
Subject: An die NACisten

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 17 Feb 2008 13:12:42 GMT

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

Hi,les hier schon was länger mit,wie auch in den hinschlägig bekannten Amiforen,wenn ich mal zu faul bin selber was zu suchen... Na ja hatte gestern langeweille und bin auf diese Studie zwecks MMP-2 gestossen.MMP-2 wird ja durch NAC gehemmt und die Studie sieht einen Zusammenhang zwischen MMP-2 und Haarwuchs,wird MMP-2 also gehemmt,verlangsamt sich auch der Haarwuchs.Würde zumindest bei mir Sinn machen,da ich eine Zeitlang Fibronol (Ecklonia Cava) genommen hatte,was ja MMP-2 und noch ein paar andere MMP's fast bis zum Nullpunkt unterdrücken soll,und ich in der Zeit sehr,sehr viele Haare verloren hatte.Jetzt nach dem Absetzen,wachsen sie wieder,als wär nix gewesen.Dachte,dass wär mal interessant für euch.Ach ja,hier noch die Quelle. <http://www.fasebj.org/cgi/reprint/18/2/385.pdf>

"Since MMP-2 plays a role in hair growth-associated extracellular matrix re- modeling and cell migration, our data suggest that this enzyme may be a downstream effector through which thymosin ??4 exerts its effect on hair growth."

Subject: Re: An die NACisten

Posted by [pippo24](#) on Sun, 17 Feb 2008 15:28:08 GMT

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

Hm interesanter gedankengang-ich denke aber die vorteile von nac in maßen ,auch für haare übersteigen mit sicherheit diesen mögl. nachteil.

Also ich bleib pro NAC.

Subject: Re: An die NACisten

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 17 Feb 2008 15:47:30 GMT

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

pippo24 schrieb am Son, 17 Februar 2008 16:28Hm interesanter gedankengang-ich denke aber die vorteile von nac in maßen ,auch für haare übersteigen mit sicherheit diesen mögl. nachteil.

Also ich bleib pro NAC.

Nimmst du zur Zeit NAC, pippo?

Subject: Re: An die NACisten

Posted by [pippo24](#) on Sun, 17 Feb 2008 15:54:11 GMT

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

ja, ich cycle aber ohnes festes konzept.

Mal drei tage on dann mal 2 tage off-ich richte mich da auch oft danach was ich an den tagen vorhabe-wenn ich weiß viel oxidativer stress kommt auf mich zu ,lkdann nehme ich mehr usw.. aber so im schnitt 500mg NAC-immer zusammen mit vit C (als calciumascorbat)

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 17 Feb 2008 16:03:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pippo24 schrieb am Son, 17 Februar 2008 16:54ja, ich cycle aber ohnes festes konzept.
Mal drei tage on dann mal 2 tage off-ich richte mich da auch oft danach was ich an den tagen
vorhabe-wenn ich weiß viel oxidativer stress kommt auf mich zu ,lkdann nehme ich mehr usw..
aber so im schnitt 500mg NAC-immer zusammen mit vit C (als calciumascorbat)

Und wieso gerade NAC? Wieso zB nicht OPC? Nehme ich zB.

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 17 Feb 2008 16:33:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich denke auch,OPC ist da sicherlich eine bessere und vor allem auch sichere Alternative,da man
nicht weiss,ob NAC nicht doch eher prooxidativ wirkt.Ich für meinen Teil halte mich lieber an
Grapefruits und GliSODin.

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [Ralf3](#) on Sun, 17 Feb 2008 18:46:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tino hatte NAC ja immer in den 7ten Himmel gehoben...

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [Ka\\$h](#) on Sun, 17 Feb 2008 19:32:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tino hat auch Dut über den Klee gelobt und Spiro oral genommen

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [pippo24](#) on Mon, 18 Feb 2008 09:49:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:ich denke auch,OPC ist da sicherlich eine bessere und vor allem auch sichere Alternative,da
man nicht weiss,ob NAC nicht doch eher prooxidativ wirkt.Ich für meinen Teil halte mich lieber
an Grapefruits und GliSODin.
Ich habe absolut nix gegn opc.
Ich nehme auch abundzu ne opc tab.
NAC wirkt doch über nen ganz anderen mechanismus als OPC.

