

---

Subject: NMN Energie, Regeneration; Bezugsquelle?  
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 13 Apr 2023 14:32:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Servus!

NMN ist ja in aller Munde. Eventuell ist es gehyped, wer weiß.  
Was es jedoch interessant macht, ist, dass es eine Art universeller Treibstoff für unsere Mitochondrien ist und anders als bei Niacinamid/Nicotinamid (normalem Vitamin B3) direkt verwertet wird und am Weg nicht so viele Abhängigkeiten zu Co-Faktoren bestehen.

Einziges bisher bekanntes problematisches Thema ist, dass man es mit einem aktiven Krebs nicht nehmen sollte, weil dieser es indirekt als Energiesubstrat missbrauchen könnte und man die Krankheit damit verschlimmern könnte und das andere ist, dass man bei höheren Dosierungen ab 250mg mit Methylendonoren supplementieren sollte (zB methylierte B Vitamine, Trimethylglycin, MSM,..).

Trimethylglycin sollte man jedoch nicht zu hoch dosieren, weil es die Blutfette verschlechtern kann. Maximal 3g pro Tag.  
Es sollte eigentlich reichen, zB 500mg NMN nach einer kleinen Eingewöhnung mit 250mg zu nehmen und dazu 1-2g Trimethylglycin. Der B-Komplex sollte nicht unnötig hoch dosiert sein.

Hat jemand schon eigene Erfahrungen damit gemacht, bzw gibt es gute Bezugsquellen, die vertrauenswürdig sind?

Ich habe es vor 2 Jahren mal von Moleqlar genommen und hatte den Eindruck, dass meine Baseline an Energie viel stabiler war als sonst, aber teilweise hatte ich dann auch das Problem, dass die Depression die ich damals stärker als momentan hatte das "Ergebnis" vielleicht getrübt hat. Die Depression wurde dadurch nicht direkt besser, aber der Antrieb ein wenig. Das bekomme ich momentan mit mehr alltäglichem Tageslicht, einem Nebenjob der mir was gibt und Lichttherapie/ guter Ernährung, Förderung von Tiefschlaf und REM-Schlaf halbwegs in den Griff...

Ab 30 macht NMN theoretisch Sinn, weil da die natürliche Energieproduktion tendenziell abnimmt, so ist mein Stand der Information.

Bin auf Meinungen/Erfahrungen gespannt.