
Subject: Tino: wieviel NAC nimmt man denn so
Posted by [Katja](#) on Mon, 12 Jun 2006 06:49:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das würde ich nämlich gerne mal ausprobieren. An Fin traue ich mich noch nicht so ran....

Subject: Re: Tino: wieviel NAC nimmt man denn so
Posted by [strike](#) on Mon, 12 Jun 2006 10:18:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Tino: wieviel NAC nimmt man denn so
Posted by [Katja](#) on Mon, 12 Jun 2006 10:43:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wäre super dankbar, wenn ich wüßte, wo mein Problem denn nun wirklich liegt.

Subject: Re: Tino: wieviel NAC nimmt man denn so
Posted by [tino](#) on Wed, 14 Jun 2006 19:32:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Katja

Trau dich ruhig an Fin,..1 mg:-)Eine sehr knappe Dosis,..in der Regel behandelt man Frauen ab 2,5 mg.Aber auch 1 mg hat in einigen Studien an Frauen gewirkt.

NAC sollte man schon so ab 1800-2000 mg tgl nehmen.So hat man das bei PCO-S u anderen Krankheiten dosiert.Bei PCO-S sogar bis drei Gramm tgl.

gruss Tino

Subject: Re: @ tino
Posted by [strike](#) on Thu, 15 Jun 2006 06:33:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: @ tino - die Zensur hat zugeschlagen
Posted by [strike](#) on Thu, 15 Jun 2006 06:52:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: was hab ich getan?
Posted by [tino](#) on Thu, 15 Jun 2006 16:59:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Strike

"Dein Problem schleppst Du bei jedem Posting mit Dir herum."

Hast du geschrieben.

Nun,..wenn es um NAC geht,so kan sie das immer nehmen,egal ob gesund oder krank.Wenn sie krak ist sollte sie es unabhaengig von der Erkrankung(ausser sie ist Bluterin,oder wird antibiotisch behandelt),unbedingt nehmen.Auch bei SD Erkrankungen,..so schlaegt es ja auch Heufelder vor.

Oder hab ich was anderes angestellt:-)?

PS:Du schreibst da oben was vom Sommer,..geniesst ihn anscheinend:-)?Ich bin froh wenn der Schund vorbei ist,..Schnee und Eis möchte ich!Grauenhaft diese Schwüle...und Sonne macht auch nur Apoptose und beeinflusst Neurohormone die ich nicht gebrauchen kann:-)!

Gruss Tino

Subject: Re: was hab ich getan?
Posted by [Angie65](#) on Thu, 15 Jun 2006 17:25:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tino,

ich glaub, Du hast gar nichts angestellt - hier ist nur einfach etwas zensiert worden, was von den Chefs nicht für gut befunden worden ist - was ich wiederum nicht für gut befinde. Zumal es sich offensichtlich lediglich um einen smiley handelte und nicht um eine Beleidigung in einem Ausmaß , wie sie drüben mal eben locker geduldet wird, bevor dort jemand einschreitet. Aber das soll verstehen, wer will....

Allerdings möchte ich hier noch mal ansetzen. Ich nehme ja nun auch NAC - und muss sagen,dass es auf jeden Fall nach einer längeren Feier und mehreren Gläschen Prosecco brav freie Radikale fängt Jetzt habe ich aber gelesen, dass Antioxidantien, die bei

Leberfunktionsstörungen, Diabetes und Schwermetallvergiftungen verordnet werden - das hat doch etwas mit dem Glutathion zu tun, oder ? - die Umwandlung von T4 in T 3 verringern kann, also mit anderen Worten die Schilddrüsenproduktion hemmt ? Dazu würde doch auch NAC zählen oder ? Oder hab ich da jetzt was total durcheinander geschmissen ?

Was sagt denn Heufelder zu Antioxidantien bei SD-Erkrankungen ? Wer ist das überhaupt ? Sollte man den kennen ?

Lg
Angela

Subject: Re: was hab ich getan?
Posted by [tino](#) on Thu, 15 Jun 2006 17:33:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie

"die Umwandlung von T4 in T 3 verringern kann, also mit anderen Worten die Schilddrüsenproduktion hemmt ? Dazu würde doch auch NAC zählen oder ? Oder hab ich da jetzt was total durcheinander geschmissen ?"

Nein umgekehrt ist es. Selen, NAC und andere bessern diesen Umwandlungsvorgang. Das mit Heufelder hab ich hier kürzlich eingestellt, .. findest du auch unter dem Suchbegriff Heufelder. Er findet das gut, .. bei SD Erkrankungen.

Hat dir NAC den Kater verscheucht:-)?

Hey, .. wer zensiert Strikes Smilies???? Ich bin ihr doch sowieso niemals böse, .. zumal sie mich ganz sicher nicht beleidigen wollte. Ich mag es doch bunt, .. viele bunte Bilder:-)

gruss Tino

Subject: Re: pssss
Posted by [tino](#) on Thu, 15 Jun 2006 17:39:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.schilddruesenpraxis.de/a_21sdx.html

Gruss Tino

Subject: Re: was hab ich getan?

Posted by [Angie65](#) on Thu, 15 Jun 2006 17:43:46 GMT

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

OK, in dem Buch war von Alpha-Liponsäure die Rede - aber ich dachte, das sei vergleichbar. Soll übrigens auch bei Sojaprodukten und diversen anderen Lebensmitteln und Kräuterpräparaten der Fall sein.

Ja, dank NAC ging mein Kreislauf nicht total in den Keller und ich brauchte keine Kopfschmerztablette - was sonst eigentlich immer der Fall ist, da ich eigentlich nicht gut Alkohol vertrage.

Dann such ich mal in einer ruhigen Minute nach diesem Heufelder . Aber ich muss auch dringend die schönen Tage geniessen, ungesunde Sachen essen und trinken, und diese elenden Haare mal vergessen....

Subject: Re: was hab ich getan?

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Jun 2006 17:46:45 GMT

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

Ich hab dir den Heufeldertext doch unten eingestellt Angie.

Hier noch einer

<http://www.journalmed.de/newsview.php?id=1338>

Ob ALA die Umwandlung abmindert,..hmmm da bin ich jetzt überfragt.Glaube aber kaum,..denn es regt SD Hormon umwandlungsfördernde Enzyme an.

Ich werde nacher aber mal recherchieren.

gruss tino

Subject: Re: ist übrigens interessant

Posted by [tino](#) on Thu, 15 Jun 2006 17:48:18 GMT

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

Alkohol zieht das Glutathion aus den Zellen,und es besteht ein nachgewiesener Zusammenhang zwischen Trinken und AGA.NAC bringt das Glutathion,das ja auch DHT induziertes TGF- β hemmt wieder rein.

Subject: Re: was hab ich getan?

Posted by [Claudi](#) on Thu, 15 Jun 2006 17:57:29 GMT

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

Angie65 schrieb am Don, 15 Juni 2006 19:43

Ja, dank NAC ging mein Kreislauf nicht total in den Keller und ich brauchte keine Kopfschmerztablette - was sonst eigentlich immer der Fall ist, da ich eigentlich nicht gut Alkohol vertrage.

Hallo Angie!

Hattest du das einmalig genommen (vor oder nach dem Alkohol"genuss") oder nimmst du NAC regelmäßig?

Samstag gibt's nämlich eine große Party und da werde ich mit Sicherheit mal "zuschlagen".

Subject: Re: was hab ich getan?
Posted by [Angie65](#) on Thu, 15 Jun 2006 18:04:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte zufällig ein paar Tage vorher angefangen, es regelmäßig zu nehmen, bin aufgestanden mit Kreislaufproblemen wie immer und Druck im Kopf, hab die Sprudeltablette genommen, weil sie halt fällig war tageszeitmäßig, dachte noch ...oh je...hoffentlich bleibt sie drin, weil ich nämlich auch immer schnell starke Übelkeit habeund nach einiger Zeit fühlte ich mich deutlich besser - keine Kopfschmerzen mehr, keine Übelkeit, nicht mehr schwindelig.

