
Subject: ACC / L-Arginin

Posted by [andre78](#) on Mon, 07 Nov 2005 14:47:30 GMT

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

Hey zusammen, schönes neues Forum!

So, meine Frage: wieviel und in welcher Form nehmt ihr ACC und L-Arginin, und vor allem: was (kann) es bringt??? Habe im alten Forum irgendwie nix befriedigendes dazu gefunden...

Danke im Voraus!!!

Andre

Subject: Re: ACC / L-Arginin

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 07 Nov 2005 21:32:47 GMT

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

Hallo Andre,

wie du meiner Signatur entnehmen kannst, nehme ich am Tag 2x 300mg ACC (ACC akut von Hexal). ACC oder NAC wirkt antioxidant, hemmt also Schadstoffe im Körper. Es wirkt also nicht direkt, sondern indirekt gegen den Haarausfall.

Außerdem nehme ich 1,5g L-Arginin am Tag. Diese Aminosäure erhöht die Bioverfügbarkeit von NO im Blut. Mehr dazu im entsprechenden Thread vom heutigen Tag.

Ich bin kein Freund von Überdosierung! Bitte überlege dir selbst, ob du bereit bist, einen Wirkstoff in einer höheren, als der empfohlenen Dosis zu dir zu nehmen.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: ACC / L-Arginin

Posted by [andre78](#) on Tue, 08 Nov 2005 07:47:05 GMT

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

Ja ok, verstanden! Danke.

Aber welchen Thread meinst du???

Subject: Link

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 08 Nov 2005 07:50:57 GMT

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

Schau einfach hier:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/41/529332d6a2d3702b0e_f7019ff92abe06/#msg_41

Subject: Re: Link

Posted by [andre78](#) on Tue, 08 Nov 2005 08:10:14 GMT

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

Aaah danke! Also ist L-Arginin nur was für Leute mit Freundin...

Nix für mich

Kann ich ACC denn einfach so nehmen? Hab da immer, wenn ich es mal bei Erkältung nehme, schrecklich trockene Lippen von...???

Hast du es auch? Oder ist es nur nen Gewöhnungseffekt?

Subject: Re: Link

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 08 Nov 2005 08:23:46 GMT

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

Hey Andre,

das ACC sollst du dir auch nicht auf die Lippen schmieren, sondern in Wasser auflösen und trinken am besten zusammen mit Vitamin C und nicht auf einmal, sondern in zwei oder drei Tagesdosen.

Im Ernst, ich habe noch nie Nebenwirkungen davon gehabt, habe den Beipackzettel aber auch nicht gelesen.

Das L-Arginin ist ein Mittelchen, welches deinem Körper insgesamt gut tun soll, nicht nur deiner Erektionsfähigkeit. Vergleiche das bitte nicht mit einem Potenzmittel, sondern sieh darin ein NEM (=Nahrungsergänzungsmittel).

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Link

Posted by [andre78](#) on Tue, 08 Nov 2005 08:26:22 GMT

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

Mmmh, ok, dann werde ich es evtl mal probieren, wenn es allgemein gut sein soll.

Was hältst du denn von Sägepalme, schon mal getestet?

Subject: Re: Link

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 08 Nov 2005 08:38:18 GMT

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

Das habe ich noch nicht getestet. Im alten Forum wurde viel drüber geredet.

Dass es den DHT-Spiegel signifikant senkt, glaube ich nicht, aber es könnte eines von vielen Mitteln sein, die eine leichte Wirkung haben. Ich glaube schon, dass entsprechende Mittel in der richtigen Kombination und in der richtigen Dosierung eingenommen, einen guten Effekt haben können.

Was aber sind die richtigen Mittel und die richtige Dosierung? Das herauszufinden ist äußerst schwierig...

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Link

Posted by [andre78](#) on Tue, 08 Nov 2005 08:40:39 GMT

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

Ja richtig, leider.

Naja, werde es noch ne Weile testen, solange es nicht schadet kanns ja nicht schaden...

Schönen Tag noch

Subject: Re: ACC / L-Arginin

Posted by [mare](#) on Tue, 08 Nov 2005 20:15:30 GMT

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

sagt mal leute ich kenn mich da auf dem gebiet auch 0 aus.

l-arginin wo kann man das kaufen und wieviel kostet es?

ACC is doch dieses normale erkältungs ding oder?! was soll das bringen in bezug auf haarausfall?

danke im vorraus

Subject: Re: ACC / L-Arginin

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 08 Nov 2005 20:18:50 GMT

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

Hallo Mare,

erst mal kannst du meine Antwort, die als zweites in der Liste steht lesen, dann hast du 90% deiner Fragen beantwortet.

Bezugsquellen für ACC/ NAC sind die Apotheke. L-Arginin kannst du da auch bestellen, aber dort ist es teuer. Günstiger geht's unter www.amalui.com

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [mare](#) on Tue, 08 Nov 2005 20:38:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wie siehts aus... wirkt dieses l-arginin wirklich auch noch auf die potenz?^^ kann man(n) dann die ganze nacht?!
ich meine die schreiben ja viel... aber jmd ders nutzt muss ja davon berichten können

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [pilos](#) on Tue, 08 Nov 2005 20:40:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie??...du willst die ganze nacht.....LOL...

auf alle fälle arginin...eher auf de,leeren magen einnehmen.....mit einem grapefruitsaft....dann hast mehr davon....

