

---

Subject: warum NAC?

Posted by [toffi-fee](#) on Wed, 30 May 2007 16:33:28 GMT

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

---

hier nehmen ja ziemlich viele NAC ein.das ist doch ein schleimlöser oder?

was genau hat das mit HA zu tun?

liebe grüsse

die toffi-fee

---

---

Subject: Re: warum NAC?

Posted by [Karina](#) on Thu, 31 May 2007 07:47:02 GMT

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

---

NAC ist im Prinzip ein Schleimlöser, richtig - derselbe Wirkstoff wie in ACC Akut!

In Zusammenhang mit HA wird es aufgrund seiner antioxidantischen Wirkung eingesetzt. Es schützt die körperlichen Zellen vor jeglichen negativen Einflüssen von innen und von außen.

Wenn die Zellen "gestresst" bzw. am absterben sind, geben sie als erstes die Produktion von nicht existentiell notwendigen Prozessen auf, wie z. B. das Haarwachstum. Werden sie vor solchen Effekten geschützt, dann sind auch solche körperlich "unwichtigen" Prozesse wie Haarwachstum gewährleistet.

---

---

Subject: Re: warum NAC?

Posted by [lara](#) on Thu, 31 May 2007 08:55:56 GMT

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

---

Wo bekommt man das denn her, dm oder Apotheke?

Habt ihr irgendwelche Empfehlungen für bestimmte Präparate?

Muss man bei der Einnahme irgendwas beachten (z.B. nicht in Kombination mit irgendetwas anderem,..)?

---

---

Subject: Re: warum NAC?

Posted by [Karina](#) on Thu, 31 May 2007 09:13:53 GMT

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

---

Ich bestelle das bei smart-city.com in Luxembourg - die haben auch einen ganz tollen Katalog mit diversen NEMs und Erklärungen, wozu die jeweils gut sind!

Man kann aber auch einfach ACC Akut in der Apo kaufen. Tino sagte mal, 50 Stück davon kosten so um die 8 €. Ich nehme 1x eine 600 mg Kapsel am Tag, aber angeblich sollen 3x 200 mg über den Tag verteilt aufgrund der niedrigen Halbwertszeit von N-Acetyl-Cystein besser sein. Hilft aber alles nix - ich kann die Caps ja jetzt schlecht wegschmeißen !

---

Beachten muss man dabei nur einen erhöhten Vitamin-C-Bedarf. Ich nehme alle paar Tage mal eine 400 mg Kapsel davon. Aber auch hier ist es sicherlich besser, das in kleineren Dosen und diese dann jeden Tag einzunehmen. Ob man das Vit.-C direkt mit dem NAC, also zeitgleich einnehmen muss, oder ob das egal ist, wenn man morgens NAC und abends Vit.-C einnimmt, das weiß ich allerdings auch nicht so genau.

NAC sollte man am besten auf nüchternen Magen einnehmen.

---

---

Subject: Re: warum NAC?

Posted by [toffi-fee](#) on Thu, 31 May 2007 13:31:35 GMT

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

---

hört sich ja wirklich interessant an!hat denn jemand damit schonmal erfolge erzielt?

---

---

Subject: Re: warum NAC?

Posted by [Karina](#) on Fri, 01 Jun 2007 10:25:36 GMT

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

---

Angeblich bringt es nur in sehr sehr sehr ... hoher Dosierung etwas und in Kombination mit anderen NEMs. Sieh mal auf Tino' s Homepage nach, da steht alles genau beschrieben.

Da ich Angst davor habe, mir durch die vielen Pillen am Tag meinen Magen kaputtzumachen, werde ich das NAC wahrscheinlich auch absetzen, wenn es aufgebraucht ist, da es ja in so geringer Dosis wie ich es zu nehmen bereit bin, nicht effizient genug ist. Ob es hilft, weiß ich nicht, da ich ja auch noch andere Maßnahmen gegen meinen HA ergreife (siehe meine Sig.).

---