Ist aber bekannt, dass es so wirken kann - ich hab da mal was gefunden im net, als ich nach infos suchte über NAC.

Das heißt jetzt aber nicht, dass ich von nun an regelmäßig viel trinken werde....aber leider passiert es mir regelmäßig, dass ich am nächsten Tag in den Seilen hänge, weil ich einfach nicht viel vertrage.

Subject: @Tino
Posted by [Angie65](#) on Thu, 15 Jun 2006 18:31:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Tino !

Ist ja komisch, das ist ja genau das Gegenteil von dem, was ich gelesen habe. Das ist aber auch wirklich schwierig, wenn nicht unmöglich, alles richtig zu machen...

Ich habs übrigens von einem Biochemiker, der ein Buch geschrieben hat über HPU/KPU.

Subject: Re: @Tino
Posted by [tino](#) on Thu, 15 Jun 2006 18:39:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habs übrigens von einem Biochemiker, der ein Buch geschrieben hat über HPU/KPU

Wer MIC?

Was meinst du denn, das ALA die Umwandlung schwächt?

Gruss Tino

Subject: Re: @Tino
Posted by [Angie65](#) on Thu, 15 Jun 2006 19:30:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Don, 15 Juni 2006 20:39: Ich habs übrigens von einem Biochemiker, der ein Buch geschrieben hat über HPU/KPU

Wer MIC?

Gruss Tino

Nein, Dr. J. Kamsteeg von KEAC, der hat das Buch "HPU-und dann ?" geschrieben, das gilt eigentlich als DAS Buch über HPU.

Ich zitiere mal :

Auch Alpha-Lionsäure kann die Schilddrüsenfunktion bei manchen Menschen hemmen. Bei einer Untersuchung stellte sich heraus, dass Antioxidantien, die unter anderem bei Leberfunktionsstörungen, Diabetes, HIV und Schwermetallvergiftungen verordnet werden, die Umwandlung von T4 in T3 im 56% verringern.

So steht es wortwörtlich da. Da ich keine Ahnung habe, geb ich das einfach mal so weiter. In diesem Zusammenhang wurden übrigens auch Sojaprodukte, Kräuterpräparate wie Rotklee und diverse Gemüse und Getreidesorten genannt. DAS allerdings hatte ja strike glaube ich auch schon mal - jedenfalls was das Soja und Isoflavone allgemein betrifft - gesagt. Verbessert mich bitte, wenn ich jetzt etwas falsch in Erinnerung habe - denn mein Gedächtnis ist leider nicht mehr so fit zurzeit.

LG
Angela

Subject: Re: @Tino
Posted by [tino](#) on Thu, 15 Jun 2006 19:38:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich recherchiere nacher selbst.Von Selen weiss ich aber sicher das es die Umwandlung positiv beeinflusst.

Wie alt ist das Buch?Und hat er Quellen angegeben?

Gruss tino

Subject: Re: @Tino
Posted by [Angie65](#) on Thu, 15 Jun 2006 20:20:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von Juni 2005.

Er hat dazu keine konkreten Quellen angegeben, hat aber einen Anhang von vielen Seiten mit Literaturhinweisen, unter anderem auch zu Heufelder, hab ich grad gesehen. Der hat scheinbar auch Kenntnisse über KPU und Orthomolekularmedizin - jedenfalls scheint er dazu was geschrieben zu haben.

Subject: Re: hä?
Posted by [Katja](#) on Fri, 16 Jun 2006 08:29:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin ich blöde, oder warum finde ich NAC nur als Hustenlöser???? Wo kriegt ihr das Zeug denn her? Apotheke oder bestellen?

Subject: Kennen Sie schon....
Posted by [Padme](#) on Fri, 16 Jun 2006 08:34:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die Suchfunktion des Forums bzw. das extra für solche Fragen eingerichtete Unterforum im Allgemeinen Forum?

Subject: Re: posting-analyse?
Posted by [marie](#) on Fri, 16 Jun 2006 08:36:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mon, 12 Juni 2006 12:18

Dein Problem schleppest Du bei jedem Posting mit Dir herum.

LG strike

Thyranojod?

Subject: Re: Kennen Sie schon....
Posted by [Katja](#) on Fri, 16 Jun 2006 09:01:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nö. Offensichtlich nicht. Aber ich werde gleich mal suchen.

Subject: Re: Kennen Sie schon....
Posted by [Padme](#) on Fri, 16 Jun 2006 09:02:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Katja schrieb am Fre, 16 Juni 2006 11:01Nö. Offensichtlich nicht. Aber ich werde gleich mal suchen.

NAC ist doch nichts Neues hier, und Du bist auch kein Frischling mehr.

Subject: Re: hä?
Posted by [tino](#) on Fri, 16 Jun 2006 09:05:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Apotheke.NAC 200 von ct Arzneimittel ist das billigste.

Subject: Re: hä?
Posted by [Katja](#) on Fri, 16 Jun 2006 09:27:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und dann 10 Stk am Tag???

Subject: Re: hä?

Posted by [tino](#) on Fri, 16 Jun 2006 09:29:54 GMT

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

9 Stück,...oder auch 10.

Subject: Re: hä?

Posted by [Katja](#) on Fri, 16 Jun 2006 09:35:29 GMT

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

Aber nicht 9 x 1, oder? Da bin ich ja den ganzen Tag beschäftigt.

Subject: Re: hä? @ tino

Posted by [strike](#) on Fri, 16 Jun 2006 10:00:52 GMT

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

....tino, Du bist einfach unverbesserlich!

Subject: Re: hä? @ tino

Posted by [Katja](#) on Fri, 16 Jun 2006 10:59:11 GMT

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

Also wie viele denn nu.

Subject: @ Katja

Posted by [Padme](#) on Fri, 16 Jun 2006 11:43:42 GMT

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

marie schrieb am Fre, 16 Juni 2006 10:36strike schrieb am Mon, 12 Juni 2006 12:18

Dein Problem schlepst Du bei jedem Posting mit Dir herum.

LG strike

Thyranojod?

Mit Sicherheit würde ich mir hier keine 9 x 200 mg NAC einwerfen. Warum auch? Willst Du zuvor nicht lieber nochmal kritisch über diverse Hinweise lesen, die Dir hier gegeben wurden - unter anderem der hier oben, oder jener hier:

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/2483/3804f2a77b0b52111e72bb81513d5a54/#msg_2483

Achso, den Nasenstupser brauchst Du wahrscheinlich noch dringend: Man beachte Lisas Posting.

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [Steffi66](#) on Fri, 16 Jun 2006 11:49:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vorallem wann ???

Morgens, mittags, abends,??? Vor dem Essen, nach dem Essen, mit anderen Vitaminen und Mineralstoffen oder lieber allein ??

Kenne das Zeug sonst auch nur als Hustenlöser.
Weiss denn mein Magen, dass NAC gut für meine Haare ist, oder bringt er sie mir retour bzw. rebelliert irgendwann?

LG
Steffi

Subject: Re: @ Katja
Posted by [tino](#) on Fri, 16 Jun 2006 11:51:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit Sicherheit würde ich mir hier keine 9 x 200 mg NAC einwerfen. Warum auch?

Dann stelle ich mal die Frage warum nicht?

Weil es für Husten zugelassen ist?

Subject: Re: hä?
Posted by [tino](#) on Fri, 16 Jun 2006 11:52:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber nicht 9 x 1, oder? Da bin ich ja den ganzen Tag beschäftigt.

3 mal 600 mg,morgens,mittags abends.

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [tino](#) on Fri, 16 Jun 2006 11:54:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Morgens, mittags, abends,??? Vor dem Essen, nach dem Essen, mit anderen Vitaminen und Mineralstoffen oder lieber allein ??

Vor dem Essen,weil es so besser aufgenommen wird.

Der Magen wird sich freuen,weil er Lebensessenz(Glutathion)verwerten darf!

