

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 durchblutungsfördernde 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 wenss 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

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [pilos](#) on Thu, 03 Apr 2025 11:52:24 GMT

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

citrullin ist ein arginase-hemmer

zusammen mit aginin wirkt es sogar noch etwas besser.

aber so stark ist die von dir beschriebene wirkung bei den wenigsten

aber 10g sind schon heftig

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 03 Apr 2025 14:28:18 GMT

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

pilos schrieb am Do., 03 April 2025 13:52citrullin ist ein arginase-hemmer

zusammen mit aginin wirkt es sogar noch etwas besser.

Ich hatte ursprünglich auch diese Idee, da dies auch weitläufig so gehandhabt wird, allerdings wirkt Citrullin only schon absolut ausreichend.

pilos schrieb am Do., 03 April 2025 13:52

aber so stark ist die von dir beschriebene wirkung bei den wenigsten

aber 10g sind schon heftig

Bin selbst überrascht. :nod: Ich habe auch auf Youtube die Kanäle von

Andrologen/Urologen aufgesucht und diejenigen die Citrullin/Arginin als PDE5-Hemmer-Ersatz empfehlen (ja das gibts tatsächlich) geben auch 5-10 Gramm an. Diese Dosis wurde auch in den zugehörigen Studien verwendet.

Unter Umständen liegt bei vielen die Erektionsprobleme mit sich rumschleppen der Ursprung im Herz-Kreislauf- oder Gefäßsystem.

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 03 Apr 2025 14:31:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Hinweis auf mögliche leichte Herzinsuffizienz  
Das wundert mich nicht. Denn:  
<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Herzrisiko-Glatze-286252.html>

AGA= Arteriosklerose.

Das sieht man anhand der ganzen Studien.  
AGA ist mit erhöhtem Cholesterin, erhöhter Dicke der Aorta, Lipoprotein A, hohes Homocystein etc. verbunden.  
Sogar die Schwere der AGA korreliert 1:1 mit Homocystein.  
Und Homocystein verengt die Gefäße.  
Hier hilft vor allem hoch dosiert Vitamin B6, B12 und Folsäure.

Citrullin ist gut.  
Aber Nitrat ist noch viel besser!  
Beide fördern zwar Stickstoffmonoxid (NO),  
aber nur Nitrat macht das auch in kranken,  
also insuffizienten Blutgefäßen!  
Citrullin wirkt nur in gesunden Gefäßen!  
Das liegt daran, dass Citrullin zu Arginin  
abgebaut wird und das als Substrat für die  
NO-Bildung verwendet wird.  
Dazu braucht es allerdings eNOS.  
Und in defekten Gefäßen wird das unzureichend exprimiert.

Nitrat ist nicht von eNOS abhängig, sodass er auch bei arterieller  
Insuffizienz oder Endothel-Dysfunktion noch funktioniert.  
Des Weiteren wirkt Nitrat genau dort, wo es am wenigsten  
Sauerstoff gibt!  
Hast du also hypoxische Gewebe, gelangt Nitrat dort  
hin und macht NO.  
Es wirkt genau da, wo es am meisten gebraucht wird.

Gib bei chatGPT folgende Frage ein:

"Stimmt es, dass Citrullin nur in gesunden Gefäßen wirkt, während Nitrat auch in kranken (insuffizienten) Gefäßen wirkt?"

Der wird es dir bestätigen.

Nicht dass du denkst, ich erzähle Märchen ;)

Nitrat ist sowieso viel billiger als Citrullin.

Du brauchst nur 800 mg Kaliumnitrat am Tag.

500 g kosten um die 10 euro und das hält einige Jahre..

Mit Nitrat kann man sich allerdings auch vergiften,  
ja sogar sterben!

Deswegen ist es wichtig, die 800 mg nicht zu überschreiten!

Und noch besser, wenn du es mit Vitamin C + NAC  
kombinierst.

Im übrigen: Wenn es um Durchblutung geht,  
ist Minox das stärkste!

Das sieht man ja scho daran, dass Minox

zu Herzrasen führt und Citrullin und Nitrat nicht.

Das Herzrasen kommt, wenn der Blutdruck zu stark

fällt. Der fällt bei Citrullin offenbar nicht stark genug.

