bereits im guten Bereich ... das ist meiner Meinung nach doch recht eng auf den unteren Teil der Skala platziert, sodass ich nicht weiß, wie "schlimm" 0,73 im Vergleich zu guten 1,3 nun wirklich ist ...

Nun frage ich mich natürlich auch, ob ich dem Arginin in Hinblick auf den Haarausfall Beachtung schenken sollte, da das Haar auf dem Oberkopf in den letzten 2 Jahren doch dünner geworden ist, wo sich die letzten 15 Jahre nichts getan hat ... was meint ihr?

Hat hier jemand Erfahrung?

Grüße

File Attachments

1) [auswertung.jpg](#), downloaded 394 times

| Parameter | Normbereich |
|-----------|------------------|
| Arginin | 1,3 - 45 nmol/ml |
| Histidin | 12 - 70 nmol/ml |