Subject: Re: @ Katja
Posted by [Padme](#) on Fri, 16 Jun 2006 11:54:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Dann stelle ich mal die Frage warum nicht?

Weil hier ein ganz anderes Problem besteht, dem man mal nachgehen müsste.

Dass sie GAR keines nehmen soll, sage ich ja nicht, aber 1800 mg NAC lösen doch ihr Problem nicht.

Subject: Re: @ Katja
Posted by [tino](#) on Fri, 16 Jun 2006 11:57:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weil hier ein ganz anderes Problem besteht, dem man mal nachgehen müsste.

Unabhaengig davon ist NAC gut für den gesamten Organismus,und für ihr Haarproblem.Lertzteres auch unabhaengig davon ob sie eine Haarerkrankung hat oder nicht.Wobei sie ja eine hat,und die spiegelt oxidativen Stress wieder.Die Einnahme von NAC behindert nicht die Problemsuche,oder das Agehen des anderen Problems.

Den zweiten Abschnitt verstehe ich nicht so ganz.

Subject: Re: hä? @ tino - umgekehrt
Posted by [strike](#) on Fri, 16 Jun 2006 12:04:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...der Anwender wird sich freuen, wenn er keine Magenschmerzen bekommt....

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [Angie65](#) on Fri, 16 Jun 2006 12:05:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leute,

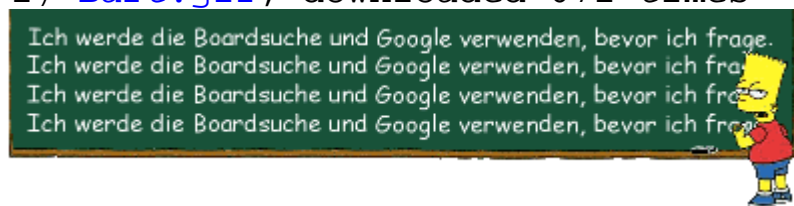
bis vor einigen Wochen kannte ich NAC auch nur als Hustenlöser. Dann wollte ich wissen, was es damit auf sich hat, dass man hier sagt, es hat antioxidative Wirkung. Was hab ich getan? Google weiß alles darüber. Man findet dort Seiten, auf denen die genaue Wirkungsweise erklärt wird und auch, warum es antioxidative Eigenschaften besitzt. Und sogar, wo es als solches eingesetzt wird und warum. Wenn man dann etwas mitdenkt, versteht man schnell, dass es sich auch auf eine Alopezie positiv auswirken kann.

Laßt Euch doch nicht immer alles vorkauen - es gibt nicht DIE Pille, die man einschmeißt und ruck zuck sind die Haare wieder da. NAC ist lediglich ein Teil einer Therapie. Bevor man hier positive Wirkung erwarten kann, sind als erstes einmal alle wichtigen Ursachen gründlich abzuklären. Und es wird auch nicht massenhaft Haare zurückbringen. Es wird vielleicht - wenn alle anderen Dinge gut eingestellt sind - verhindern, dass die Alopezie weiter fortschreitet.

Und wieviel man davon nimmt, muss letztlich jeder selbst entscheiden. Ihr würdet doch auch nicht aus dem Fenster springen, bloß es jemand sagt, oder? Ob man es in dieser Dosierung nehmen möchte, kann man nur alleine entscheiden und verantworten.

File Attachments

1) [Bart.gif](#), downloaded 671 times



Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [Katja](#) on Fri, 16 Jun 2006 12:11:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mannmannmann, da ist aber jemand mit dem linken Fuß zuerst aufgestanden. Tschuldigung. Aber das Thema wird hier ja nun gerade behandelt. Und da wird man doch wohl noch mal nach Erfahrungswerten fragen dürfen, ohne abgewatscht zu werden.

Dann kann ich ja auch gleich selber in die Forschung gehen, und mir all meine Mittelchen selber brauen. Dann brauche ich garkeinen fragen.

Herrje, ist es denn so schlimm, ein bisschen Auskunft zu geben? Ist ein Forum nicht dafür da? Und wenn man nicht antworten will, dann kann man es sich doch auch einfach verkneifen. Das ist noch viel einfacher, als zu motzen.

Alzo piddä! Friedefreudeeierkuchen zum Wochenende. Sonst krieg ich oxidativen, mentalen Stress. Hihi!

Subject: Re: hä? @ tino - umgekehrt
Posted by [tino](#) on Fri, 16 Jun 2006 12:11:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der Anwender wird sich freuen, wenn er keine Magenschmerzen bekommt....

Hab ich nie davon bekommen Strike.Ich bin ja nicht so fimschig:-)

Subject: Re: hä? Gut erkannt!
Posted by [tino](#) on Fri, 16 Jun 2006 12:12:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Laßt Euch doch nicht immer alles vorkauen - es gibt nicht DIE Pille, die man einschmeißt und ruck zuck sind die Haare wieder da. NAC ist lediglich ein Teil einer Therapie
Gut erkannt!!!

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [Angie65](#) on Fri, 16 Jun 2006 12:22:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin absolut nicht mit dem falschen Fuß aufgestanden. Aber es doch ganz klar, dass die Leute, die diese Fragen beantworten können, weder Zeit noch Lust haben, alle paar Tage die gleichen Fragen zu beantworten. Das Ende von Lied ist dann, dass sie nicht mehr hier erscheinen - so durchaus schon geschehen - und dann niemand mehr von ihrem Wissen provitieren kann.

Ein Forum ist auch eine Ansammlung von Informationen, die man über die Suchfunktion findet - und es ist durchaus üblich, dass es auch erwartet wird, dass man sie benutzt. Woanders bekommt man sofort bei der ersten Frage, die regelmäßig gestellt wird, eins auf den Deckel. Immerhin bist Du ja nicht alleine hier. Hier melden sich jeden Tag neue User an und die Summe der doppelt und dreifach behandelten Themen OHNE NEUE Erkenntnisse macht es dann vielleicht aus, dass diejenigen, die diese Fragen immer wieder beantworten sollen, irgendwann verschwinden.

Aber ich wollte niemanden stessen. Eigentlich war es mehr ein Rat als ein Anschiss. Ist ja nicht

so, dass ich noch nie was gefragt habe hier. Aber ich glaube sowieso nicht alles, was mir jemand erzählt, sonder informiere mich grundsätzlich auch über andere Quellen und wäge dann ab.

Uns so ein wenig muss man tatsächlich selber in die Forschung gehen, wenn man weiterkommen will. Ich mach sicher auch noch auf meine alten Tage einen Abschluss in Biochemie, wenn das so weitergeht.

Nichts für ungut und einen schönen Tag noch allerseits....

Subject: Re: @ Katja
Posted by [Gaby](#) on Fri, 16 Jun 2006 14:37:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Katja, weißt du, was ich wirklich nicht verstehe? Guck mal in deinen PM`s. 23.03.06 da habe ich dir alles zum Thema NAC schon einmal ausführlich erklärt.

Subject: Re: hä? Gut erkannt!
Posted by [Andy21](#) on Fri, 16 Jun 2006 18:17:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieso NAC vor dem Essen, auf dem Beipackzettel steht was von nach dem Essen?

Subject: Re: hä? Gut erkannt!
Posted by [tino](#) on Fri, 16 Jun 2006 18:54:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo

Ich habe mehrmals in der Literatur gelesen, das es auf nüchternen Magen viel besser aufgeommen wird.

gruss tino

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:01:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Wenn man dann etwas mitdenkt, versteht man schnell, dass es sich auch auf eine Alopezie

positiv auswirken kann."

hi angie,

ich will hier gar keine diskussion auffrischen oder sonstiges, aber es gibt auch GANZ andere meinungen zu NAC...ich persönlich finde es immer etwas seltsam, zu welchen dosen hier gegriffen werden...aber wer sich über einen langen zeitraum 1800 mg NAC einwerfen will, und denkt, es ist so wohltuend, soll es tun

ausserdem müsst ihr immer bedenken, dass es bei 1.800 mg NAC ja nicht bleiben kann, gleichzeitig muss auch sehr viel vitamin c eingenommen werden, usw

ausserdem kenne ich noch immer keinen einzigen fall, in der praxis, in der NAC geholfen hätte

aber wir haben hier ja einen guten versuchsstall

lg

Subject: Re: hä? @ tino

Posted by [Angie65](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:24:39 GMT

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

Hi Glocke,

ich sagte ja weiter, dass letztlich nur jeder selber entscheiden kann, welche Dosierung er für sich selber wählt und verantworten will. Es gibt wohl keine wissenschaftlich erhärtete Empfehlung für eine Einnahme von soundsoviel NAC bei HA.

