

---

Subject: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 03 Apr 2025 11:21:47 GMT

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

---

Ich habe zu dieser Thematik keinen wirklich informativen Thread gefunden, weshalb ich mir dachte ich eröffne mal ein kleines Thema dazu.

Ich habe nämlich in den letzten Wochen einige sehr spannende Beobachtungen machen können, welche im Zusammenhang mit L-Citrullin stehen.

Vor einigen Wochen hat es sich ergeben, dass ich in der Notaufnahme lag aufgrund eines kardiovaskulären Ereignisses. Soll heißen: Kreislaufkollaps, ziehen/Schmerzen im Rücken/Nacken und quasi alles mögliche an Symptomen die auf Herzinfarkt hinweisen. Am Ende stellte sich raus, dass es das nicht war und ich wurde Abends wieder entlassen mit Arztbrief und Vermerk mit Hinweis auf mögliche leichte Herzinsuffizienz. Symptome diesbezügliche habe ich seit Jahren im Grunde, habe diese aber immer als nicht relevant genug abgetan.

Das zur Vorgeschichte.

Nun aber zum eigentlichen Thema: Im habe im Folgenden weitreichende Recherche betrieben und mich entschieden vor ein paar Wochen L-Citrullin (nicht als Malat) als NEM zur Unterstützung der Herzleistung zu nehmen, aufgrund der gefäßerweiternden Wirkung und den damit verbundenen Vorteilen. Ich verstehe nun auf jeden Fall warum dieses Supplement bei Bodybuildern so beliebt ist, man merkt im Grunde instant die durchblutungsfördende Wirkung. Auch hat es meinen Blutdruck messbar gesenkt und die allgemeine Sauerstoffversorgung verbessert. Ruhepuls ist mit aktuell ca. 60 Schlägen auch top.

Nun aber die für dieses Forum interessanten Beobachtungen: Zum einen bemerke ich eine deutliche Verbesserung der Haarstruktur. Die Qualität ist sehr verbessert und es ist ein gewisser "Glow" da + plus Griffigkeit, wenn man das so sagen kann. Das macht natürlich grundsätzlich Sinn, wenn man bedenkt, dass die Blutzufuhr und somit auch die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen auch am Follikel selbst verbessert wird. Ich habe diesem Thema nie Beachtung geschenkt, dies hat sich nun geändert.

Was allerdings für mich noch relevanter ist: Ich bemerke seit Jahren fortschreitende Erektionsprobleme (habe auch zu dieser Zeit mit keinerlei oralen 5ar Hemmern etc. gearbeitet) mit zuletzt sogar keinerlei Möglichkeit einer Erektion wenns darauf ankam, auch die gute alte "Morgenlatte" war kein täglicher Begleiter mehr. Ich habe dies auf meinen neuerlichen Dutasteridkonsum geschoben und bin auf Fin gewechselt, quasi gleichzeitig mit Beginn der Einnahme vom Citrullin. Nach einigen Tagen der Einnahme ist mir aufgefallen dass die morgentlichen Erektionen wieder voll da sind und auch sonst die Funktionalität wieder voll gegeben ist. Ich bin zuerst davon ausgegangen dass dies mit dem Wechsel auf Fin zu tun hat. Mittlerweile kann ich aber mit Gewissheit sagen dass das Citrullin hier maßgeblich "schuld" ist. Auch bin ich nun wieder voll auf Dut ohne irgendwelche Probleme.

Das aber interessanteste an der ganzen Sache ist für mich, dass ich nun wieder regelmäßig, soll heißen täglich, ohne irgendeine Art der Stimulation oder sonstiger Erregung spontane Erektionen bekomme, oftmals mitten in der Öffentlichkeit. :lol:

Das ist etwas, was ich das letzte mal als Teenager hatte. Fühle mich aktuell als wär ich in

einen Jungbrunnen gefallen.^^

Ich werde dementsprechend Citrullin als dauerhaftes NEM einnehmen.

Ich kann jedem der über die oben genannten Probleme zu klagen hat, einen Versuch ans Herz legen. Bitte hier Citrullin nehmen und nicht direkt Arginin, da höhere HWZ, Bioverfügbarkeit und besserer Geschmack. Nehme hier persönlich 2 mal täglich 5 Gramm.

Hat jemand ähnliche Erfahrungen gemacht?

Gruß

---