Es ist neben glutamin einer der bausteine aus denen der körper selbst glutathion aufbaut.-man gibt als dem körper quasi die nahrung um selbst antioxidantien aufzubauen-find ich gut NAC ist außerdem eine schwefel quelle für den körper-und schwefel ist gut für die haare. Es gibt genau eine studie die sagt nac wirkt prooxidativ-und zwar ab mengen von 1800mg (aber selbst das ist strittig)
Jo Tino hat ja tgl. 2000mg empfohlen-für mich absoluter quatsch, weil NAC auch ein schleimlöser ist und ab diesen mengen bei tgl. anwendung die atemwege reizt.

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 18 Feb 2008 10:41:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

The first study listed below found that doses below 1200mg were beneficial, but in healthy people, 1200mg acted as a pro-oxidant and may lower glutathione.
Ja eine Studie,stimmt,aber das reicht mir schon als Denkanstoss.Ich kann zwar jetzt nur von mir sprechen,aber als ich mir mal 1500mg NAC zugemutet hab,habe ich mich ganz und gar nicht wohl gefühlt,aber vielleicht bin ich auch einfach noch zu healthy...

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [pippo24](#) on Mon, 18 Feb 2008 15:06:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ups dann warens 1200mg..kann sein..
Puh muss man selbst wissen-ich denke mit 500mg,wie ichs mache ist ma auf alle fälle auf der sicheren seite.

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [Ka\\$h](#) on Mon, 18 Feb 2008 16:40:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

in was für Dosierungen gibt es das denn und wie heissen die Produkte die ihr nehmt?

Ist das Sinnvoll soetwas dauerhaft zu nehmen oder eher als Kur?

Thx

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 18 Feb 2008 16:51:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die heissen einfach ganz stinklangweillig NAC oder N-Acetyl-Cysteine und gibts z.B. bei Supersmart in 600mg Dosierungen oder bei Bodykind.com in 1000mg Dosierungen.Ich glaub

woanders gibt's das bestimmt auch noch. Ist nicht wirklich schwer zu finden. Hmm Kurweise kann ganz sinnvoll sein, z.B. zwischen einem exzessiven Wochenende, aber wie gesagt, les dich da erstmal ein. Gibt hier auch ein paar Threads dazu. Einigen schwören drauf, ich kann nur davon abraten. Nicht zuletzt wegen der MMP-2 Hemmung.

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 18 Feb 2008 17:14:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Mon, 18 Februar 2008 17:40 in was für Dosierungen gibt es das denn und wie heißen die Produkte die ihr nehmt?

Ist das Sinnvoll soetwas dauerhaft zu nehmen oder eher als Kur?

Thx

OPC kannst du dauerhaft nehmen. zB www.warnke.de.

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [pippo24](#) on Mon, 18 Feb 2008 20:34:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: dazu. Einigen schwören drauf, ich kann nur davon abraten. Nicht zuletzt wegen der MMP-2 Hemmung

Naja jetzt schür hier mal keine Ängste...

also 500-600mg ist 100% sicher und wie schon gesagt die benefits übertreffen sicher die möglichen nachteile der hemmung.

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 18 Feb 2008 21:00:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na ja Ängste schüren ist sicherlich arg übertrieben, aber ich finde es eben wichtig auch auf negative Aspekte hinzuweisen, und da wir uns hier im Alopezie Forum befinden und eine MMP-2 (Haarwuchs) Hemmung nicht gerade von Vorteil sein kann, lässt sich da kaum bestreiten. Ob nun der Nutzen von NAC, diesen Aspekt überwiegt, vermag ich nicht zu beurteilen. Persönlich denke ich, dass, bei gesunder Ernährung und Einnahme von anderen Antioxidantien, NAC nicht nötig ist. Kompromissvorschlag, Können wir uns auf NAC in Maßen einigen ?...

