
Subject: Niacinamid + Tryptophan / Antiaging?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 12 Jul 2013 18:48:20 GMT

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

Eventuell könnten die 2 Stoffe was bringen.

Niacin:

http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/vorsorge/chance/antiaging_aid_124300.html

Es reguliert NAD+/NAD und somit Sirt und reduziert glutathione.

Scheinbar Schützt es auch vor UV Strahlen und anderen Strahlen. (Aber nur in dieser vor Niacin (as inositol hexanicotinate) nicht als niacinamid.

Über Tryptophan weis ich noch nicht so viel. Nur das es Melatonin bildet welches auch als Anti Aging Mittel gehandelt wird.

Hat auch Einfluss auf NAD+/NAD und somit auf Sirt.

Was meint ihr bringt diese Kombi etwas?

Habe in den Ferien Niacinamid genommen und wirklich keinen Sonnenbrand gehabt. Natürlich ist das kein Freischein um sich in der Sonne braten zu lassen sondern eher als UV Schutz von innen da wir Vit D brauchen und die Sonnencrem das zu 99% verhindert.

Subject: Aw: Niacinamid + Tryptophan / Antiaging?

Posted by [Gast](#) on Sat, 13 Jul 2013 13:39:24 GMT

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

keine Ahnung von Niacinamid, aber von Tryptophan, was aber auch egal ist, weil du eh wöchentlich ein anderes Mittel anpreist.

Überleg doch bitte mal, ob deine absolute Grundannahme überhaupt richtig ist. Diese scheint zu sein:

"Es gibt Substanzen, die im Körper vorkommen und dort an Prozessen beteiligt sind, die mit dem Haarwachstum zu tun haben. Diese Substanzen, oder deren Vorstufen, gibt es auch in der Umwelt/Nahrung. Wenn ich also diese Substanzen zu mir nehme, habe ich davon mehr im Organismus und dann gibt's auch ein Plus an den Mechnismen, an denen sie beteiligt sind. Macht im Ergebnis mehr Haare.

Das ist aber eine Milchmädchenrechnung! So einfach läuft das nicht mit der Pharmakokinetik oder Biosynthese von körpereigenen Stoffen! Auf dieser Grundannahme fussen jedoch alle deine Theorien und foglich deine Behandlungsansätze.

Ich hoffe, ich desillusioniere dich nicht, aber ein paar Fragen:

- Wieviel Geld gibst du im Monat für den Kampf gegen den Haarausfall aus? Wieviel hast du bisher ausgegeben?
- Was hast du erreicht?

- Wieviele verschiedene Produkte liegen bei dir zu Hause rum? Ob sie nun im Moment von dir genutzt werden oder in der Ecke liegen. Würde mich mal interessieren, was da beim Zählen für eine Liste zusammenkommt.

Subject: Aw: Niacinamid + Tryptophan / Antiaging?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 18 Jul 2013 17:04:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@tysa

Habe Niacin genommen primär um mich vor Sonnenbrand zu schützen was auch funktioniert hat. Habe sehr viele Positive Sachen über Niacin gelesen das es an diversen Prozessen beteiligt ist.

Ich weis natürlich auch das ein isolierter Wirkstoff nicht viel bringt. Darum nehm ich ein Vitamin B Komplex + 5MG Biotin und 1g Niacinamid zusätzlich und noch diverse andere Nems.

Haarausfall habe ich schon seit 10 Jahren nicht mehr. Mir gehts rein um den Wiederwuchs der verlorenen Haaren.

Eigentlich kanns mir egal sein da ich eine hübsche Frau habe und nicht mehr gross darauf angewiesen bin.

Ich habe einen ganzen Schrank voll NEM`s und benutze die meisten mit kleinen Unterbrüchen auch an.

Gerne würde ich was Preventiv gegen die Krankheit Altern vorgehen und Krebs vorsorge (hatte Leukämie - T)

<http://www.anti-agingfirewalls.com/2013/05/07/part-1-slaying-two-dragons-with-one-stone-how-to-prevent-cancer-and-aging-with-the-same-strategy/>

Topische Produkte mache ich mir meist alle selbst. Zuletzt gerade "Fullerene". Hat gewisse Vorteile wen man eine Frau hat die ein Dr. in Chemie hat

Und nur weil ich mögliche Vorgehensweise / Produkte aufzähle heisst das noch lange nicht das ich die alle nehme oder anwende.

Subject: Aw: Niacinamid + Tryptophan / Antiaging?
Posted by [pilos](#) on Thu, 18 Jul 2013 17:26:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Thu, 18 July 2013 20:04Zuletzt gerade "Fullerene". Hat gewisse Vorteile wen man eine Frau hat die ein Dr. in Chemie hat

nein hat es nicht weil fullere auch nur ein sehr teurerer hype sind...bringen nix, vielleicht im gegenteil sogar schädlich sind

Subject: Aw: Niacinamid + Tryptophan / Antiaging?
Posted by [malleboy](#) on Mon, 22 Jul 2013 18:17:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese Produkte sind okay als Nahrungsergänzung. Aus Tryptophan wird beispielsweise Serotonin gebildet. Und das wirkt gegen Depressionen. Aber das sind alles keine Mittel gegen Haarausfall.

Subject: Aw: Niacinamid + Tryptophan / Antiaging?
Posted by [Gast](#) on Mon, 22 Jul 2013 20:19:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Viel Tryptophan im Magen hat allerdings wenig mit viel Serotonin im Kopf zu tun

Subject: Aw: Niacinamid + Tryptophan / Antiaging?
Posted by [malleboy](#) on Wed, 24 Jul 2013 07:59:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.frohnatur.de/von-tryptophan-zu-serotonin/articles/von-tryptophan-zu-serotonin.html>