
Subject: Acetylcystein Ratschläge...
Posted by [Gast](#) on Sun, 05 Feb 2006 15:07:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist ja in diesem Forum hier allgemein anerkannt, daß Acetylcystein sich positiv bei Androgenetischer Alopezie auswirken soll.
Auch ich war etwas (zugegeben) verwundert als ich es gelesen habe.

Wie nehmt ihr es ein?

Soll man es täglich nehmen?

Welches genau? Ich habe hier zB.: ACC akut 200 von Hexal als Brausetablette.
Es gibt auch 400 oder 600.
Muss es Tablette sein oder darf es auch die freiverkäufliche Brausetablette sein.

oder muss es ein N-Acetylcystein sein?

Bitte klärt mich mal auf.

Ist interessant...

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 05 Feb 2006 15:08:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Es ist ja in diesem Forum hier allgemein anerkannt, daß Acetylcystein sich positiv bei Androgenetischer Alopezie auswirken soll.

ach?

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel
Posted by [Gast](#) on Sun, 05 Feb 2006 15:11:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bitte keine sinnlosen Kommentare.

Ich bin Neuling und will es echt wissen.

Ich bitte das zu berücksichtigen...

wäre schön wenn du mir hilfst

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [Gast](#) on Sun, 05 Feb 2006 15:14:51 GMT

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

viele denken, es könnte helfen; einer ist davon überzeugt.

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 05 Feb 2006 15:19:26 GMT

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

du kannst natürlich die brause auch nehmen...

es ist vielleicht ein baustein, der dir helfen kann, die AGA in den Griff zu bekommen, manche sehen das so, die anderen so, du kannst hier wirklich so viel nachlesen pro und kontra, nimm dir dafür wirklich zeit..

jedenfalls hemmt es schadstoffe im körper,...ich will dir keine dosisempfehlung geben, ich persönlich würde nicht mehr als 1000mg täglich nehmen...am besten, du verteilst es über den tag

lg

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 05 Feb 2006 15:23:48 GMT

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

ups, und du solltest bzw. vitamin c einnehmen, am besten doppelt soviel

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [Gast](#) on Sun, 05 Feb 2006 15:29:24 GMT

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

irgendwo wurde auch geschrieben, dass man bei langfristiger nac-einnahme auch aminosäuren nehmen sollte. ich habe keine ahnung ob das so ist, allerdings scheint's mir, als ob man mit nac vom hundertsten ins tausendste kommt- und ob sich das lohnt? ...hmh...

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 05 Feb 2006 15:31:33 GMT

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

das ist leider das problem...das selbe haben wir ja bei den vitaminen...naja...

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [Gast](#) on Sun, 05 Feb 2006 15:33:19 GMT

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

na ja, wenn man es nicht zu kompliziert macht und nicht zu viel nimmt, hat man solche probleme glaube ich nur ziemlich begrenzt bei vitaminen.

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [Gast](#) on Sun, 05 Feb 2006 17:58:43 GMT

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

hab ich nun das richtige Acetylcystein?

oder brauch ich N-Acetylcystein.

ich hab hier ACC Akut 200 von Hexal als Brausetablette.

Was ist besser und was bedeutet das N?

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [tino](#) on Sun, 05 Feb 2006 18:05:42 GMT

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

"es ist vielleicht ein baustein, der dir helfen kann, die AGA in den Griff zu bekommen, manche sehen das so, die anderen so, du kannst hier wirklich so viel nachlesen pro und kontra, nimm dir dafür wirklich zeit.."

Wenn du hier die Wirkung unter Berufung auf die Meinung von "Manchen" in Frage stellst(Kontra,...wo eigentlich?),...dann würden die ja klar nachgewiesenen Pathomechanismen der AGA verneinen.Sie würden es verneinen,weil wenn NAC nicht wirken würde,ja auch die Existenz dieser Pathomechanismen fraglich wäre.

Subject: Bitte sagts endlich was ich kaufen muss!!!

Posted by [Gast](#) on Sun, 05 Feb 2006 18:52:13 GMT

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

Was muß ich konkret verlangen in der Apotheke??

Bitte kommt mal zur Sache und klärt mich auf.

Kann ich die Braustabletten von ACC akut Hexal 600 täglich trinken?