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [mare](#) on Tue, 08 Nov 2005 20:42:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

boah wie schnell das hier geht mit den antworten...sehr cooles forum!!!

Subject: hehe das ist nur augenblicklich so mare ;) warte ab bis wir uns daran gewöhnt haben ;) hehe(oT)
Posted by [Quick](#) on Tue, 08 Nov 2005 20:44:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oT

Subject: Re: hehe das ist nur augenblicklich so mare ;) warte ab bis wir uns daran

gewöhnt haben ;) hehe(oT)

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 08 Nov 2005 20:54:05 GMT

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

Nein, es geht dann einfach leichter, eine Erektion zu erreichen und zu halten. Auf die Häufigkeit hat das nur wenig Einfluß. L-Arginin ist kein Potenzmittel, wie Viagra oder Cialis. Von der Einmaleinnahme einer hohen Dosis würde ich mir auch wenig versprechen. Es wirkt allerdings, wenn es über mehrere Wochen eingenommen wird.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: ACC / L-Arginin

Posted by [Webus](#) on Wed, 09 Nov 2005 23:02:04 GMT

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

Hi

nehmt ihr denn L-Arginin in Pulverform oder als Pillen? Ist ja wesentlich günstiger in Pulverform, aber wie entnimmt man dann 3mg pro Tag? Ich hab leider keine so genaue Waage.

Subject: Re: ACC / L-Arginin

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 10 Nov 2005 07:26:09 GMT

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

nee, nicht 3mg sondern 3g

Ich hab mir auf ebay Hartgelatine kapseln gekauft, musst eben irgendwie rauskriegen wieviel Gramm da in eine reinpasst und die dann per Hand auffüllen oder Du legst Dir ne Digitalwaage zu, am Billigsten würd ich sagen auch von ebay (ca. 20 Euro)

Subject: Re: ACC / L-Arginin

Posted by [Webus](#) on Thu, 10 Nov 2005 11:05:49 GMT

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

Kann man nicht einfach eine Teelöffel L-Arginin nehmen und in ein Glas Wasser tun? Muss es so genau sein bzw. immer die genau gleiche Menge sein?

Subject: Re: ACC / L-Arginin

Posted by [Webus](#) on Fri, 11 Nov 2005 16:53:37 GMT

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

Na was sagt ihr dazu?

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 11 Nov 2005 17:05:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja klar, aber vorher solltest Du eben wissen wieviel 3g sind und wie das auf dem Teelöffel aussieht, sonst nimmst evtl. zu viel oder zu wenig.

Oder machs so (das ist das Beste was mir so auf die Schnelle einfällt):

Nimm ein Puderzucker, dort sind in einer Packung so ca. 15g drinnen, vorher aber natürlich auf die Nettofüllmenge schauen !!
Kipp es auf ne Arbeitsfläche, dann machst Du daneben einen gleich großen Haufen mit dem Arginin. Bei 15g müsstest Du das dann in 5 gleich große Häufen teilen, dann hast Du die Menge von 3g, dann schau wie das Zeugs auf dem Teelöffel ausschaut und merken..., provisorisch ich weiß, aber in der Not gut machbar.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [pilos](#) on Fri, 11 Nov 2005 18:51:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ob das so hinhaut weis ich nicht...arginin hat ein anderes schüttgewicht als puderzucker.

hast du das arginin als HCL?...dann kann ich dir sagen wieviel 3 gramm als volumina sind.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [pilos](#) on Fri, 11 Nov 2005 18:52:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nein es muss nicht unbedingt die gleiche menge sein...aber um die 3 gramm sollten es schon sein....im wasser geht es leider nicht...kriegst es einfach nicht runter...versuche es mal mit o-saft.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [Webus](#) on Sat, 12 Nov 2005 01:10:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für eure Antworten. VII. ne blöde Frage, aber was heisst HCL?

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [pilos](#) on Sat, 12 Nov 2005 08:56:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

arginin ist eine base..das heist sie reagiert basisch in wässrigen lösungen..

damit es besser haltbar ist, bzw. neutral reagiert, wird es mit salzsäure (HCL) neutralisiert.

es gibt Arginin (freie base/Form) und Arginin-HCL.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 12 Nov 2005 09:01:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

bei mir ist ja inzwischen die Dose mit dem L-Arginin eingetroffen und ich stehe vor dem selben Problem. Ich behelfe mir nicht mit der Digitalwaage, sondern mit dem Kaffeelöffel.

Es gibt ja beim Kaffee-Kochen die Faustregel: 1 gehäufte Kaffeelöffel pro Tasse, plus einem Kaffeelöffel "für den Geschmack". In diesem Fall sind ein gut gehäufte Kaffeelöffel ca. 5 bis 6g Kaffee.

