
Subject: frage zu acc
Posted by [memme](#) on Sun, 27 Nov 2005 21:06:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ich nun im Forum immer wieder auf nac bzw. acc gestoßen bin, wollt ich mal Fragen ob mir jemand ganz allgemein erklären kann wofür die Einnahme gut sein soll!!! Hab mir das Posting von tino durchgelesen aber irgendwie nur Bahnhof verstanden, sorry!!!

Was bewirkt acc und wie sollte die tagesdosis dann aussehen?

Es grüßt die memme die es nun auch mal geschafft hat im neuen Forum zu Posten!!!

Subject: Re: frage zu acc
Posted by [tino](#) on Sun, 27 Nov 2005 21:18:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Memme

ACC hemmt oxidativen Stress, indem es das Zellschützende Glutathion erhöht. Oxidativer Stress leitet auch DHT nachgeschaltet einen degenetativen entzündlichen Prozess ein, der unbehandelt die Zellen sterben lässt.

gruss Tino

Subject: re: erstmal danke
Posted by [memme](#) on Sun, 27 Nov 2005 21:42:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also kann man sagen das ne Fineinnahme durch acc ne bessere Wirksamkeit erwarten lässt und die Wurzel so noch mehr gegen Dht geschützt ist?

Wieviel ist denn sinnvoll davon zu nehmen?

Subject: Re: re: erstmal danke
Posted by [tino](#) on Sun, 27 Nov 2005 22:02:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Wenn es nur darum gehen würde die Wurzel gegen DHT zu schützen, dann würde

Dutasterid das Problem ganz alleine lösen. Das tut es aber nicht, was euch sagen müsste, das DHT nicht der einzige Faktor ist.

Der Haarfollikel schrumpft weil er belastet wird, ..eine Niere kann auch durch Belastung schrumpfen. Nur muss man bei einer Schrumpfniere auf ein wenig mehr als Verzicht auf nierentoxische Kopschmerztabletten achten, bzw man muss alles meiden was die Niere weiter schrumpfen lässt.

Wenn man nun weiss das nicht DHT, sondern der oxidative Stress der eigentliche zentrale Feind ist, dann wird schnell klar das es primär darum geht diesen neben Ausschalten aller in meinem Bericht genannten vorgeschalteten Trigger... zu bekämpfen.

Wer klinisch wirksame hohe Dosen einnimmt, der kann neben einer klinisch wirksamen antiandrogenen Therapie mit sehr guten Ergebnissen rechnen. Wer meint er müsse niemals als wirksam erwiesene Dosen anwenden, der soll mir bei Wirkungslosigkeit keinen Vorwurf machen.

2000 mg tgl für den Anfang.

Gruss Tino

Subject: Re: frage zu acc
Posted by [memme](#) on Sun, 27 Nov 2005 23:04:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja so in etwa hab ichs dann auch gemeint!!!

Ich bin bestimmt nicht so vermessen zu glauben dass ich mit fin etc alleine meine aga in den griff bekomme... deshalb ja auch die Frage zu acc...
Was meinst du eigentlich was ich noch auf topischer Basis nehmen könnt? Haarausfall eigentlich nur im vertexbereich?

Jedenfalls erstmal danke!!!

gruß memme

Subject: da steht auch noch was
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Mon, 28 Nov 2005 00:57:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.rienstraclinic.com/health_info/nutrition/N_acetyl_cysteine.html

was mich interessieren würde,
ob man durch NAC nun cystin Steine bekommen kann oder nicht?

scheinbar haben sie sogar mit NAC cystinsteine irgendwie aufgelöst.

Subject: NAC Prooxidant ?

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Mon, 28 Nov 2005 01:49:00 GMT

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

<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.

I consider me healthy !

Subject: Re: NAC Prooxidant ?

Posted by [tino](#) on Mon, 28 Nov 2005 02:05:38 GMT

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

Die Studie zu den Nierensteinen habe ich im BJU nicht gefunden(zu alt),...schade, klingt gut.

Komm schon, du weißt genau das NAC in mehr als 100 Publikationen in der Präsenz von signifikantem oxidativen Stress antioxidativ gewirkt hat, und prooxidanten abgesenkt hat. Was sein kann, ist das es nicht richtig wirkt wenn zuviel Gegenfeuer besteht, ..deshalb ja auch z.B. den androgenmedierten oxidativen Stress mit Finasterid absenken, und dann, oder parallel dazu die Zellen vor multihormonell induziertem oxidativem Stress schützen

Subject: Wo kann ich günstig nac bekommen

Posted by [just in](#) on Mon, 28 Nov 2005 16:46:42 GMT

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

tagesdosis 2000mg (tinos empfehlung) oder n bisschen weniger.
apotheker oder online? welches produkt und wie teuer ungefähr? hat jemand n tipp?