Aber dann erweitert er auch die Gefäße nicht so stark.

Vermutlich lässt Minox deswegen mehr Haare

als Citrullin wachsen.

Ich kombiniere Minox mit Nitrat.

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [BrunoBaer](#) on Thu, 03 Apr 2025 14:31:52 GMT

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

---

Ich nutze auch seit einigen Tagen 5g L-Citrullin und ich bin von der Wirkung begeistert.

Allerdings habe ich sehr genau recherchiert und habe gefunden, dass L-Arginin möglicherweise in den GH-Metabolismus eingreift und sowohl indirekt als auch direkt DHT erhöhen könnte, was natürlich überhaupt nicht erwünscht ist. Schaut Euch mal das Paper Low Anabolic Profile in Assessing a Patient's Overall Hair Loss Lawrence J. Shapiro\* and Douglas B. Shapiro an und gebt mir Rückmeldung, was davon zu halten ist. Ich würde sehr gerne die Vorteile von L-Citrullin nutzen, aber keinesfalls ein Risiko für meine Haare eingehen. Ist das ernst zu nehmen?

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 03 Apr 2025 15:05:59 GMT

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

---

BrunoBaer schrieb am Do., 03 April 2025 16:31 Ich nutze auch seit einigen Tagen 5g L-Citrullin und ich bin von der Wirkung begeistert.

Allerdings habe ich sehr genau recherchiert und habe gefunden, dass L-Arginin möglicherweise in den GH-Metabolismus eingreift und sowohl indirekt als auch direkt DHT erhöhen könnte, was natürlich überhaupt nicht erwünscht ist. Schaut Euch mal das Paper Low Anabolic Profile in Assessing a Patient's Overall Hair Loss Lawrence J. Shapiro\* and Douglas B. Shapiro an und gebt mir Rückmeldung, was davon zu halten ist. Ich würde sehr gerne die Vorteile von L-Citrullin nutzen, aber keinesfalls ein Risiko für meine Haare eingehen. Ist das ernst zu nehmen?

Danke für den Hinweis. :thumbup:

Schaut ich mir heute Abend an. Wird aber mit großer Sicherheit keinerlei Auswirkungen haben, speziell wenn man 5ar-Hemmer nutzt.

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Icetea](#) on Thu, 03 Apr 2025 16:41:06 GMT

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

---

Hab auch positive Erfahrungen auch beim Training und dem pump. Und auch das mit den stärkeren Erektion.

Allerdings muss man aufpassen mit der Balance zu l-lysin welches gehemmt wird in der Aufnahme durch zu viel arginin was wiederum ja durch citrullin erhöht wird.

Dies kann eventuell virusanfälligkeit erhöhen vorallem Herpes. Aber auch zu hautproblemen führen, wie bei mir zb akne was dadurch getriggert wird und rosacea.

Es können halt immer gewisse dysbalancen durch so hohe Aufnahmen entstehen wenn man etwas isoliert einnimmt. Wenn man aber Durchblutungsstörungen hat kann es sinnvoll sein, man muss aber eben alles bedenken. Auch wie viel arginin/lysin durch die Nahrung bisher aufgenommen wird. IdR sollte man aber die lysin Aufnahme ebenfalls erhöhen bei arginin/citrullin.

Hier ein video zu der obigen Thematik

<https://m.youtube.com/watch?v=BpVjQhgz4Oo&pp=ygUbQXJnaW5pbiB1bmQgbHlzaW4gcHJvZmVzc29y>

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 06 Apr 2025 12:22:55 GMT

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

---

BrunoBaer schrieb am Do., 03 April 2025 16:31 und gebt mir Rückmeldung, was davon zu halten ist. Ich würde sehr gerne die Vorteile von L-Citrullin nutzen, aber keinesfalls ein Risiko für meine Haare eingehen. Ist das ernst zu nehmen?