Ich wollte damit auch nur sagen, dass, wenn man sich damit beschäftigt, die mögliche Wirkungsweise von NAC auch auf Haarfollikel durchaus nachvollziehbar ist - für mich jedenfalls.

Und im Grunde wollte ich mit meinem Beitrag auch eigentlich nur anregen, dass hier JEDER, der sich mit dem Gedanken trägt, dieses oder anderes einzunehmen, sich zuvor selber schlau macht über mehrere Quellen, was es eigentlich ist, wie es wirkt, was es einem selber nutzen kann und wieviel davon man selber verantworten will - und nicht einfach hier nachfragt und es dann bei der einen MEinung bewenden lässt. Das ist auch nichts gegen tinos These - nur sie ist eben nur EINE Meinung.

Wer sich damit beschäftigt, der weiß ja dann auch, dass er zusätzlich zb Vit. C nehmen muss. Wer aber nur irgendwo etwas aufschnappt und dann anfängt, irgendwas einzunehmen, weil er glaubt, davon kommen die Haare wieder - der ist auf dem Holzweg. Und genau so hörte sich das hier aber an. Deshalb meine Anregung, sich doch bitte erstmal selber mit der Materie zu beschäftigen. Im übrigen hat auch tino niemals behauptet, dass die Haare wiederkommen, wenn man NAC nimmt .So wurde es aber scheinbar hier verstanden.

Aber ich glaube, was ich sagen wollte, ist irgendwie sowieso anders rübergekommen... ..

LG

Angie

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [Padme](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:28:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Katja schrieb am Fre, 16 Juni 2006 14:11Mannmannmann, da ist aber jemand mit dem linken Fuß zuerst aufgestanden. Tschuldigung. Aber das Thema wird hier ja nun gerade behandelt. Und da wird man doch wohl noch mal nach Erfahrungswerten fragen dürfen, ohne abgewatscht zu werden.

Dann kann ich ja auch gleich selber in die Forschung gehen, und mir all meine Mittelchen selber brauen. Dann brauche ich garkeinen fragen.

Herrje, ist es denn so schlimm, ein bisschen Auskunft zu geben? Ist ein Forum nicht dafür da? Und wenn man nicht antworten will, dann kann man es sich doch auch einfach verkneifen. Das ist noch viel einfacher, als zu motzen.

Alzo piddä! Friedefreudeeierkuchen zum Wochenende. Sonst krieg ich oxidativen, mentalen Stress. Hihi!

Was ist DAS eigentlich????

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [Padme](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:29:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Angie65 schrieb am Sam, 17 Juni 2006 10:24Aber ich glaube, was ich sagen wollte, ist irgendwie sowieso anders rübergekommen... ...

LG
Angie

Zumindest hat es wer nicht verstanden

Mach Dir nix draus, Angie, ich denke, Du hast es gut gemacht.

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:34:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Padme schrieb am Sam, 17 Juni 2006 10:29Angie65 schrieb am Sam, 17 Juni 2006 10:24Aber

ich glaube, was ich sagen wollte, ist irgendwie sowieso anders rübergekommen... ..

LG
Angie

Zumindest hat es wer nicht verstanden

Mach Dir nix draus, Angie, ich denke, Du hast es gut gemacht.

falls du mich meinst, ich habe sie schon verstanden, und sie hat auch sehr recht, finde ich...

im prinzip wollte ich dir auch gar kein mitdenken absprechen, aber ich finde es immer wieder verwunderlich, wie andere sich, wie du eh schon sagtest, ohne jegliche andere meinungen einzuholen solche dosen einwerfen...

vor allem, wenn man sich die vorstellungen vor augen führt, was mancher glaubt, was man damit erreichen kann

aus diesem grund gibt es bei uns im prinzip gar keine grosse diskussion dazu mehr, weil es sinnlos ist

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [Angie65](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:38:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein nein.....sie meinte nicht Dich, Glocke. Da bin ich mir sicher. Sie meinte jemanden, der/die da absolut resistent ist, was gute Ratschläge betrifft.

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:39:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Im übrigen hat auch tino niemals behauptet, dass die Haare wiederkommen, wenn man NAC nimmt .So wurde es aber scheinbar hier verstanden."

jetzt mal klartext...der hype zu NAC kommt natürlich von tino...und nur von ihm in bezug zur AGA

und natürlich versprechen sich viele dann, dass es dann auch in bezug auf HA etwas bringt, logisch, oder?

ich weiss nicht, wie lange du schon in diesem forum mitliest, aber wir hatten da schon andere diskussionen

aber es scheint wirklich sinnlos zu sein, die oft zitierten schafe sind nun keine schafe von pfitzer mehr, sondern schafe von andere hirten

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [Padme](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:39:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:falls du mich meinst, ich habe sie schon verstanden, und sie hat auch sehr recht, finde ich...

Nein, Glocke, ich meine Katja.

Und ich wäre wirklich dafür, dass Du, Katja, Dich nun DOCH mal in Sachen Schilddrüsendiagnostik beliest. Deine Baustelle heißt nicht "Wieviele NAC-Pillen".

Deinen oben schon mal zitieren "Mannmannmann"-Beitrag finde ich übrigens unter aller Sau, ich denke, Angie hat sehr deutlich gemacht, worum es hier geht. Natürlich ist ein Forum zum Fragenstellen da, aber Du ruhst Dich auf der Tipselarbeit anderer hier aus, obwohl es alles leicht findbar hier schon geschrieben steht.

Wenn wirklich keiner mehr antwortet, den das nervt, gehst Du DANN auf Suche?

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [Angie65](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:45:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich kommt es von tino - logisch. Aber jeder, der sich die Mühe gemacht hat, alles zu lesen und nicht nur Bruchstücke seiner Thesen, weiß ja wohl, dass es nur ein Teil sein kann und soll einer Therapie. Ich habe noch nirgendwo gelesen, dass er behauptet, alleine die Einnahme von NAC könne irgendjemandem auch nur ein Haar wiederbringen. So zumindest habe ich es nicht verstanden.

Und es kann keinesfalls irgendeine Wirkung zeigen , wenn beispielsweise die Schilddrüse nicht vernünftig arbeitet oder andere homonelle Störungen vorliegen, die zunächst beseitigt werden müssen.

Das Problem dabei ist doch nur, dass viele Menschen sich nicht die Mühe machen, zu Ende zu lesen oder die Zusammenhänge zu begreifen - sich stattdessen lieber die Lösung ihrer Probleme auf dem goldenen Tablett servieren lassen möchten - und das funktioniert nunmal nicht.

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:47:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo mein Freund:-)

"ohne jegliche andere meinungen einzuholen solche dosen einwerfen..."