2 Brausetabs tgl. davon sind 1200 mg

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:04:12 GMT

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

ich stelle nichts in frage, jeder soll sich mittlerweile seine eigene meinung bilden... du solltest aber auch mittlerweile einsehen, dass die pauschalen empfehlungen ohne kennen der oxidativen werte der einzelnen nicht das sinnvollste sein kann...im schlechtesten fall fällt eine negative wirkung ja auf dich zurück...denn du hast sie ja empfohlen

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [tino](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:24:33 GMT

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

Es ging nicht um Dosen, sondern um die Wirkung,..wenn ich dich richtig verstanden habe."Manche glauben es hilft, und nur einer ist davon überzeugt" etc.

Wer weiss was bei AGA passiert, und wer auch weiss wie NAC wirkt,..der weiss das es wirkt. Wer das alles nicht weiss, der kann nur nach seinem Instinkt gehen,..und das ist bei weitem nichts was man einem Fragesteller der neu ist vermitteln sollte.

Diese Dosen die ich empfehle sind noch im Rahmen. Oxidativen Stress hast du zumindest bei aggressiven Alopezien immer massiv,..und als Mann hast du den sowiso,..ob mit oder ohne AGA.

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:29:09 GMT

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

ich habe diesen Satz nichtmal gesagt tino...lies nochmal meine Antwort...und wenn ich ihm sage, dass ich nicht mehr als 1000mg nehmen würde, dann ist das ja mein Recht, ich kenne hier glaub ich nur ein, zwei Personen, die 2000mg NAC nehmen...

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [tino](#) on Sun, 05 Feb 2006 22:32:14 GMT

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

Niemand hat deine 1000 mg angeprangert.

Um diesen Satz hier ging es.

""es ist vielleicht ein Baustein, der dir helfen kann, die AGA in den Griff zu bekommen, manche sehen das so, die anderen so, du kannst hier wirklich so viel nachlesen pro und kontra, nimm dir dafür wirklich Zeit"

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 05 Feb 2006 22:59:15 GMT

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

hi, also ich finde die Antioxidantienmassnahme, die du propagierst, ja gut, aber bezüglich NAC habe ich mit auch einige Zeit mit Fred zB unterhalten, und er sah das zB differenzierter, ..

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 00:00:43 GMT

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

Fred vertut sich,...ich habe keine Daten die besagen das NAC prooxidativ wirkt,wenn oxidativer Stress da ist.Seine Studie ist auch sehr wacklig,...ich hab keinen volltext,aber der Abstract sagt mir nur Annahmen nicht mehr.In allen Studien hat das antioxidativ gewirkt.

Fred hat Angst vor NAC,...Angst wie vor der Hölle:-)

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Feb 2006 00:07:42 GMT

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

also da ging es nicht primär um die pro-oxidative wirkung,...müsste im alten forum die messages durchforsten, (private)

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 00:14:31 GMT

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

"also da ging es nicht primär um die pro-oxidative wirkung,...müsste im alten forum die messages durchforsten"

Was seine anderen Theorien(VEGF etc) betrifft,..so irrt Fred gewaltig!Ich akzeptiere viele Studien,..selbst welche aus dem tiefsten Kongo,...aber eine einzige Mäusestudie würde mich niemals beängstigen.

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Feb 2006 00:32:00 GMT

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

es ging u.A. um differentiation von keratinocyten und proliferation, erhöhung (dif) und hemmung (proliferation)...ist das eigentlich bei oraler und topischer andwendun ähnlich?

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 01:15:58 GMT

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

"es ging u.A. um differentiation von keratinocyten und proliferation, erhöhung (dif) und hemmung (proliferation)...ist das eigentlich bei oraler und topischer andwendun ähnlich?"

Ich kenne das von NAC am Menschen nur bei topischer Anwendung,und es sollte erwähnt werden,das es im Rahmen dieser Erkrankung(Lamellar itcytosis),zu einer abnormalen Wucherung von Keratinozyten kommt.Pathogenese unbekannt,e.v eine Störung des Antioxidativen/Oxidativen Verhältniss der Haut.Möglicherweise macht es das in vivo nur wenn pathologische Zustnde vorhanden sind.

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [7321](#) on Mon, 06 Feb 2006 06:47:28 GMT

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

Hallo Folli77,

es ist hier immer öfter dasselbe. Es wird eine ganz einfache Frage gestellt, man bekommt keine Antwort. Es geht lediglich wieder eine Grundsatzdiskussion los.
Hab selber so ähnlich schon gefragt wie du. Ohne Ergebnis.

