

L-Arginin bei Arteriosklerose und Bluthochdruck



Von Dr. Detlef Eichberg

L-Arginin, eine in der Natur und in vielen Lebensmitteln vorkommende Aminosäure, fördert die Synthese des Neurotransmitters Stickstoffmonoxid. Das Stickstoffmonoxid wiederum hält Blutgefäße elastisch und soll verschiedenen Studien zufolge in der Lage sein, bereits vorhandene Ablagerungen an den Gefäßwänden sogar wieder abzulösen. Es konnte belegt werden, dass gerade bei "Verkalkung" der Blutgefäße (Arteriosklerose) und Bluthochdruck (Hypertonie) häufig ein Arginin-Mangel im Körper vorliegt. Weil der Körper Arginin nicht ausreichend selbst herstellen kann, sollte der Mangel möglichst früh durch Gabe von Arginin als Nahrungsergänzung ausgeglichen werden. So kann die Adernverkalkung gestoppt und hoher Blutdruck wieder gesenkt werden. In den letzten Jahren haben Mediziner in verschiedenen Studien herausgefunden, dass der Eiweißbaustein L-Arginin für die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen essentiell ist: Arginin wirkte Ablagerungen und Entzündungen in den Gefäßen entgegen und verbesserte durch Weitung der Gefäße die Durchblutung im gesamten Körper, wodurch auch der Blutdruck moderat gesenkt wurde. Bei aller Seriosität der Studien ist L-Arginin kein Wundermittel und sollte immer unter der Kontrolle eines Arztes eventuell mit anderen blutdrucksenkenden Medikamenten kombiniert werden.