Habe jetzt mal drüber geschaut über die grundsätzliche Thematik. Es gibt keinerlei Hinweis dass Arginin in irgendeiner Weise DHT erhöht, geschweige denn in einem Ausmaß welches relevant wäre. Es scheint sogar eher so, dass Arginin eher einen suppressiven Effekt auf DHT hat und positiv für das Haarwachstum ist (was ich rein strukturell auch so bestätigen würde).

lcetea schrieb am Do., 03 April 2025 16:31 Es können halt immer gewisse dysbalancen deuch so hohe Aufnahmen entstehen wenn man etwas isoliert einnimmt. Wenn man aber Durchblutungsstörungen hat kann es sinnvoll sein, man muss aber eben alles bedenken. Auch wie viel arginin/lysin duech die Nahrung bisher aufgenommen wird. IdR sollte man aber die lysin Aufnahme ebenfalls erhöhen bei arginin/citrullin.

Das ist ein interessanter und wichtiger Punkt der angesprochen werden sollte, danke dafür.  
:thumbup:

Ich persönlich nutze täglich 15 g an hydrolisiertem Kollagen, weshalb ich da ausreichend Lysin drin habe, aber für die Allgemeinheit sicher ein guter Hinweis.

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [lcetea](#) on Sun, 06 Apr 2025 20:11:44 GMT

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

---

Kollagenpulver hat lt chatgpt aber mehr arginin als lysin /100gr

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 06 Apr 2025 21:01:31 GMT

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

---

lcetea schrieb am So., 06 April 2025 22:11 Kollagenpulver hat lt chatgpt aber mehr arginin als lysin /100gr

Selbst dann sollte das eig. kein Problem darstellen, da Lysin natürlich auch in Lebensmitteln vorkommt.

80% des aufgenommenen Citrullins werden zu Arginin. Bei 10 g täglich hätte man durch Supplementierung also 8 g Arginin.

Wenn man jetzt von einem Verhältnis von 1:1 Arginin/Lysin ausgeht (ist dies überhaupt das Richtige??) dann würde ich beispielsweise mit meinen 500g Tatar die ich täglich konsumiere schon allein auf 10 g Lysin kommen. Man müsste das mal alles durchrechnen um zu eruieren ob eine zusätzliche Supplementierung von Lysin hier wirklich sinnvoll/notwendig ist. Ist natürlich auch alles wieder Geld. :o

Edit: Das hatte ich noch vergessen zu erwähnen und ist bei der ganzen Thematik sicher sehr wichtig: Arginin über den oralen Weg aufgenommen hat ne lausige Bioverfügbarkeit von 20%.

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [Tomatello](#) on Mon, 07 Apr 2025 13:52:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Darf man fragen wo ihr Cytrullin (und Lysin) bezieht? Aus der Drogerie (Rossmann, DM, Co.), Apotheke oder Fitnessernahrungsladen (ESN, Bodylab24, etc.)?

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Apr 2025 14:23:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tomatello schrieb am Mo., 07 April 2025 15:52 Fitnessernahrungsladen (ESN, Bodylab24, etc.)?

auch buxtrade

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 07 Apr 2025 14:48:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tomatello schrieb am Mo., 07 April 2025 15:52Darf man fragen wo ihr Cytrullin (und Lysin) bezieht? Aus der Drogerie (Rossmann, DM, Co.), Apotheke oder Fitnessernahrungsladen (ESN, Bodylab24, etc.)?

Also bezüglich Citrullin nutze ich aktuell dieses Produkt: <https://amzn.eu/d/6BdYLOV>

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Apr 2025 16:25:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar2O schrieb am Mo., 07 April 2025 16:48Tomatello schrieb am Mo., 07 April 2025 15:52Darf man fragen wo ihr Cytrullin (und Lysin) bezieht? Aus der Drogerie (Rossmann, DM, Co.), Apotheke oder Fitnessernahrungsladen (ESN, Bodylab24, etc.)?

Also bezüglich Citrullin nutze ich aktuell dieses Produkt: <https://amzn.eu/d/6BdYLOV>

besser

<https://buxtrade.de/products/l-citrullin-base?variant=47953693704466>

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

---

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 07 Apr 2025 16:50:17 GMT

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

---

pilos schrieb am Mo., 07 April 2025 18:25  
besser

<https://buxtrade.de/products/l-citrullin-base?variant=47953693704466>

Ah klasse. :thumbup:  
Wird dann nächstes mal besorgt.

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [Tomatello](#) on Mon, 07 Apr 2025 19:15:45 GMT

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

---

Danke euch beiden :)  
Auf der Verpackung im Link von Buxtrade steht eine Verzehrempfehlung von 2-3g und solle nicht überschritten werden. Jemand anders meinte, er nimmt 10g (!).  
Sollte man sich an die Empfehlung von Buxtrade halten oder hier ein „Experiment“ eingehen?