Nochmal für alle die es nicht wissen.Es gibt eine einzige Studie, die festgestellt haben will, das Dosen über 1200 mg tgl, bei haar wie physiologisch gesunden, das Glutathion im Blut absenken. Was in der Zelle passiert wurde dort gar nicht erfasst. Es bleibt also offen ob es nicht einfach nur zu einer besseren zellulären Aufnahme kam. Gesunde Menschen sind keineswegs mit Haarkranken zu vergleichen, da Haarausfall egal wodurch immer oxidativen Stress widerspiegelt. Aufgrund dieser vagen Erkenntnisse an ein paar Probanden, spekulierten die Autoren das NAC e.v prooxidativ wirken könnte. Fred der schon immer Angst vor NAC hatte, weil Hairsite Poster (vor Jahren, in einer Zeit wo die Wissenschaft was Antioxidantien betrifft) noch nicht so schlau war wie jetzt, glaubten das das Entzündungsprotein nf-kb das durch NAC gehemmt wird gut fürs Haar ist, hat diese Aengste hier nochmal verstaerkt, indem er diese Studie hervorgeholt hat. Fakt ist das gerade nf-kb gehemmt werden muss, wenn man etwas erreichen möchte. NF-kb ist die Vorstufe zu allen Entzündungsprozessen im Haarfollikel.

Andererseits gibt es mehrere Studien die klar belegen das Dosen ab 1800 mg nicht prooxidativ wirken, und auch notwendig sind um klinisch was zu erreichen. Bei PCO-S mit Übergewicht gibt man sogar 3 Gramm tgl.

Selbst bei alten geschwaechten, aber soweit gesunden Menschen hat sich unter 1800 mg ein abmindern der Entzündungsfaktoren, und ein anaboles Geschehen (Muskelaufbu) gezeigt.

Und du hast es ja schon gesagt Glockenspiel, ..man muss es kombinieren, bzw das gesamte Antioxidative Netzwerk stabilisieren.

gruss tino

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:53:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Im übrigen hat auch tino niemals behauptet, dass die Haare wiederkommen, wenn man NAC nimmt .So wurde es aber scheinbar hier verstanden."

Das Praepperat Pantovigar, dessen Hauptbestandteil Cystein ist, hat Haare wiedergebracht. NAC ist auch Cystein, ..sogar viel besser bioverfügbares. Maeusen hat NAC sogar mehrmals Haare wiedergebracht. Und das sogar bei Maeusen die unter Senfgaseinfluss standen.

jetzt mal klartext...der hype zu NAC kommt natürlich von tino...und nur von ihm in bezug zur

AGA.

Hype?Klingt irgendwie abfaellig,so als waere NAC etwas was bald wieder out ist wie ein Pop Star?Sind solche Bezeichnungen richtig in der Medizin?

und natürlich versprechen sich viele dann, dass es dann auch in bezug auf HA etwas bringt, logisch, oder?

Das ist doch erwiesen,..oder?

Subject: Re: hä? halt!

Posted by [Padme](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:58:29 GMT

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

Zitat:Das Praepperat Pantovigar,dessen Hauptbestandteil Cystein ist,hat Haare wiedergebracht.

Die Glücklichen mögen sich mal bei mir melden

Subject: Re: hä? halt!

Posted by [Angie65](#) on Sat, 17 Jun 2006 08:59:14 GMT

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

Pantovigar bringt nicht JEDEM Haare wieder - mir zb. nicht.

Und es wird auch niemandem Haare wiederbringen, der größere Baustellen in seinem Körper hat - wie die SD, wie Nährstoffmangel durch Stoffwechselstörungen, wie Eisenmangel

Es KANN helfen im Rahmen einer Therapie, diese vielleicht noch zu verstärken oder zu verbessern. Meinetwegen kann es auch bei manchen Menschen alleine helfen, aber doch eher nicht bei denen, bei denen ernsthafte Ursachen dahinterstehen, die noch unbehandelt sind.

Meiner Schwiegermutter hat Pantovigar übrigens auch geholfen - ich hätte das Geld besser spenden können.

Subject: Re: hä? halt!

Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 09:01:19 GMT

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

Die Glücklichen mögen sich mal bei mir melden

Dr Trüeb hat es in mehreren Studien erfasst.Andere Untersucher in noch viel gröesseren Studien,bei AGA u CTE.

Subject: Re: ja genau aber..
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 09:02:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mir ging es mehr um den Wirkungsnachweiss,und nicht um das Ausmass der Hilfe die es bringt.

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [Padme](#) on Sat, 17 Jun 2006 09:03:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 11:01Die Glücklichen mögen sich mal bei mir melden

Dr Trüeb hat es in mehreren Studien erfasst.Andere Untersucher in noch viel gröesseren Studien,bei AGA u CTE.

Im Alleingang gebe ich den niedrig dosierten Inhaltsstoffen bei schwerwiegerenden Ursachen von Haarausfall wenig Chancen.

Subject: Re: sehe ich auch so(ot)
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 09:13:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aa

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 09:16:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 10:53"Im übrigen hat auch tino niemals behauptet, dass die Haare wiederkommen, wenn man NAC nimmt .So wurde es aber scheinbar hier verstanden."

Das Praepperat Pantovigar,dessen Hauptbestandteil Cystein ist,hat Haare wiedergebracht.NAC ist auch Cystein,..sogar viel besser bioverfügbares.Maeusen hat NAC sogar mehrmals Haare wiedergebracht.Und das sogar bei Maeusen die unter Senfgaseinfluss standen.

jetzt mal klartext...der hype zu NAC kommt natürlich von tino...und nur von ihm in bezug zur AGA.

Hype?Klingt irgendwie abfaellig,so als waere NAC etwas was bald wieder out ist wie ein Pop Star?Sind solche Bezeichnungen richtig in der Medizin?

und natürlich versprechen sich viele dann, dass es dann auch in bezug auf HA etwas bringt,

logisch, oder?

Das ist doch erwiesen,..oder?

hi tino

also, erstmals, ich will jetzt nicht wieder in eine alte diskussion abdriften, denn das bringt nur unnötigerweise böses blut, was absolut entbehrlich ist

was ich sagen will, und das wohl zum letzten mal zu diesem thema ;): der "hype" ist nicht abfällig gemeint, aber es ist ein hype, ich kann die 10 neulinge nennen, die einfach so mal eben NAC einwarfen, weil es "mode" ist, auf alopezie.de, ähnlich wie MSM auf HLT, du kennst dich aus...

und den hast du eingebracht, was nicht unbedingt schlecht sein muss, du kennst meine meinung zu NAC, ich halte eben gar nichts mehr davon (ich nahm es selbst einmal), und das, nachdem ich mich eine zeit lang damit beschäftigt habe...wobei ich nicht auf dem laufenden bin, aber darum geht es gar nicht

ich mach weniger DIR, als manchen anderen den vorwurf, einfach irgendwelche empfehlungen zu übernehmen, ohne sich überhaupt mit der thematik zu beschäftigen...damit wirst auch du zum schäfer, und das willst du doch nicht diese anfragen "tino wieviel NAC brauch ich damit mir haare wachsen???" sind einfach nur verwunderlich, und hier kommst du ins spiel: es wäre angebracht, wenn du etwas öfters darauf hinweist, dass ein oxidativer spiegel gemessen werden müsste, und vieles mehr
aber das ist nicht mein problem

sei jetzt nicht bös, wir beide haben ein gute verhältnis zueinander;), aber das ist meine ansicht, und die bleibt so

lg

ps: dass es erwiesenermassen in bezug auf AGA etwas bringt, wäre mir neu?

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 09:18:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh, sorry padme, ich hatte mich schon gewundert...

Subject: Re: hä? @ tino
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 09:22:46 GMT

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 10:47Hallo mein Freund:-)

"ohne jegliche andere meinungen einzuholen solche dosen einwerfen..."

Nochmal für alle die es nicht wissen.Es gibt eine einzige Studie, die festgestellt haben will, das Dosen über 1200 mg tgl, bei haar wie physiologisch gesunden, das Glutathion im Blut absenken. Was in der Zelle passiert wurde dort gar nicht erfasst. Es bleibt also offen ob es nicht einfach nur zu einer besseren zellulären Aufnahme kam. Gesunde Menschen sind keineswegs mit Haarkranken zu vergleichen, da Haarausfall egal wodurch immer oxidativen Stress widerspiegelt. Aufgrund dieser vagen Erkenntnisse an ein paar Probanden, spekulierten die Autoren das NAC e.v prooxidativ wirken könnte. Fred der schon immer Angst vor NAC hatte, weil Hairsite Poster (vor Jahren, in einer Zeit wo die Wissenschaft was Antioxidantien betrifft) noch nicht so schlau war wie jetzt, glaubten das das Entzündungsprotein nf-kb das durch NAC gehemmt wird gut fürs Haar ist, hat diese Aengste hier nochmal verstaerkt, indem er diese Studie hervorgeholt hat. Fakt ist das gerade nf-kb gehemmt werden muss, wenn man etwas erreichen möchte. NF-kb ist die Vorstufe zu allen Entzündungsprozessen im Haarfollikel.