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [Ralf3](#) on Mon, 18 Feb 2008 22:14:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ParkerLewis schrieb am Mon, 18 Februar 2008 22:00Na ja Ängste schüren ist sicherlich arg übertrieben,aber ich finde es eben wichtig auch auf negative Aspekte hinzuweisen,und da wir uns hier im Alopezie Forum befinden und eine MMP-2 (Haarwuchs) Hemmung nicht gerade von Vorteil sein kann,lässt sich da kaum bestreiten.Ob nun der Nutzen von NAC,diesen Aspekt überwiegt,vermag ich nicht zu beurteilen.Persönlich denke ich,dass,bei gesunder Ernährung und Einnahme von anderen Antioxidantien,NAC nicht nötig ist.Kompromissvorschlag,Können wir uns auf NAC in Maßen einigen ?...

Kein NAC mehr...die kleinste MMp-2-Hemmung ist schon zuviel...
stattdessen....

L - Cystein 500 mg mit Vitamin B6 und C

http://www.nutrio-shop.com/product_info.php?cPath=23&products_id=195

Und auch kein ALC mehr...L-Carnitintatrat vom Lidl tut es auch!!

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [pippo24](#) on Tue, 19 Feb 2008 08:19:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Kein NAC mehr...die kleinste MMp-2-Hemmung ist schon zuviel...
stattdessen....

L - Cystein 500 mg mit Vitamin B6 und C

http://www.nutrio-shop.com/product_info.php?cPath=23&products_id=195

Und auch kein ALC mehr...L-Carnitintatrat vom Lidl tut es auch

Ok wie kommst Du zu dieser aussage?

L-cystein ist eine schlechter verwertbare Form von NAC, deswegen ist mir diese empfehlung nicht so einleuchtent.

Was spricht gegen ALC?

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 19 Feb 2008 12:40:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme NAC 250mg morgens und abends schon seit circa zwei Jahren und habe nur positive Erfahrungen gemacht. Es gibt auch einige recht neue Untersuchungen die Belegen, dass es sinnvoll ist NAC einzunehmen, zumindest wenn man einer bestimmten Gruppe von Personen angehört (bspw. Sportler, Raucher etc)

Subject: Re: An die NACisten

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 19 Feb 2008 13:11:28 GMT

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

Mag ja alles sein,bezweifel ich ja auch gar nicht,nur muss man auch vor möglichen Folgen einer MMP-Reduzierung im Körper warnen,da diese doch ziemlich essentiell sind.MMP-9 (und ja richtig geraten,MMP-9 wird auch durch NAC gehemmt)wird z.B. in Studien mit einer möglichen Alzheimerprävention in Verbindung gebracht.siehe hier: MMP-9 has a protective effect against alzheimers. <http://www.hcnd.org/news-reports-2006/naturally-occurring-enzyme-can-break-down-alzheimers-plaques-jin-moo-lee-re.html>

Ich weiss,dass NAC in Ambulanzen und Krankenhäusern verabreicht wird,um den geschwächten Körper und Kreislauf wieder auf Vordermann zu bringen,aber das ist auch eine besondere Situation,wo der Vorteil den Nachteil von NAC klar überwiegt.Ausserdem wird NAC vor allem nicht täglich zugeführt,sondern einmalig.Ich finde,man sollte nicht alles über den grünen Klee loben,ohne auch den Nachteil eines Produktes zu kennen.Was hinterher jemand zu sich nimmt,muss letztendlich jeder für sich selbst entscheiden. Ich denke,dass ein gesunder Mensch,doch auf NAC verzichten kann und sich lieber an OPC,Traubenkernextrakt,Reservatol,gesunde Ernährung,etc halten sollte,aber das ist nur meine persönliche Meinung.Und Ja ich weiss,ich kann nur Angst und Schrecken verbreiten...

Subject: Re: An die NACisten

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 19 Feb 2008 13:52:15 GMT

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

ParkerLewis schrieb am Die, 19 Februar 2008 14:11Mag ja alles sein,bezweifel ich ja auch gar nicht,nur muss man auch vor möglichen Folgen einer MMP-Reduzierung im Körper warnen,da diese doch ziemlich essentiell sind.MMP-9 (und ja richtig geraten,MMP-9 wird auch durch NAC gehemmt)wird z.B. in Studien mit einer möglichen Alzheimerprävention in Verbindung gebracht.siehe hier: MMP-9 has a protective effect against alzheimers.