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Apr 2025 19:31:33 GMT

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

---

Tomatello schrieb am Mo., 07 April 2025 21:15Danke euch beiden :)  
Auf der Verpackung im Link von Buxtrade steht eine Verzehrempfehlung von 2-3g und solle nicht überschritten werden. Jemand anders meinte, er nimmt 10g (!).  
Sollte man sich an die Empfehlung von Buxtrade halten oder hier ein „Experiment“ eingehen?  
3x täglich 1-2g reichen  
die wirkung verpufft schnell so nach ca 3h

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 07 Apr 2025 20:33:49 GMT

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

---

Tomatello schrieb am Mo., 07 April 2025 21:15Danke euch beiden :)  
Auf der Verpackung im Link von Buxtrade steht eine Verzehrempfehlung von 2-3g und solle nicht

überschritten werden. Jemand anders meinte, er nimmt 10g (!).

Sollte man sich an die Empfehlung von Buxtrade halten oder hier ein „Experiment“ eingehen?

Es gibt keine einheitliche Verzehrempfehlung. Manche schreiben 3g, auf meiner Packung steht beispielsweise 5g. Die meisten Studien wurden mit 5 Gramm oder mehr durchgeführt. Die Dosierung passiert nach eigenem Gusto und nach gewünschter Wirkung.

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [chess](#) on Tue, 08 Apr 2025 09:00:13 GMT

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

---

das sind hier alles  
Aminosäuren, oder?

machen diese NEM  
wirklich Sinn?

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [markd](#) on Tue, 08 Apr 2025 09:29:45 GMT

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

---

pilos schrieb am Mo., 07 April 2025 18:25

besser

<https://buxtrade.de/products/l-citrullin-base?variant=47953693704466>

Was ist der Vorteil von dem reinen Citrullin gegenüber Citrullin-Malat wie es in den meisten Boostern vorkommt (außer dem Preis) ?

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 08 Apr 2025 10:18:07 GMT

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

---

chess schrieb am Di., 08 April 2025 11:00das sind hier alles  
Aminosäuren, oder?

machen diese NEM  
wirklich Sinn?

Das kommt darauf an was du bewirken willst. Allerdings: Wenn ein Supplement von Urologen/Andrologen (die eig. PDE5 Hemmer verschreiben) direkt empfohlen wird, würde ich hellhörig werden.

Gerne mal dieses kurze Video von diesem Andrologen (auf Deutsch) anschauen:

[https://www.youtube.com/watch?v=AGGD55yel\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=AGGD55yel_s)

Das sollte eigentlich das gröbste erklären.

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Icetea](#) on Tue, 08 Apr 2025 19:57:50 GMT

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

---

Haar20 schrieb am Sun, 06 April 2025 23:01Icetea schrieb am So., 06 April 2025 22:11Kollagenpulver hat lt chatgpt aber mehr arginin als lysin /100gr  
Selbst dann sollte das eig. kein Problem darstellen, da Lysin natürlich auch in Lebensmitteln vorkommt.

80% des aufgenommenen Citrullins werden zu Arginin. Bei 10 g täglich hätte man durch Supplementierung also 8 g Arginin.  
Wenn man jetzt von einem Verhältnis von 1:1 Arginin/Lysin ausgeht (ist dies überhaupt das Richtige??) dann würde ich beispielsweise mit meinen 500g Tatar die ich täglich konsumiere schon allein auf 10 g Lysin kommen. Man müsste das mal alles durchrechnen um zu eruieren ob eine zusätzliche Supplementierung von Lysin hier wirklich sinnvoll/notwendig ist. Ist natürlich auch alles wieder Geld. :o

Edit: Das hatte ich noch vergessen zu erwähnen und ist bei der ganzen Thematik sicher sehr wichtig: Arginin über den oralen Weg aufgenommen hat ne lausige Bioverfügbarkeit von 20%.

