

# Aminosäurenkombinationen

Aminosäuren sind Bausteine, aus denen unser gesamter Körper, im Speziellen jedes Eiweiß, aufgebaut ist. Ohne Eiweiß ist kein menschliches Leben möglich. Nur sie sind in der Lage Zellen aufzubauen, geschädigtes Gewebe zu regenerieren und zahlreiche körperliche Funktionen (Hormonbildung, Immunsystem, Enzyymbildung etc.) zu steuern. Sie erhalten uns jung und fit und sorgen für unser Wohlbefinden. Einen bedeutenden Stellenwert haben Aminosäuren im Bezug auf Leistungssteigerung. Durch gezielte und spezielle Kombinationen können Ausdauer, Muskelkraft und Leistungsfähigkeit des Sportlers gezielt unterstützt werden. Die bekanntesten und am meisten verwendeten Kombinationen sind:

L-Arginin/L-Ornithin/L-Lysin  
 L-Argininpyroglutamat/L-Lysin  
 L-Ornithin/L-Arginin  
 L-Ornithin/L-Phenylalanin  
 L-Ornithin/L-Tyrosin  
 L-Ornithin/L-Tryptophan  
 L-Leucin/L-Isoleucin/L-Valin

Wie bei allen Substanzen, die über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, sollte auch bei Aminosäuren mit geringen Mengen begonnen werden, und individuell die richtige Menge und Kombination herausgefunden werden. Um eine Gewöhnung des Körpers an die verwendete Aminosäuremenge zu verhindern, ist es ratsam, die Aminosäuren oder deren Kombinationen in Zyklen einzunehmen. Hier gibt es üblicherweise zwei Möglichkeiten:

5 Tage Einnahme – 2 Tage Pause  
 bzw.  
 3 Wochen Einnahme – 1 Woche Pause

Nachfolgend einige Hinweise über die empfohlene Einnahme und Höchstmengen pro Tag:

## L-Ornithin/L-Arginin

Empfehlung: liegt bei 2 – 3g L-Arginin mit 1 – 2g L-Ornithin pro Tag

**L-Ornithin/L-Arginin 1:2 GPH Kapseln**  
 enthalten: 125mg L-Ornithin : 250mg L-Arginin

## L-Arginin/L-Ornithin/L-Lysin

Empfehlung: mögliche Menge von 1200mg L-Lysin, 1200mg L-Arginin und 900mg L-Ornithin pro Tag. L-Lysin soll in der Kombination die Wirksamkeit von L-Arginin und L-Ornithin erhöhen. L-Arginin und L-Lysin sollen immer in gleichen Mengen eingenommen werden.

**L-Arginin/L-Ornithin/L-Lysin 4:3:4 GPH Kapseln**  
 enthalten: 120mg L-Arginin : 90mg L-Ornithin : 120mg L-Lysin



Vertrieb BRD:

Hecht - Pharma GmbH

Fünfhausendorf 1, D-21772 Stinstedt

Telefon: +49-(0)4756-851044 · Telefax: +49-(0)4756-851088

[www.hecht-pharma.de](http://www.hecht-pharma.de)

[info@hecht-pharma.de](mailto:info@hecht-pharma.de)

06/09

### **L-Argininpyroglutamat + L-Lysin**

Empfehlung: 1200mg L-Argininpyroglutamat und 1200mg L-Lysin pro Tag

#### **L-Argininpyroglutamat + L-Lysin GPH Kapseln**

enthalten: 240mg L-Argininpyroglutamat : 240mg L-Lysin

### **L-Ornithin/L-Phenylalanin bzw. L-Ornithin/L-Tyrosin**

Empfehlung: 3g L-Ornithin und 2g L-Phenylalanin bzw. 2g L-Tyrosin pro Tag  
L-Ornithin kann sowohl mit L-Phenylalanin als auch mit L-Tyrosin kombiniert werden. Da beide Aminosäuren anregend wirken, sollte die Kombination morgens oder 30 – 60 Minuten vor dem Training eingenommen werden.

#### **L-Ornithin/L-Phenylalanin 3:2 GPH Kapseln**

enthalten: 187,5mg L-Ornithin : 125mg L-Phenylalanin

#### **L-Ornithin/L-Tyrosin 3:2 GPH Kapseln**

enthalten: 187,5mg L-Ornithin : 125mg L-Tyrosin

### **L-Ornithin/L-Tryptophan**

Empfehlung: 3g L-Ornithin und 3g L-Tryptophan pro Tag. Diese Kombination empfiehlt sich aufgrund der schlaffördernden Wirkung von L-Tryptophan eingenommen zu werden.

#### **L-Ornithin/L-Tryptophan 1:1 GPH Kapseln**

enthalten: 125mg L-Ornithin : 125mg L-Tryptophan

Die oben erwähnten Aminosäuren steigern die Leistung des Sportlers aufgrund der Ausschüttung von HGH (=Human Growth Hormon).

