

---

Subject: Wegen NAC an die Experten  
Posted by [oerchen](#) on Thu, 19 Jan 2006 17:48:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ihr Lieben,

Die Sache mit dem NAC find ich en sich nicht schlecht und das was ich gelesen habe uach schlüssig, aber nun hab ich doch nochmal einige Frage hierzu

1. Im Hustenmittel Fluimuicil oder auch ACC Hexal ist Acetylcystein , sowie Ascorbinsäure usw. drin, kann man dies ebenso verwenden?
2. Wenn ja in welcher Dosierung ?
3. Ascorbinsäure ist ja an sich schon ein Antioxidant, warum langt dies nicht?

Freue mich über antworten

Liebe

Grüße oerchen

---

---

Subject: Re: Wegen NAC an die Experten  
Posted by [tino](#) on Thu, 19 Jan 2006 20:25:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Nein,..ein Antioxidant reicht definitiv nicht,da jeder Antioxidant an einer anderen Ecke des antioxidativen Netzwerks ansetzt,das im ganzen stabilisiert werden muss.

" Im Hustenmittel Fluimuicil oder auch ACC Hexal ist Acetylcystein , sowie Ascorbinsäure usw. drin, kann man dies ebenso verwenden?"

NAC muss 1800 mg tgl sein,und Vit C mindestens 1000 mg tgl.Besser wren 2500 mg tgl.Wo ist das Problem,..NAC ist so billig das es sich ein Penner leisten könnte.

Gruss Tino

---

---

Subject: Re: Wegen NAC an die Experten  
Posted by [Angie](#) on Sat, 21 Jan 2006 12:18:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Welches Produkt und wo soll ich es am besten beschaffen???

DANKE + nice weekend!

---

---

Subject: Ups ich nehme schon NAC.... hier ist mein Multi aus dem Amiland  
Posted by [Angie](#) on Sun, 22 Jan 2006 13:58:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zusammensetzung:

Vitamin A (75% as beta-Carotene and 25% as Acetate) 20000.00 IU 400%  
Vitamin C (as Ascorbic Acid) 500.00 mg 833%  
Vitamin D (as Cholecalciferol) 400.00 IU 100%  
Vitamin E (as natural d-alpha Tocopheryl Succinate) 300.00 IU 1000%  
Thiamin (as Thiamin Mononitrate) 25.00 mg 1667%  
Riboflavin (Vitamin B-2) 25.00 mg 1471%  
Niacin (as Niacinamide) 25.00 mg 125%  
Vitamin B-6 (as Pyridoxine Hydrochloride) 25.00 mg 1250%  
Folic Acid 400.00 mcg 100%  
Vitamin B12 (as Cyanocobalamin) 250.00 mcg 4167%  
Biotin 50.00 mcg 17%  
Pantothenic Acid (as Calcium d-Pantothenate) 25.00 mg 250%  
Calcium (as Calcium Carbonate and Hydrolyzed Protein Chelate) 50.00 mg 5%  
Iron (as Hydrolyzed Protein Chelate and Ferrous Fumerate) 10.00 mg 56%  
Iodine (as Kelp) 100.00 mcg 67%  
Magnesium (as Magnesium Oxide and Hydrolyzed Protein Chelate) 50.00 mg 13%  
Zinc (as Hydrolyzed Protein Chelate) 15.00 mg 100%  
Selenium (as L-Selenomethionine) 50.00 mcg 71%  
Copper (as Cupric Oxide and Hydrolyzed Protein Chelate) 2.00 mg 100%  
Manganese (as Hydrolyzed Protein Chelate) 10.00 mg 500%  
Chromium (as Hydrolyzed Protein Chelate and Chromium Picolinate) 100.00 mcg 83%  
Molybdenum (as Hydrolyzed Protein Chelate) 150.00 mcg 200%