Du müsstest einfach mal deine Ernährung grob durchrechnen wie viel lysin/arginin und dann überlegen ob noch lysin notwendig ist. Ja wie in dem Video von mir gepostet sollte es 1/1 das Verhältnis optimalerweise sein. Lysin ist hauptsächlich in Fleisch und Milchprodukte wobei dort auch viel arginin ist. Bei meiner Ernährung ist schon mehr arginin als lysin enthalten. Ich bräuchte also definitiv auch lysin wenn ich arginin in den Mengen konsumiere. Lysin hat auch sein Daseinsberechtigung

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 09 Apr 2025 01:19:43 GMT

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

---

Nitrat ist viel wirksamer als Arginin/Citrullin.  
Und es kostet fast nichts..  
Man nimmt von Nitrat nur 1 g am Tag zu sich.  
Mehr ist gefährlich!  
Sehr hohe Mengen können sogar tödlich sein.  
Aber 1 g sind sicher.

In dieser Studie steht es auch, dass Arginin keinen zusätzlichen NO-Effekt bietet gegenüber Nitrat alleine.  
Mit anderen Worten: Arginin kann man sich sparen!

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25445632/>

Man braucht 1,6 g am Tag, um ca. 1 Gramm  
reines Nitrat zu sich zu nehmen.

Das sind ca. 600 Gramm im Jahr.

Kostet gerade mal 13 euro:

<https://wuerzteufel.de/Kalisalpeter-rein-Kaliumnitrat-Bengalsalpeter-GEWICHT-600-g-VERPACKUNG-GASTRO-DOSE-5343>

Es gibt sogar noch preiswertere Produkte.

Bei Arginin/Citrullin würde man das in einem Monat  
schon bezahlen.

Man sollte es aber immer mit Vitamin C  
kombinieren. Dann wirkt es besser!

Aber das Beste:

Zu Nitrat wurde eine haarwuchsfördernde Wirkung  
(bei Mäusen) nachgewiesen.

Bei Arginin ist mir nichts bekannt.

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 09 Apr 2025 22:43:12 GMT

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

---

Jared Leto hält sich schon verdammt gut. Wie sich auch Keanu Reeves lange gut gehalten hat.  
Am Ende sehen die aber dennoch aus wie erwachsene Menschen und nicht wie kleine Jungs die  
ihren Lollie verloren haben.

Bei dem Beispiel hier von Norwood fehlt nur noch so eine Propellermütze. Es geht schon auch  
ein wenig darum wie man in der Gesellschaft funktioniert.

Tatsache ist auch, dass er schlicht und ergreifend nicht 20 ist. Mir sagt jeder Mensch der mich  
kennenlernt ich würde eher wie mitte 20 aussehen, nicht wie 34. Ja und wenn schon. So  
frapierend ist der Unterschied bei Männern dann auch wieder nicht. Fakt ist, egal wie jung man  
sich fühlt. Man ist nicht mehr Anfang mitte 20.

Dieser Jugendwahn resultiert auch ein Stück weit aus einer verpassten Jugend. Ich habe selten  
Menschen erlebt die ihre 20er und frühen 30er so richtig auskosten haben und dann völlig  
verzweifelt versucht haben die Zeit einzufrieren und ihre Falten zu bügeln. Das ist auch immer  
ein Ergebnis verpasster Chancen. Ein bisschen schwermütig kann man schon mal sein, aber  
das hat ja mit den hier diskutierten Themen nichts zu tun.

Norwood: Ich bin jetzt seit 2012 in diesem Forum. Ist die bewusst, dass du diesen Irrsinn schon  
seit mindestens 13 Jahren diskutieren willst? Hast du dir deine Falten in der Zwischenzeit  
wenigstens verdient? :frage:

Wenn am Ende nur noch zählt, dass man es mit ach und krach geschafft hat seint Haut etwas  
glatter zu halten als die eigenen Altersgenossen anstatt was auf die Beine zu stellen oder  
wenigstens glücklich zu werden ist das eine verdammt niederschmetternde Bilanz. Aber das

stößt hier bei Betroffenen vermutlich auf taube Ohren. x(

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 10 Apr 2025 02:42:09 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Thu, 10 April 2025 00:43Norwood: Ich bin jetzt seit 2012 in diesem Forum.... Oh Gott, bitte lasst diesen Thread nicht auch zu einem Norwood-Schrott-Thread verkommen. Bitte einfach nicht auf Norwood reagieren, ich habe ganz bewusst auf seinen Post weiter oben nicht reagiert, damit dieser Thread nicht (wie jeder andere in dem Norwood vorkommt) zu unlesbarem Müll verkommt.