Andererseits gibt es meherere Studien die klar belegen das Dosen ab 1800 mg nicht prooxidativ wirken, und auch notwendig sind um klinisch was zu erreichen. Bei PCO-S mit Übergewicht gibt man sogar 3 Gramm tgl.

Selbst bei alten geschwaechten, aber soweit gesunden Menschen hat sich unter 1800 mg ein abmindern der Entzündungsfaktoren, und ein anaboles Geschehen (Muskelaufbu) gezeigt.

Und du hast es ja schon gesagt Glockenspiel, ..man muss es kombinieren, bzw das gesamte Antioxidative Netzwerk stailisieren.

gruss tino

was ist mit der, die haar einmal reinstellte?

<http://www.medicine.uiowa.edu/frrb/VirtualSchool/Ercal-NAC.p df>

NAC has the potential to act as a pro-oxidant and, therefore it is not recommended that it be given in the absence of significant oxidative stress. In healthy individuals, NAC was shown to decrease the GSH level and increase the GSSG (glutathione disulfide) level, indicating that it functions as a pro-oxidant.

Subject: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [Gaby](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:12:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Das Praepperat Pantovigar, dessen Hauptbestandteil Cystein ist, hat Haare wiedergebracht. NAC ist auch Cystein

Dr. Trueb hat meines Wissens nach Versuche mit Cystin an Schafen gemacht, die haben dann mehr Wolle produziert. Cystin ist auch in Pantovigar enthalten. Aber NAC = N-Acetyl-Cystein, dies ist nicht in Pantovigar enthalten.

Was ist denn nun der genaue Unterschied zwischen Cystin und Cystein?

Hier auch noch mal zum Thema NAC eine konträre Sichtweise von Fred.

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/2236/239/0//badae6078ee4b84026ae9049c69b3a28/#msg_2236

Also nicht alles einfach unkritisch reinschmeissen, sondern lesen, lesen, lesen. Ich nehme NAC auch schon länger nicht mehr. Habe es 8 Monate lang genommen, allerdings nicht in der von Tino empfohlenen Megadosierung.

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:16:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ps: dass es erwiesenermassen in bezug auf AGA etwas bringt, wäre mir neu?

Cystin hat Wirksamkeit bei AGA erwiesen.

"weil es "mode" ist, auf alopezie.de, ähnlich wie MSM auf HLT, du kennst dich aus..."

Dann ist Finasterid,..oder Minoxidil aber auch ein Hype,..oder?

Wer sich den Spiegel messen lassen möchte, der soll es tun. Waere besser, ist aber teuer.

Subject: Re: hä? Ein Resüme
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:19:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

deren Autoren sich auf die von mir erwahnte Studie, die auch Fred meinte berufen.

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:20:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 12:16ps: dass es erwiesenermassen in bezug auf AGA etwas bringt, wäre mir neu?

Cystin hat Wirksamkeit bei AGA erwiesen.

"weil es "mode" ist, auf alopezie.de, ähnlich wie MSM auf HLT, du kennst dich aus..."

Dann ist Finasterid,..oder Minoxidil aber auch ein Hype,..oder?

Wer sich den Spiegel messen lassen möchte, der soll es tun. Waere besser, ist aber teuer.

du kannst minoxidil und finasterid nicht vergleichen...
wurde cystein topisch angewandt?

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:21:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xgabyyxx schrieb am Sam, 17 Juni 2006 12:12Zitat: Das Praepperat Pantovigar, dessen Hauptbestandteil Cystein ist, hat Haare wiedergebracht. NAC ist auch Cystein

Dr. Trueb hat meines Wissens nach Versuche mit Cystin an Schafen gemacht, die haben dann mehr Wolle produziert. Cystin ist auch in Pantovigar enthalten. Aber NAC = N-Acetyl-Cystein, dies ist nicht in Pantovigar enthalten.

Was ist denn nun der genaue Unterschied zwischen Cystin und Cystein?

Hier auch noch mal zum Thema NAC eine konträre Sichtweise von Fred.

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/2236/239/0//badae6078ee4b84026ae9049c69b3a28/#msg_2236

Also nicht alles einfach unkritisch reinschmeissen, sondern lesen, lesen, lesen. Ich nehme NAC

auch schon länger nicht mehr. Habe es 8 Monate lang genommen, allerdings nicht in der von Tino empfohlenen Megadosierung.

schön, dich zu lesen

im übrigen gibt es im alten ff noch weit mehr beiträge von fred zu dem thema pilos zB hält auch nichts von NAC

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:24:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 12:16ps: dass es erwiesenermassen in bezug auf AGA etwas bringt, wäre mir neu?

Cystin hat Wirksamkeit bei AGA erwiesen.

"weil es "mode" ist, auf alopezie.de, ähnlich wie MSM auf HLT, du kennst dich aus..."

Dann ist Finasterid,..oder Minoxidil aber auch ein Hype,..oder?

Wer sich den Spiegel messen lassen möchte,der soll es tun.Waere besser,ist aber teuer.

das ist ausserdem farhlässig, wie kannst du solche dosen empfehlen, ohne zu wissen, welche subj, eigenschaften in der person vorliegen? mit verlaub, der hinweis, dass alle AGA betroffenen oxidativen stress in sich tragen, ist einfach zu wenig, wenn es um die gesundheit geht

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:28:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn dich Freds Sichtweise so aufgescheuchtz hat,..dann frage ich dich mal ob du seine Angaben überhaupt überprüft hast´?

Zitat von Fred:Aber soviel sollte jeder auf Anhieb verstehen können und bedenken, dass man mit NAC offensichtlich am Insulin-glucose-haushalt drehen kann, ihr braucht nichteinmal darüber nachdenken in welche Richtung nun, es reicht, dass ihr versteht, dass ihr mit NAC an diesem Haushalt drehen könnt. Nun weiss aber jeder Diabetiker, dass das nicht so ohne ist. Ein Diabetiker muss sich genau einstellen lassen, jeder Diabetiker braucht eine andere Insulin-Dosis.

habt, dann könnt ihr euch mit einer ungeschickten NAC-Dosis das Insulin-Signal sogar unterdrücken/schwächen. Frag erst garnicht tino, ich kann es belegen, aber diesmal schick ich dir die Artikel nicht zu , also versuch

Bist du sicher das mein sensibler Freund Fred(falls er mich hier nicht einfach nur aergern wollte),das damals so richtig verstanden,bzw spekuliert hat?Liesst du denn überhaupt was ich hier zu diesem Thema eingestellt habe?Also zum Thema NAC und Insulinsensivitaet?Anscheinend nicht,..oder?Sonst haettest du doch sicher schon verstanden das er hier nicht recht hatte.

Ich überlege gerade ob ich mir jetzt wirklich nochmal die Mühe machen soll,und wiederlegende Literatur aus meinen Archieven krame.....

NAC ist nicht Cystin,aber Cystin,Cysteine,und Acetylcystein,machen in den Zellen genau das selbe.Ich erinnere das ich auch das hier schon oft eingestellt habe.

Villeicht sollten wir beide doch noch mal gemeinsam eine Lehrstunde durchziehen Gaby?Dort kann man dann auch lernen das es nicht nur Cystein Studien an Schafen,sondern auch am Menschen gibt....