Subject: Re: Wo kann ich günstig nac bekommen
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 28 Nov 2005 17:27:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bevor du dir gleich 2000mg (!) NAC reinwirfst täglich, informier dich bitte genauestens...das ist wirklich keine kinderportion, auch wenn es "nur" NAC ist

Subject: Re: Wo kann ich günstig nac bekommen
Posted by [mare](#) on Mon, 28 Nov 2005 17:31:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das zeug kriegt man nur in der apotheke nich wahr?!
wie ist denn die normale dosis?

ach ja und wie siehts aus mit NWs?

danke!

Subject: Re: Wo kann ich günstig nac bekommen
Posted by [tino](#) on Mon, 28 Nov 2005 17:35:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Du schreibst:bevor du dir gleich 2000mg (!) NAC reinwirfst täglich, informier dich bitte genauestens...das ist wirklich keine kinderportion, auch wenn es "nur" NAC ist

Kannst du mir denn eine Studie zeigen die besagt das wesentlich weniger NAC oxidativen Stress in vivo im menschlichen Zielgewebe absenken kann?

Und wo soll man sich denn informieren,..wo steht etwas negatives über diese Dosis?

gruss Tino

Subject: Re: Wo kann ich günstig nac bekommen
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 28 Nov 2005 17:41:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man lese nur einmal freds beiträge nach im forschungsforum, da war noch lange nicht alles geklärt...ausserdem ist eine pro-oxidantische wirkung dann sicher nicht das, was er sich erwarten würde

das selbe spiel hatten wir ja mit den zink, wieviel wurde da empfohlen? mind. 50 mg täglich?

rofl, das wird es bringen, wir haben gelesen, wie gesund das ist

Subject: Re: Wo kann ich günstig nac bekommen
Posted by [tino](#) on Mon, 28 Nov 2005 17:50:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"man lese nur einmal freds beiträge nach im forschungsforum, da war noch lange nicht alles geklärt...ausserdem ist eine pro-oxidantische wirkung dann sicher nicht das, was er sich erwarten würde"

Freds Reagenzglasstudien haben gegenüber den vivo/Mensch Studien keinerlei Gewicht. Wenn ich möchte dann finde ich jedes gewünschte Ergebnis im Reagenzglas bei Medline. Jedes gewünschte Ergebnis am Menschen finde ich allerdings nicht....

Es gibt zwar eine kleinere Studie die besagt das NAC in recht niedrigen Dosen prooxidativ gewirkt hat, jedoch erscheint diese unter dem Aspekt der zahlreichen Studien die eindrucksvoll belegen das Dosen ab 1800 mg in der Präsenz von oxidativem Stress (hat man immer bei AGA!) blass. Es muss da auch von gesunden Menschen ohne Mortalitätserscheinungen ausgegangen werden,..was ja bei AGA nicht so ist.

Das mit dem Zink stimmt nur weil Fred es gesagt hat? Ist denn jeder in Deutschland so wundersam wohlständig Zinkversorgt? Wenn ja,..wo steht das?

Subject: Re: Wo kann ich günstig nac bekommen
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 28 Nov 2005 18:00:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die studie zu zink kam eigentlich von pilos...

abgesehen davon, soll doch jeder sich tausend gramm pro tag einwerfen, ist ja nicht mein körper

Subject: Re: frage zu acc
Posted by [just in](#) on Mon, 28 Nov 2005 21:23:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na toll und wo bekomme ich eine "EINSTEIGERDOSIS" ?
apotheke? wie heisst denn das produkt und wie teuer ist es? bzw. wieviel nac pro tag schmeiss ich mir rein?

Subject: Re: frage zu acc
Posted by [Tommi](#) on Thu, 01 Dec 2005 17:49:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Mich würde mal interessieren, wieviel Vitamin C ihr mir empfiehlt, wenn ich tägl. 600mg NAC nehme. Habe mal gehört, wenn man nicht 2-3x soviel Vitamin C nimmt, kann man Nierensteine bekommen. Ist das wahr? Also wieviel Vitamin C soll ich nun zu 600mg NAC nehmen?

Gruß
Tommi

Subject: Re: frage zu acc
Posted by [Tommi](#) on Fri, 02 Dec 2005 11:19:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann mir denn keiner weiterhelfen?

Ich habe übrigens in einem Shop, der NAC anbietet, folgendes gelesen:

"Es wird wärmstens empfohlen, gleichzeitig doppelte oder dreifache Mengen an Vitamin C einzunehmen, um das Glutathion zu recyceln und in seiner reduzierten Form zu bewahren."
Also ist da wirklich was dran?

Gruß
Tommi