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [ferdo](#) on Thu, 10 Apr 2025 19:21:21 GMT

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

---

Ist es also wichtig, Citrullin mit Lysin einzunehmen, oder kann man Citrullin auch allein z.B. 6 g täglich verwenden?

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [lctea](#) on Thu, 10 Apr 2025 21:32:01 GMT

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

---

ferdo schrieb am Do., 10 April 2025 21:21Ist es also wichtig, Citrullin mit Lysin einzunehmen, oder kann man Citrullin auch allein z.B. 6 g täglich verwenden?

Lysin und arginin/citrullin sollte 1/1 optimalerweise in der Aufnahme sein...musst schauen wie viel lysin/arginin du in der ernöhrung hast...wirst aber auch nicht sterben falls kein 1/1 Verhältnis aber das qäre optimal da lysin auch seine Daseins Berechtigung hat und beides sich hemmt in der aufnahme

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 11 Apr 2025 19:13:53 GMT

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

---

markd schrieb am Tue, 08 April 2025 11:29pilos schrieb am Mo., 07 April 2025 18:25  
besser  
<https://buxtrade.de/products/l-citrullin-base?variant=47953693704466>

Was ist der Vorteil von dem reinen Citrullin gegenüber Citrullin-Malat wie es in den meisten Boostern vorkommt (außer dem Preis) ?

Das Malat ist vor allem im Bodybuildingbereich beliebt, da hier der Abbau von Milchsäure nach dem Training beschleunigt werden soll, also verbesserte Regeneration und es soll wohl die

---

ATP-Produktion unterstützen. Ob das jetzt wirklich Sinn macht die Malat-Variante zu nehmen muss jeder für sich entscheiden. :)

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [pilos](#) on Sat, 30 Aug 2025 15:39:37 GMT

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

---

pilos schrieb am Mo., 07 April 2025 18:25Haar2O schrieb am Mo., 07 April 2025 16:48Tomatello schrieb am Mo., 07 April 2025 15:52Darf man fragen wo ihr Cytrullin (und Lysin) bezieht? Aus der Drogerie (Rossmann, DM, Co.), Apotheke oder Fitnessernahrungsladen (ESN, Bodylab24, etc.)?

Also bezüglich Citrullin nutze ich aktuell dieses Produkt: <https://amzn.eu/d/6BdYLOV>  
besser

<https://buxtrade.de/products/l-citrullin-base?variant=47953693704466>

citrullin schmeckt echt graunevoll

aber so nicht mehr

25g citrullin

25g apfelessig klar (keinen trüben nehmen)

wasser bis 250 mL

löst sich nach paar minuten rühren/schütteln klares 10% konzentrat

25 mL mischung haben 2,5g citrullin und muss nicht mehr abwiegen

nur noch abmessen und in ein glas wasser kippen

und schmeckt deutlichst besser

:d

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 31 Aug 2025 20:04:48 GMT

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

---

pilos schrieb am Sat, 30 August 2025 17:39  
citrullin schmeckt echt graunevoll

Also ich habe 2 Formen, einmal regulär und einmal als Malat. Das reguläre ist eig. geschmacksneutral, das Malat sehr sauer (perfekt für nen Schwarztee oder so). Aber irgendwie schmecken alle anders, naja.

---

---

Subject: Aw: Effekte und Vorteile von L-Citrullin/L-Arginin  
Posted by [lucasfinley](#) on Wed, 01 Apr 2026 04:13:01 GMT

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

---

Spannend zu lesen, danke fürs Teilen deiner Erfahrungen! L-Citrullin kann durch die NO-Steigerung tatsächlich die Durchblutung verbessern, was deine Beobachtungen (Blutdruck, Erektion etc.) zumindest teilweise erklären könnte. Trotzdem wäre ich vorsichtig, das allein als „Lösung“ zu sehen—gerade bei deiner Vorgeschichte mit kardiovaskulären Beschwerden solltest du das unbedingt ärztlich begleiten lassen. Aber als ergänzender Ansatz klingt es auf jeden Fall interessant.

---