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [Gaby](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:29:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Noch viel, viel alarmierender finde ich diesen Beitrag von Fred über NAC:

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/2067/224/0//ef8a51ff3dba87a91734b3f74e902683/#msg_2067

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:33:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sie muss auch nicht ALLES verstehen, was fred von sich gibt, genausowenig verstehen hier alle alles, was du postest,...das kann man ihr nicht vorwerfen

fred hat auf jeden fall nicht ohne grund bisher in fast jedem beitrag erwähnt, dass so hohe NAC dosen, ohne den status zu messen, nicht intelligent ist, genauso wie chris22, dem du da noch kräftig beklatscht hattest

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:38:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du kannst minoxidl und finasterid nicht vergleichen...
wurde cystein topisch angewandt?

Was hat das mit Topisch zu tun? Du sagst Hype,..und nicht topischer Hype. Wenn du Hype sagst, dann zaehlt nur die Welle der Begeisterung,..egal ob es nunj Fin, Minox oder Dutasterid ist.

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:39:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

im übrigen gibt es im alten ff noch weit mehr beiträge von fred zu dem thema
pilos zB hält auch nichts von NAC

Beide konnten mir bisher gar nichts wiederlegen. Und Pilos ist bei allem Respekt, nicht unbedingt praeventiv orientiert.

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:42:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mit verlaub, der hinweis, dass alle AGA betroffenen oxidativen stress in sich tragen, ist einfach zu wenig, wenn es um die gesundheit geht

Jetzt wiesprichst du aber der Studie die Fred so toll findet. Dort wird naemlich gesagt.... "nac may at as a prooxidant in der absence of oxidative Stress". Und Glockenspiel,..was Haarverlust als aeusseres anzeichen von innerem oxidativen Stress betrifft,..we can take a ride to scool again,..if you want. Die Haare spiegeln die Gesundheit wieder,..jeder bessere Haarwissenschaftler hat das mittlerweile begrifen.

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:43:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 12:38 du kannst minoxidl und finasterid nicht vergleichen...

wurde cystein topisch angewandt?

Was hat das mit Topisch zu tun? Du sagst Hype,..und nicht topischer Hype. Wenn du Hype sagst, dann zaehlt nur die Welle der Begeisterung,..egal ob es nunj Fin, Minox oder Dutasterid ist.

ich meinte, dass man finasterid und minoxidil nicht mit cystein vergleichen kann, in bezug der wirksamkeit auf AGA; finasterid und minoxidil sind über jahre hinweg klinisch geprüfte wirksame mittel gegen die androgenetische alopeziem, wohingegen das bei "NAC" überhaupt nicht der fall ist, deswegen kann man nicht von einem hype sprechen

ich frage mich, ob in den studien cystein topisch oder oral angewandt wurde...du empfiehlst eine orale einnahme, gibt es eine studie, die eine wirkungsweise bei einer oralen einnahme belegt? du beziehst dich ja auf eine studie anscheinend...bei mäusen

Subject: Re: hä? halt!

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:46:03 GMT

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

es geht mir um den genauen ausmass des stresses...

ich verstehe nicht, wieso du meinen punkt nicht annimmst...der widerspricht deinen thesen ja nicht einmal

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!

Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:49:35 GMT

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

fred hat auf jeden fall nicht ohne grund bisher in fast jedem beitrag erwähnt, dass so hohe NAC dosen, ohne den status zu messen, nicht intelligent ist, genauso wie chris22, dem du da noch kräftig beklatscht hattest

Diese Dosen, die euch ja sooo hoch erscheinen, sind nicht sooooooooooooo hoch! Auch nicht wenn es eine Zahl über 1000 ist! Bei 3000 mg würde ich unbedingt zum messen raten,..bei 1800 ist das nicht soooooooooo notwendig.

Subject: Re: hä? halt!

Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:55:57 GMT

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

Na gut,..wenn Fin und Minox deiner Meinung nach nie einen Hype erzeugt haben, weil klinisch geprüfte Mittel ja nicht hypetauglich sind..dann nehmen wir halt Dutasterid,..oder topisches Spiro. Aber,..anscheinend kannst du nicht verstehen das sogar das schwachere, aber zellmaessig gleich wirksame Cystin...klinisch geprüft ist?

"ich frage mich, ob in den studien cystein topisch oder oral angewandt wurde...du empfiehlst eine orale einnahme, gibt es eine studie, die eine wirkungsweise bei einer oralen einnahme belegt? du beziehst dich ja auf eine studie anscheinend...bei mäusen"

Also erstmal vorab,..NAC hat bei mehr als 20 Erkrankungen bei systemischer Einnahme gewirkt,..und wer sich mit Zellvorgaengen auskennt,der kann und darf das dann auch auf die orale Einnahme bei HA übertragen.Dieses AGA Studiendenken,..bzw es wirkt nur das was an AGA Patieten getestet wurde,..wird euch alle mit sicherheit zum Perückenmacher Treiben.Ein Hype den MSD und Pizer erzeugt haben...

Mause deren HA gestoppt wurdehaben alle orales NAC bekommen.

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 10:56:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es geht mir um den genauen ausmass des stresses...
ich verstehe nicht, wieso du meinen punkt nicht annimmst...der widerspricht deinen thesen ja nicht einmal

Mir ware das auch lieber,aber kaum einer kann diese teuren Untersuchungen bezahlen.

Subject: Re: hä? halt!
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:04:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 12:55Na gut,..wenn Fin und Minox deiner Meinung nach nie einen Hype erzeugt haben,weil klinisch geprüfte Mittel ja nicht hypetauglich sind..dann nehmen wir halt Dutasterid,..oder topisches Spiro.Aber,..anscheinend kannst du nicht verstehen das sogar das schwaechere,aber zellmaessig gleich wirksame Cystin...klinisch geprüft ist?

topisches spiro hat genauso einen hype erzeugt...aber da haben wir studien, wenn auch nicht in dem ausmass und in der genauigkeit, die nachweislich eine wirksamkeit beim menschen in bezug auf AGA nachweisen
ausserdem kann man nicht cystein mit 5-ar-R hemmern vergleichen, finde ich

"ich frage mich, ob in den studien cystein topisch oder oral angewandt wurde...du empfiehlst eine orale einnahme, gibt es eine studie, die eine wirkungsweise bei einer oralen einnahme belegt? du beziehst dich ja auf eine studie anscheinend...bei mäusen"

Zitat:Also erstmal vorab,..NAC hat bei mehr als 20 Erkrankungen bei systemischer Einnahme gewirkt,..und wer sich mit Zellvorgaengen auskennt,der kann und darf das dann auch auf die orale Einnahme bei HA übertragen.Dieses AGA Studiendenken,..bzw es wirkt nur das was an AGA Patieten getestet wurde,..wird euch alle mit sicherheit zum Perückenmacher Treiben.Ein Hype den MSD und Pizer erzeugt haben...

das denken habe ich ganz sicher nicht! mir geht es um den punkt, dass viele hier nach NAC schreien, weil du es erwähnst...das ist ein hype, denn niemand scheint sich damit auseinanderzusetzen

Zitat:Mause deren HA gestoppt wurdehaben alle orales NAC bekommen.

danke, das muss ich mir ansehen...

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:05:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 12:49fred hat auf jeden fall nicht ohne grund bisher in fast jedem beitrag erwähnt, dass so hohe NAC dosen, ohne den status zu messen, nicht intelligent ist, genauso wie chris22, dem du da noch kräftig beklatscht hattest

Diese Dosen, die euch ja sooo hoch erscheinen, sind nicht sooooooooooooo hoch! Auch nicht wenn es eine Zahl über 1000 ist! Bei 3000 mg würde ich unbedingt zum messen raten, ..bei 1800 ist das nicht soooooooooo notwendig.

Subject: Re: können wir uns darauf einigen
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:21:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das wir ein wenig Abstand von diesen gesponsorten Studien nehmen, und mal der biochemischen Logik freien Lauf lassen?