Ich hab mir erst letzte Woche 10 Stk. Hexal 600 mg Brausetabletten besorgt. Heute kaufe ich mir eine 50 Stk. Großpackung in der Apotheke. Nehme täglich 2.
Von N-Acetylcystein steht da nichts. Sondern nur Acetylcystein. Nehme mal an, das wird kein Unterschied sein.

Nicht verzagen josef fragen

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 09:23:26 GMT

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

Danke endlich eine Antwort...

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge...@Glockenspiel

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 10:01:30 GMT

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

tino schrieb am Son, 05 Februar 2006 19:05"es ist vielleicht ein baustein, der dir helfen kann, die

AGA in den Griff zu bekommen, manche sehen das so, die anderen so, du kannst hier wirklich so viel nachlesen pro und kontra, nimm dir dafür wirklich zeit.."

Wenn du hier die Wirkung unter Berufung auf die Meinung von "Manchen" in Frage stellst(Kontra,...wo eigentlich?),..dann würden die ja klar nachgewiesenen Pathomechanismen der AGA verneinen.Sie würden es verneinen,weil wenn NAC nicht wirken würde,ja auch die Existenz dieser Pathomechanismen fraglich wäre.

Hallo Tino,

sieh es doch einmal so: der Umstand, dass es Widerstand gegen Deinen Ansatz gibt, ist allgemein gesprochen vielmehr ein gutes als ein schlechtes Zeichen für deinen Ansatz. Ich weiß, Du benötigst weder dieses noch jenes Zeichen, da Du ja selbst überzeugt bist. Es besteht aber allerdings auch kein Grund die Existenz von Gegenmeinungen in Frage zu stellen-sie zu widerlegen steht Dir viel besser;-)

Gruß Sancho

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge
Posted by [7321](#) on Mon, 06 Feb 2006 10:03:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wollte noch sagen, dass man mit NEM wirklich nie ein Ende finden könnte.- Daher werde ich es auch nicht übertreiben. Nehme jetzt mal eine Zeit BCE Vitamine. Seit gut 2 Monaten nehme ich 5 mg Folsäure. Werde ich vermutlich auch ganz weglassen, da im B-Komplex enthalten. Selen 100 µg nehme ich weiter. NAC probiere ich mal einige Monate. Zink+Magnesium werde ich wieder ins Programm aufnehmen (schadet sicher nicht).
Ach ja Biotin, 2,5 mg nehme ich auch. Werde ich aber auch absetzen (nach ca. 160 Tagen).
Alles andere, zB Carnitin, Melatonin, usw. hab ich mir mal aus dem Kopf geschlagen.- Ich schlafe sehr schlecht seit einem halben Jahr (denke nur immer an meine Haare und andere Probleme)
Ich werde es jetzt , ohne Scherz, mit warmer Milch und Honig vorm Schlafengehen probieren.

Hoffe es hilft. Denn Schlafen macht schön.

Auszug aus Wikipedia:

Melatonin wird vor allem in den USA als „Wunderdroge“ verkauft und soll angeblich bei folgenden Krankheiten helfen bzw. diesen vorbeugen:

Alterung stoppen, verlangsamen
freie Radikale fangen
Krebs bekämpfen
Schlaganfall, Verkalkung (Arteriosklerose) und Herzinfarkt vorbeugen
Migräne vorbeugend
Haarwuchs anregen
Diese Effekte sind nichts anderes als das Ergebnis eines natürlichen Schlafrhythmus.
Melatoninzugaben können nicht mehr, als diesen zu unterstützen.

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:06:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"Alterung stoppen, verlangsamen
freie Radikale fangen
Krebs bekämpfen
Schlaganfall, Verkalkung (Arteriosklerose) und Herzinfarkt vorbeugen
Migräne vorbeugend
Haarwuchs anregen
Diese Effekte sind nichts anderes als das Ergebnis eines natürlichen Schlafrhythmus.
Melatoninzugaben können nicht mehr, als diesen zu unterstützen."

Der Internet Unsinn wird viele von euch um das letzte Haar bringen,..da bin ich mir sicher.Aber was nun wahr ist und was nicht,das müsst ihr selbst lernen.

Zitat:Alles andere, zB Carnitin, Melatonin, usw. hab ich mir mal aus dem Kopf geschlagen.- Ich schlafe sehr schlecht seit einem halben Jahr (denke nur immer an meine Haare und andere Probleme)

Und warum dann kein Melatonin???Hab selbst auch Schlafstörungen,..und Melatonin lässt mich schlummern wie ein Baby.