Spirulina Powder 400.00 mg \*\*

Green Tea Leaves Extract (Camellia sinensis) 250.00 mg \*\*

Citrus Bioflavonoids Complex 100.00 mg \*\*

Safflower Oil 100.00 mg \*\*

Flax Seed Oil (Linum usitatissimum) 100.00 mg \*\*

Borage Oil (Borago officinalis) 100.00 mg \*\*

Wheat Grass Powder (Triticum aestivum) 100.00 mg \*\*

Barley Grass Powder (Hordeum vulgare) 100.00 mg \*\*

Bee Pollen 100.00 mg \*\*

Trimethylglycine (TMG) 100.00 mg \*\*

Choline Bitartrate 50.00 mg \*\*

para-Aminobenzoic Acid (PABA) 50.00 mg \*\*

Chlorella Green Algae Powder 50.00 mg \*\*

Siberian Root Powder (Eleutherococcus senticosus) 50.00 mg \*\*

RNA (Yeast Free) 35.00 mg \*\*

Inositol 25.00 mg \*\*

Rutin 25.00 mg \*\*

Quercetin Dihydrate 25.00 mg \*\*

Oat Bran Powder (Avena sativa) 25.00 mg \*\*

apple pectin 25.00 mg \*\*

Betaine Hydrochloride 20.00 mg \*\*

Papain 20.00 mg \*\*

Bromelain 20.00 mg \*\*

N-acetyl-L-cysteine (NAC) 15.00 mg \*\*

DNA (Yeast Free) 10.00 mg \*\*

Odorless Garlic Powder (*Allium sativum*) 10.00 mg \*\*

Echinacea Root Powder (*Echinacea angustifolia*) 10.00 mg \*\*

Milk Thistle Extract (*Silybum marianum*) 10.00 mg \*\*

Goldenseal Root Powder (*Hydrastis canadensis*) 10.00 mg \*\*

Ginkgo Biloba Extract 10.00 mg \*\*

Cayenne Pepper (*Capsicum frutescens*) 10.00 mg \*\*

alpha-Lipoic Acid 10.00 mg \*\*

Hesperidin Complex 5.00 mg \*\*

L-Glutathione 5.00 mg \*\*

alpha-Amylase 5.00 mg \*\*

lipase 5.00 mg \*\*

Carotenoids (as Natural Carotenoid Powder) 4.00 mg \*\*

cellulase 2.50 mg \*\*

Boron (as Protein Chelate and Boron Gluconate Powder) 1.00 mg \*\*

Silicon 1.00 mg \*\*

Lycopene 500.00 mcg \*\*

\*\* Daily Value (DV) not established

---

Subject: Re: Ups ich nehme schon NAC.... hier ist mein Multi aus dem Amiland

Posted by [tino](#) on Sun, 22 Jan 2006 20:31:08 GMT

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

---

Hallo Angie

So wie das dort dosier ist(15 mg),..kannst du es einem Floh geben,..einem der wenig oxidativen Stress hat.Du musst zumindest anfangs mindestens 1800 mg tgl nehmen,..andere Dosen halte ich für gar nicht,oder weniger Wirksam.

Auch alles andere was da drin ist(z.b Selen),..ist viel zu niedrig dosiert.

Besser man nimmt alles einzeln in den richtigen Dosen,und mit den richtigen Abständen dazwischen.

Gruss Tino

---

---

Subject: Re: Wegen NAC an die Experten

Posted by [tino](#) on Sun, 22 Jan 2006 20:33:17 GMT

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

---

Hallo Angie

Hier

NAC 1800-2000 mg tgl. NAC200 von ct(8 eur 50 Stück)

Vit C 100 mg tgl.CETEBE 500 Retart 2 mal tgl 1.(auch etwa 10-15 Eur)

Kupfer 1 mg tgl (Kupferorotat 1 mg Kapseln(c.a 15 eur)

Vit E 400 ug tgl Vit E Ratiopharm 400 1 mal tgl(c.a 8 Eur)

Zink 30-40 mg tgl.Curazink mit Zink Histidin(c.a 12 Eur)

Folsäure 10 mg tgl.Folsäure Ratiopharm 5 (c.a 15 Eur.

Ferritin(falls niedrig),2 mal Ferro Sanol tgl.(c.a 9 Eur)

Selenase AP 200 ug tgl(c.a 23 Eur)

Wenn möglich 2 mg Melatonin abends.(I Net Bestellung Vitaminusa/c.a 30 Eur)

Ein Multimineral und ein Multivitaminpräpperat tgl.(Multibionta Multimineral forte (c.a 15 Eur)

Alpha-Lipolic Säure 500-600 mg tgl(siehe bei Tristan)

Eine hochkonzentrierte Aminoampulle tgl. Aminoblast Weider Megaforte(c.a 40 Eur)

So kann ich für die Qualität garantieren,..bei diesen Produkten.

Gruss Tino

---

---

Subject: Re: Wegen NAC an die Experten  
Posted by [Angie](#) on Mon, 23 Jan 2006 06:46:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eines verstehe ich hier nicht so recht:  
was hat Acetylcystein zur Schleimlösung mit meinen Haaren zu tun???