"das denken habe ich ganz sicher nicht! mir geht es um den punkt, dass viele hier nach NAC schreien, weil du es erwähnst...das ist ein hype, denn niemand scheint sich damit auseinanderzusetzen"

Siehe doch mal Angie, ..setzt sie sich nicht auseinander? Und Katja kenne ich aus anderen AGA Foren, ..dort haben wir NAC oftmals besprochen.

Subject: Re: können wir uns darauf einigen
Posted by [Padme](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:24:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Und Katja kenne ich aus anderen AGA Foren, ..dort haben wir NAC oftmals besprochen

Interessanter Aspekt!

Subject: Re: können wir uns darauf einigen
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:25:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 13:21das wir ein wenig Abstand von diesen gesponsorten Studien nehmen,und mal der biochemischen Logik freien Lauf lassen?

"das denken habe ich ganz sicher nicht! mir geht es um den punkt, dass viele hier nach NAC schreien, weil du es erwähnst...das ist ein hype, denn niemand scheint sich damit auseinanderzusetzen"

Siehe doch mal Angie,..setzt sie sich nicht auseinander?Und Katja kenne ich aus anderen AGA Foren,..dort haben wir NAC oftmals besprochen.

eig. sollte das keine kritik an deiner theorie werden, sondern teilweise an der art, wie sie übergebracht/und oder aufgenommen wird...
angie meinte ich ganz sicher nicht, sondern eher "neulinge"

aber ich verstehe, was du meinst

lg

Subject: Re: NAC und das Herz
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:28:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nur eine von vielen Arbeiten!

Was NAC und Fred betrifft,so hat Fred hier völlig danebengeschossen!Ihm haette klar seinen müssen,das ein Peptid das zum Schutze der Endothelzellen bei Myokardinfarkt ansteigt(HGF),an Bedeutung verliert,wenn die Risiken für Myokardinfarkt u.a vias Endothelzellverbesserung,abgemindert werden.

http://www.webcardio.com/Fonds_documentaire/AMC/98_09/AMC_98_09_906.pdf

Subject: Re: können wir uns darauf einigen
Posted by [Padme](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:42:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Sam, 17 Juni 2006 13:37tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 13:21

Und Katja kenne ich aus anderen AGA Foren,..dort haben wir NAC oftmals besprochen.

Betreff dieses Fadens (Katja):

"Tino: wieviel NAC nimmt man denn so"

Eine solche Frage zu stellen und die Art sie zu formulieren zeugen in der Tat von einer besonders differenzierten und individuellen Herangehensweise, die sicher darauf zurückzuführen ist, daß Ihr die ganze Sache schon ausführlich miteinander besprochen habt.

Würde mich interessieren, was das nun letztlich zu bedeuten hat. Katja nimmt 9 x 200 g NAC am Tag?

Subject: Re: ups
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:48:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der Beitrag sollte hier hin,..ich habs versehentlich in den alten Thread mit Fred gepostet.

Überschrift:..HAHAHAHA!

Text:Oh oh Gaby,..Fred hat sich da den grössten Quatsch den es in der Medizin jemals gab zurechtgebogen.NAC ist Gold für das Herz,..sonst würde ich es sicher nicht meiner herzkranken Oma geben.

Ich habe es ihm doch auch wiederlegt,..siehe meinen letzten Post dazu.Ich kann es mittlerweile(weil ich wegen meiner Oma naechtelang wegen NAC recherchiert habe),auch nochmal viel sicherer belegen.

Du bist ein bischen leichtglaeubig,schnell zu überzeugen..oder?

Subject: Re: können wir uns darauf einigen
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:52:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Sam, 17 Juni 2006 13:37tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 13:21
Und Katja kenne ich aus anderen AGA Foren,..dort haben wir NAC oftmals besprochen.

Betreff dieses Fadens (Katja):

"Tino: wieviel NAC nimmt man denn so"

Eine solche Frage zu stellen und die Art sie zu formulieren zeugen in der Tat von einer besonders differenzierten und individuellen Herangehensweise, die sicher darauf zurückzuführen ist, daß Ihr die ganze Sache schon ausführlich miteinander besprochen habt.

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!

Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:55:57 GMT

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

Freds beweise!

: Frag erst garnicht tino, ich kann es belegen, aber diesmal schick ich dir die Artikel nicht zu

Toller Beweiss!

Das einzige was hier geschlussfolgert werden kann ist,das er die Sache nicht gründlich genug untersucht hat.

<http://members.shaw.ca/ccypang/pub/17ejp5082005song.pdf>

Es dürfte klar sein,das Insulin im Blut etwasruntergeht,wenn NAC die zellulaere Aufnahme verbessert!Agesehen davon fehlt Fred anscheinend komplett das Versdtaendniss das Androgene oder anderen Stressoren im Übermass die Zellen immer insulindesensitivieren.Diese grundsätzliche Wisheit wollte er nie begreifen!

Subject: Re: Hey

Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:58:14 GMT

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

lasst doch Katja in Ruhe!

Mir egal wie oft sie mir diese Frae stellt.Man kann ja auch mal was vergessen,..und es ist ja nicht so das ich einen ganzen Roman zum beantworten schreiben musste.

Mit dem Jod,das ist eine andere Geschichte.

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Jun 2006 12:06:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 13:55Fred's beweise!

: Frag erst garnicht tino, ich kann es belegen, aber diesmal schick ich dir die Artikel nicht zu

Toller Beweiss!

Das einzige was hier geschlussfolgert werden kann ist,das er die Sache nicht gründlich genug untersucht hat.

<http://members.shaw.ca/ccypang/pub/17ejp5082005song.pdf>

Es dürfte klar sein,das Insulin im Blut etwasruntergeht,wenn NAC die zellulaere Aufnahme verbessert!Agesehen davon fehlt Fred anscheinend komplett das Versdtaendniss das Androgene oder anderen Stressoren im Übermass die Zellen immer insulindesensitivieren.Diese grundsatzliche Wisheit wollte er nie begreifen!

tino, bisschen müssig, da etwas jetzt noch zu ergänzen, da er ja nicht mehr hier schreibt/liest...

das hatten wir bei dir auch (als du weg warst) unterbunden...wenn auch auf einer ganz anderen ebene...

Ig

Subject: Re: ups
Posted by [Gaby](#) on Sat, 17 Jun 2006 12:08:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Du bist ein bischen leichtgläubig,schnell zu überzeugen..oder?

Eben DAS bin ich gerade nicht, befürchte aber, das Katja und andere es sind. "Tinooooo, wieviel NAC nimmt man denn sooooo?" Määääähäää....

Subject: Re: na ja entweder so...
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 12:14:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oder...

Fred hat gesagt NAC ist nicht gut für mich,und ich selbst kann nichts englisch lesen....och egal wird wohl stimmen weil der soviel geschrieben hat
,..rubaeaeaeaeaeaeaeae.....maeaeaeaeaeaeaeaea eaeh

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 12:21:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich will ihm nichts,..aber wenn der was beweisen möchte,dann zieht der auch Studien an Fosilien oder Blattlaeusen ran!Das war bei dieser Sache der Fall,plus das er prinzipiell etwas ablehnt,das ich vetrete.Auch wenn sich alle sicher sind das es so ist....

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [Padme](#) on Sat, 17 Jun 2006 12:28:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 17 Juni 2006 14:21Ich will ihm nichts,..aber wenn der was beweisen möchte,dann zieht der auch Studien an Fosilien oder Blattlaeusen ran!Das war bei dieser Sache der Fall,plus das er prinzipiell etwas ablehnt,das ich vetrete.Auch wenn sich alle sicher sind das es so ist....

Er ist zur Zeit nicht hier, also Ruhe damit. Wie er sich hier wieder aufgeregt hätte, kann ich mir nur allzu gut vorstellen. Aber wegen all dieser Quereleien ist er ja weg hier, was ich nicht unbedingt toll finde.

Wie auch immer - das ist doch genug diskutiert nun.

Subject: Re: Cystin oder Cystein? Ein Unterschied!
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 12:52:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber wegen all dieser Quereleien ist er ja weg hier, was ich nicht unbedingt toll finde.

Sicher.....?