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge
Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:10:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Mon, 06 Februar 2006 12:06Hallo

Aber was nun wahr ist und was nicht,das müsst ihr selbst lernen.

am melatonin ist wohl in der tat nichts schlimmes dran, und teuer ist es doch auch nicht.

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge
Posted by [7321](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:16:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab keine Angst vor Melatonin. Aber keine Lust aus dem Internet zu bestellen.
Würde mir L-Tryptophan auch helfen bzw. wirkt es genauso wie Melatonin bei HA?
Bzgl. Kosten werde ich heute in der Apo nachfragen.

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:16:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das war das 1000 Meletonin Schauermärchen.

So einfach mal Pennen,egal ob mit Honig oder Melatonin reguliert nicht die Lebensdauer und Gesundheit!Es geht nicht ohne die Substanz,sie interagiert während des Schlafs mit einer Reihe von Faktoren,u.a setzt sie auch antioxidative Enzyme spetziell in der Haut frei.

Schlimm solche Autoren,...alles Unsinn im Web...

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:18:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Würde mir L-Tryptophan auch helfen bzw. wirkt es genauso wie Melatonin bei HA?"

hmmmmm ja,..villeicht.Kann sein aber garantieren kann ich nichts.

Warum Angst vor I Net Bestellungen?Vitaminusa und QHI sind hochseriös.

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge
Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:19:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hat sancho pansa jemals ein märchen erzählt?

tino schrieb am Mon, 06 Februar 2006 12:16Das war das 1000 Meletonin Schauermärchen.

So einfach mal Pennen,egal ob mit Honig oder Melatonin reguliert nicht die Lebensdauer und Gesundheit!Es geht nicht ohne die Substanz,sie interagiert während des Schlafs mit einer Reihe von Faktoren,u.a setzt sie auch antioxidative Enzyme spetziell in der Haut frei.

Schlimm solche Autoren,...alles Unsinn im Web...

Subject: Re: Acetylcystein Ratschläge
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:22:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein,das hat er in der Tat nicht:-)

Ich wusste gerade nur nicht bei wem ich meckern soll:-))

Subject: verstehe...
Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:24:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Mon, 06 Februar 2006 12:22Nein,das hat er in der Tat nicht:-)

Ich wusste gerade nur nicht bei wem ich meckern soll:-))

Subject: Re: verstehe...
Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:48:51 GMT

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

Wenn ich dieses Gestreite hier lese, dann glaub ich manche haben nicht nur Haarausfall

Ich streitet hier nur rum aber helfen tut ihr keinem der ein Problem hat und eine Frage stellt.

Subject: Re: verstehe...

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 12:07:33 GMT

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

naja,

Folli77 schrieb am Mon, 06 Februar 2006 12:48 Wenn ich dieses Gestreite hier lese, dann glaub ich manche haben nicht nur Haarausfall

was weisst du schon von mir... aber glaube nur.

Folli77 schrieb am Mon, 06 Februar 2006 12:48

Ich streitet hier nur rum aber helfen tut ihr keinem der ein Problem hat und eine Frage stellt.

das forum ist zum diskutieren da, oder nicht? du hast ein thema zu nac eröffnet... wie bist du denn bitte auf nac gekommen wenn nicht aufgrund der diskussionen, die hier geführt werden?

Subject: oT

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Feb 2006 12:43:21 GMT

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

Subject: Re: verstehe...

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 13:59:20 GMT

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

Ich habe eine Frage zu einem bestimmten Thema eröffnet.

Das Thema war Acetylcystein.

Das ganze endete jedoch in Grundsatzdiskussionen und hatte nichts mehr mit dem eigentlichen Fragen zu tun...

deshalb habe ich mich beschwert.

sorry

..wollte keinen persönlich angreifen

Subject: Re: verstehe...

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Feb 2006 14:01:23 GMT

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

du hättest auch einfach die suchfunktion benutzen können...das thema wurde schon angesprochen, nämlich die frage der brause, und auch die frage ob ACC=NAC

Subject: Re: verstehe...

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 14:01:30 GMT

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

ich weiss nicht, warum du dich jetzt entschuldigst...

Subject: Re: verstehe...

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 14:04:14 GMT

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

stimmt