<http://www.hcnd.org/news-reports-2006/naturally-occurring-enzyme-can-break-down-alzheimers-plaques-jin-moo-lee-re.html>

Ich weiss,dass NAC in Ambulanzen und Krankenhäusern verabreicht wird,um den geschwächten Körper und Kreislauf wieder auf Vordermann zu bringen,aber das ist auch eine besondere Situation,wo der Vorteil den Nachteil von NAC klar überwiegt.Ausserdem wird NAC vor allem nicht täglich zugeführt,sondern einmalig.Ich finde,man sollte nicht alles über den grünen Klee loben,ohne auch den Nachteil eines Produktes zu kennen.Was hinterher jemand zu sich nimmt,muss letztendlich jeder für sich selbst entscheiden. Ich denke,dass ein gesunder Mensch,doch auf NAC verzichten kann und sich lieber an OPC,Traubenkernextrakt,Reservatol,gesunde Ernährung,etc halten sollte,aber das ist nur meine persönliche Meinung.Und Ja ich weiss,ich kann nur Angst und Schrecken verbreiten...

Paßt schon, solche Infos sind immer willkommen. Gut ist nur, dass wir von diesen Wahnsinnsdosen wie 1.800 Mg täglich weggekommen sind!

Subject: Re: An die NACisten

Posted by [pippo24](#) on Tue, 19 Feb 2008 17:01:18 GMT

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

Jo Tino hatte schon krasse empfehlungen...

Abgesehen davon finde ich es sehr gut, wenn sich leute auch mit bedenken zu wort melden

Subject: Re: An die NACisten

Posted by [Ralf3](#) on Tue, 19 Feb 2008 18:20:41 GMT

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

pippo24 schrieb am Die, 19 Februar 2008 09:19Zitat:Kein NAC mehr...die kleinste MMP-2-Hemmung ist schon zuviel... stattdessen....

L - Cystein 500 mg mit Vitamin B6 und C

http://www.nutrio-shop.com/product_info.php?cPath=23&products_id=195

Und auch kein ALC mehr...L-Carnitintatrat vom Lidl tut es auch

Ok wie kommst Du zu dieser aussage?

L-cystein ist eine schlechter verwertbare Form von NAC, deswegen ist mir diese empfehlung nicht so einleuchtent.

Was spricht gegen ALC?

Mein Posting wahr nicht ganz ernst gemeint! Gegen ALC spricht nichts!

Mich würde nur interessieren ob L-Cystein MMP-2 genauso hemmt?????

Subject: Re: An die NACisten

Posted by [kaya](#) on Sat, 19 Jul 2008 17:51:25 GMT

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

ich habe NAC vor ca. 2 Jahren über viele Monate genommen, z.T. auch in den hier besagten "exzessiven" Dosen, und es hat meinen Haarwuchs auf jeden Fall nicht spürbar gehemmt.

vielleicht werde ich es demnächst mal wieder nehmen und auch OPC / Vit. C um den Effekt von Antioxidantien bei bei nochmals zu beobachten. Aber ich bin der Meinung, dass die Relevanz von Antioxidantien jetzt mal nur auf Haare bezogen, in diesem Forum als viel zu hoch angesehen wird.

Subject: Re: An die NACisten

Posted by [pippo24](#) on Sat, 19 Jul 2008 18:29:21 GMT

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

Zitat:vielleicht werde ich es demnächst mal wieder nehmen und auch OPC / Vit. C um den Effekt von Antioxidantien bei bei nochmals zu beobachten. Aber ich bin der Meinung, dass die Relevanz von Antioxidantien jetzt mal nur auf Haare bezogen, in diesem Forum als viel zu hoch angesehen wird

Ich würde sagen die relevanz von oralen antiox. auf HA ist gleich null.In dieser sektion geht es ja auch meist mehr um generelle benefits von Vitaminen etc.

Bzgl. NAC ich bin nach wie vor ein fan davon!

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [NW5a](#) on Sat, 19 Jul 2008 21:13:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was nehmt ihr genau und wieviel ? Quanta costa ?

Subject: Re: An die NACisten
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 20 Jul 2008 14:26:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Sam, 19 Juli 2008 23:13Was nehmt ihr genau und wieviel ? Quanta costa ?

würd mal sagen 600mg nw5a,

www.warnke.de

pipppo kennt sich da aber etwas besser aus. denke aber, er stimmt mir zu.

Ig