Bei dem Ami-NAC steht folgendes dabei:

- \* NAC is N-Acetyl L-Cysteine which is a non-essential amino acid that can be synthesized by the body.
- \* Amino acids are the building blocks of protein and help fuel skeletal muscles.\*
- \* Cysteine contains sulfur, which is involved in the maintenance of protein structure, enzyme activity and energy metabolism.\*
- \* Each serving contains 600 mg of N-Acetyl L-Cysteine.

Bei dem deutschen steht nix von Protein nur von Schleimlösung etc.

---

---

Subject: Re: Wegen NAC an die Experten  
Posted by [a\\_vase](#) on Mon, 23 Jan 2006 08:20:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

NAC ist in Deutschland nur für Schleimlösung zugelassen. In vielen anderen Länder (z.B. den USA) wird es für Anti-Aging verwendet

Lg  
Vase

---

---

Subject: Re: Wegen NAC an die Experten  
Posted by [Angie](#) on Mon, 23 Jan 2006 08:44:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist ja witzig. Es handelt sich dann wirklich um ein und denselben Inhalt/Wirkstoff????  
Ich nehme an Ihr nehmt aber nicht die Sprudeltabletten?

---

Subject: Re: Wegen NAC an die Experten  
Posted by [Angie](#) on Mon, 23 Jan 2006 09:49:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Statt diesen Aminosäure-Ampullen werde ich dann mal meine "Strunz-Protein-Shakes" aufbrauchen, möglichst täglich eine Mahlzeit dadurch ersetzen - dann verliere ich vielleicht auch noch ein paar Pfündchen....  
Ferritin war ja super bei mir, werde ich dann also zur Zeit nicht einwerfen.  
Vor Melatonin und Kupfer habe ich ehrlich gesagt etwas Schiß, dazu habe ich schon viel Negatives gelesen.  
Hochdosiertes Multipräparat habe ich - da ist auch genug Vit. E dabei, wobei man von dem keinesfalls mehr als 400mg einnehmen sollte.  
Curazink werde ich mir wieder holen (da hat mein Multi nur 15 mg) und Selen ist in meinen Entsäuredrinks enthalten noch mal zusätzlich.  
Vitamin C nehme ich zum Multi ja noch mal 1000mg zusätzlich und ich nehme L-Lysine 1000mg. Da nehme ich dann auch nicht mehr, da es auch im Strunz-Shake noch mal drin ist.  
Ich schätze, ich werde mir NAC aus dem Amiland schicken lassen, in der Hoffnung keine Probleme mit dem Zoll zu bekommen. Irgendwie finde ich das komisch, dass es hier nur als Hustenlöser und niedrig dosiert zu kaufen gibt!?!?

---

Subject: Re: Wegen NAC an die Experten  
Posted by [tino](#) on Mon, 23 Jan 2006 15:21:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Angie

Vor Kupfer und Melatonin musst du aber wirklich keine Angst haben. Vor einem Melatoninmangel, oder dem altersbedingten Abbau musst du Angst haben, denn das macht alle möglichen Alterungserscheinungen, ..auch Krebs.

"Ich schätze, ich werde mir NAC aus dem Amiland schicken lassen, in der Hoffnung keine Probleme mit dem Zoll zu bekommen. Irgendwie finde ich das komisch, dass es hier nur als Hustenlöser und niedrig dosiert zu kaufen gibt!?!?"

Mach die doch keine Gedanken über unsere dummen Mediziner, Apotheker, Gesundheitsminister und Zulassungsstellen. Hier wird noch nicht verstanden das der Gesundheitszustand, und die Lebensdauer eines Menschen oft als erstes Warnzeichen am Haar sichtbar wird, ..und das hier präventiv gearbeitet werden muss, ..z.b auch mit potenten

Antioxidanten wie NAC,..was hier in unsrerem anti-Aging feindlichen und industriebeherschten Lad zum Schleimlöser degradiert wurde.Fachleute wissen das es noch viel mehr kann.

Gruss Tino

---

Subject: Re: Wegen NAC an die Experten  
Posted by [Angie](#) on Mon, 23 Jan 2006 18:02:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist halt so schwer zu verstehen, dass NAC hier nur als Schleimlöser deklariert wird. Irgendwie dachte ich nun, dass es eine Namensgleichheit bei 2 verschiedenen Substanzen gibt, auch wenn das für Dich blöd klingt!?

Grüsse  
Angie

---

Subject: Tinos Liste  
Posted by [7321](#) on Tue, 24 Jan 2006 13:11:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Tino,

dein gute Liste kenn ich ja schon einige Zeit.  
Aber bitte korrigiere das Vit C auf 1000 mg um Verwirrungen zu vermeiden.

thanks  
josef