Die BCAAS (= verzweigtkettigen Aminosäuren L-Leucin, L-Isoleucin, L-Valin) haben neben einer geringen Wirkung auf die Ausschüttung von HGH bedeutenden Einfluss für den Aufbau und Erhalt von Muskelgewebe. Sie sind unerlässlich und unterstützen die Eiweißbildung in Muskel und Leber, hemmen den Abbau von Muskeleiweiß und unterstützen die Förderung der Gesundheit. Zusammen dienen sie der Energieversorgung der Muskulatur. Wichtig ist hier zu erwähnen, dass L-Leucin nur in Kombination mit L-Isoleucin und L-Valin als Nahrungsergänzung sinnvoll ist, da nur in der Kombination die Eiweißbildung optimal verläuft. Außerdem sollten diese drei Aminosäuren nur zusammen mit den Vitaminen Biotin, Pantothen säure und Vitamin B6 eingenommen werden, da sie nur durch diese Vitamine sinnvoll umgesetzt werden können.

#### **L-Leucin/L-Isoleucin/L-Valin 1:2:1 GPH Kapseln**

enthalten: 125mg L-Leucin : 250mg L-Isoleucin : 125mg L-Valin

### **Rohstoffbeschreibung**

Bei unseren Produkten handelt es sich um hochwertige Aminosäure-Präparate. Die Rohstoffe weisen pharmazeutische Qualität auf.

Alle Aminosäuren sind entweder nicht tierischer oder pflanzlicher Herkunft. Sie werden durch verschiedene Verfahren hergestellt: Fermentation, Synthese, Protein-Hydrolyse, enzymatische Reaktionen etc.



Vertrieb BRD:

**Hecht - Pharma GmbH**

Fünfhausendorf 1, D-21772 Stinstedt

Telefon: +49-(0)4756-851044 · Telefax: +49-(0)4756-851088

[www.hecht-pharma.de](http://www.hecht-pharma.de)

[info@hecht-pharma.de](mailto:info@hecht-pharma.de)

06/09

4131880	L-Arginin/L-Ornithin/L-Lysin 4:3:4 GPH Kapseln	60 St	€	19,90
4131897	L-Arginin/L-Ornithin/L-Lysin 4:3:4 GPH Kapseln	100 St	€	31,50
4131905	L-Arginin/L-Ornithin/L-Lysin 4:3:4 GPH Kapseln	180 St	€	53,50
4131822	L-Argininpyroglutamat + L-Lysin GPH Kapseln	60 St	€	42,00
4131839	L-Argininpyroglutamat + L-Lysin GPH Kapseln	100 St	€	65,00
4131845	L-Argininpyroglutamat + L-Lysin GPH Kapseln	180 St	€	109,90
4131851	L-Leucin/L-Isoleucin/L-Valin 1:2:1 GPH Kapseln	60 St	€	31,90
4131868	L-Leucin/L-Isoleucin/L-Valin 1:2:1 GPH Kapseln	100 St	€	49,00
4131874	L-Leucin/L-Isoleucin/L-Valin 1:2:1 GPH Kapseln	180 St	€	84,90
4131756	L-Ornithin/L-Arginin 1:2 GPH Kapseln	60 St	€	26,00
4131762	L-Ornithin/L-Arginin 1:2 GPH Kapseln	100 St	€	40,00
4131779	L-Ornithin/L-Arginin 1:2 GPH Kapseln	180 St	€	68,00
4131785	L-Ornithin/L-Phenylalanin 3:2 GPH Kapseln	60 St	€	31,00
4131791	L-Ornithin/L-Phenylalanin 3:2 GPH Kapseln	100 St	€	49,00
4131816	L-Ornithin/L-Phenylalanin 3:2 GPH Kapseln	180 St	€	83,50
4131940	L-Ornithin/L-Tryptophan 1:1 GPH Kapseln	60 St	€	28,00
4131957	L-Ornithin/L-Tryptophan 1:1 GPH Kapseln	100 St	€	44,50
4131963	L-Ornithin/L-Tryptophan 1:1 GPH Kapseln	180 St	€	76,00
4131986	L-Ornithin/L-Tyrosin 3:2 GPH Kapseln	60 St	€	39,00
4131992	L-Ornithin/L-Tyrosin 3:2 GPH Kapseln	100 St	€	61,50
4132000	L-Ornithin/L-Tyrosin 3:2 GPH Kapseln	180 St	€	105,00



Vertrieb BRD:

**Hecht - Pharma GmbH**

Fünfhausendorf 1, D-21772 Stinstedt

Telefon: +49-(0)4756-851044 · Telefax: +49-(0)4756-851088

[www.hecht-pharma.de](http://www.hecht-pharma.de)[info@hecht-pharma.de](mailto:info@hecht-pharma.de)

06/09