

---

Subject: Unterschied SAM-SAM-e  
Posted by [pippo24](#) on Fri, 15 Feb 2008 16:07:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann mir das einer erklären?  
Bzw. was sollte man davon nehmen? Ich hab ne empfehlung für SAM und es hört sich eigentlich gut an wie es un wofür es wirken soll.  
passt genau für mich  
Jetzt wollte ich mal schaun zwecks bestellung und hab nur SAM-e gefunden

---

---

Subject: Re: Unterschied SAM-SAM-e  
Posted by [pilos](#) on Fri, 15 Feb 2008 17:14:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pippo24 schrieb am Fre, 15 Februar 2008 17:07 Kann mir das einer erklären?  
Bzw. was sollte man davon nehmen? Ich hab ne empfehlung für SAM und es hört sich eigentlich gut an wie es un wofür es wirken soll.  
passt genau für mich  
Jetzt wollte ich mal schaun zwecks bestellung und hab nur SAM-e gefunden

SAM=SAM-e absolut kein unterschied.

ist aber völlig überteuert....und das versprechen übetrieben.

kannst auch TMG (betain) nehmen...bringt das gleiche und ist billiger...bruchteil von same

---

Subject: Re: Unterschied SAM-SAM-e  
Posted by [pippo24](#) on Fri, 15 Feb 2008 18:50:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: SAM=SAM-e absolut kein unterschied.

ist aber völlig überteuert....und das versprechen übetrieben.

kannst auch TMG (betain) nehmen...bringt das gleiche und ist billiger...bruchteil von same

Ok danke-dachte ich mir schon.

hm soll doch primär dadurch wirken ,dass es ein methyl donor ist.

Wegen was ich es nehmen wollte ist die angl. sehr gute wirkung auf die leber und die psyche.  
also TMG sagt mir gar nix was soll das sein

---

---

Subject: Re: Unterschied SAM-SAM-e

Posted by [pilos](#) on Fri, 15 Feb 2008 19:00:02 GMT

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

---

pippo24 schrieb am Fre, 15 Februar 2008 19:50

hm soll doch primär dadurch wirken ,dass es ein methyl donor ist.

richtig

Zitat:Wegen was ich es nehmen wollte ist die angl. sehr gute wirkung auf die leber und die psyche.

geht so....

Zitat:also TMG sagt mir gar nix was soll das sein

trimethylglycine oder betaine

<http://en.wikipedia.org/wiki/Trimethylglycine>

---

---

Subject: Re: Unterschied SAM-SAM-e

Posted by [pippo24](#) on Fri, 15 Feb 2008 20:30:18 GMT

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

---

Ok schient ja u.a anderem über den selben mechanismus zu laufen.

Wenn ich es richtig kapiert habe schein es ja dem SAME sogar vorgeschaltet zu sein.

Zitat:Trimethylglycine / betaine donates a methyl group to convert homocysteine to methionine in a reaction catalysed by BHMT (Betaine Homocysteine Methyltransferase, E.C. 2.1.1.5, a zinc metalloenzyme). Methionine is then converted to SAME by Methionine Adenosyl Transferase (MAT) using magnesium and adenosine triphosphate as co-factor

Wieviel soll man den am besten nehmen und wo bekommt man das her??-ich habs echt noch nie davor gehört.

---