Also nehme ich einfach einen gestrichenen Kaffeelöffel L-Arginin pro Tag, das müssten dann so 2 bis 3g sein. Und so genau kommt es eben auch nicht drauf an.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 12 Nov 2005 09:03:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pilos,

das Produkt von Bierstedt (Dose mit 300g) ist in freier Form. Daher schmeckt das auch "würg".

Vielleicht sollte ich es mit der Zumengung von HCl versuchen? Ich habe hier noch einen halben Liter zu 30%

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [pilos](#) on Sat, 12 Nov 2005 09:08:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich weis nicht wie die freie form schmeckt...aber die HCL form schmeckt ebenfalls schlecht...
also verpantsche es nicht mit der HCL.

vergleichbar mit ammonniumbikarbonat (Hirschhornsalz!) zum backen.

hast du mal die freie form im o-saft versucht?...eventuell noch 1-2 gramm vit C pulver dazu...dann bekommst du nämlich arginin ascorbat....musst mal testen.

200 ml o-saft, 1-2gramm vit c pulver und 2-3 gramm arginin base.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 12 Nov 2005 09:12:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem HCl war nur ein Scherz, damit mache ich die Toilette zwei Mal im Jahr sauber, wenn sonst nichts mehr hilft.

Ich habe das L-Arginin in den letzten Tagen tatsächlich im O-Saft zusammen mit ca. 200mg Vitamin C eingenommen, das geht und schmeckt nicht zu übel.

Was hältst du von dem Mix 300mg NAC, 1,5g L-Arginin & 150mg Vitamin C in 200ml Sprudel?
Das dann zwei Mal täglich.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [Webus](#) on Sat, 12 Nov 2005 11:46:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werde das von Bierstedt im Pulverform bestellen, da das am günstigsten ist. Und das ist base.

Da steht übrigens auf der Homepage: Zubereitung & Verzehrempfehlung Bis zu 3g L-Arginin in 100ml Wasser auflösen und 1-2 Portionen am Tag trinken.

Du meinst aber, es sei besser, wenn man das base Pulver mit O-Saft trinkt? Ich denke, ich werde einfach eine halblache Teelöffel einmal am Tag einnehmen.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [Quick](#) on Sat, 12 Nov 2005 21:32:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey frankfurter einfach zur apotheke gehen und nachfragen ob es möglich ist einen messlöffel oder ähnliches für grammdosierungen zu kaufen.

das muss es geben, die apotheken mixen ja auch oft selber wobei die wahrscheinlich waagen beutzen, aber egal sowas muss es geben.

Quick

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [pilos](#) on Sat, 12 Nov 2005 21:41:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der mix ist nicht schlecht...aber es sollte etwas süsses sein...kohlenhydrate schützen aminosäuren vor dem abbau in der leber.....

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 12 Nov 2005 21:43:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wäre der gleiche Mix in O-Saft oder noch besser in Cola ok? Es kommt mir vor allem auf die Mischung von ACC mit L-Arginin an. Ist die priziell ok?

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [pilos](#) on Sat, 12 Nov 2005 21:43:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist kaum möglich weil jedes pulver sein eigenes schüttgewicht hat.....guck mal in die küche auf dem messbecher...warum gibt es wohl eine skala für mehl und eine andere für zucker eine andere für reis...weil jedes ein anderes schüttgewicht hat.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [Webus](#) on Wed, 23 Nov 2005 22:31:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum nehmt ihr eigentlich so wenig L-Arginin, also nur zwischen 1,5 und 3g pro Tag? Von den verschiedenen Herstellern werden doch meistens 6g empfohlen.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 24 Nov 2005 11:19:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von den meisten Herstellern werden 3 Kapseln zu 750mg p.d. empfohlen. Es gibt hier keine echte Richtlinie. Ich vertrete nicht die Einstellung "Viel hilft viel". Besser: "Etwas ist besser als nichts."

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: L-Arginin mit welchem Saft verdünnen? oT
Posted by [mare](#) on Fri, 25 Nov 2005 18:26:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

guck doch nich hier rein...

Subject: Re: L-Arginin mit welchem Saft verdünnen? oT
Posted by [pilos](#) on Fri, 25 Nov 2005 20:03:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

am besten grapefruitsaft ...ja ich weis schmeckt nicht toll...oder o-saft...

Subject: Re: L-Arginin mit welchem Saft verdünnen? oT
Posted by [Licht](#) on Sat, 26 Nov 2005 10:25:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geht auch eine Kiwi und Fin dann mit Wasser trinken? Oder muss es eine Grapefruit oder Orange sein? Was ist an denen so besonders?

Und kann/soll man danach gleich frühstücken können? Oder liebe 3 Stunden warten, wie manch einer hier empfiehlt?

Subject: Re: L-Arginin mit welchem Saft verdünnen? oT

Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 26 Nov 2005 11:12:03 GMT

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

Macht euch doch net immer so einen Stress. Pille schlucken und fertig. Es wirkt entweder auch so oder nicht.

Subject: Re: L-Arginin abends oder morgens? oT^^
Posted by [mare](#) on Sat, 26 Nov 2005 12:54:07 GMT

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

Subject: Re: L-Arginin abends oder morgens? oT^^
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 26 Nov 2005 17:04:14 GMT

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

Ups, sorry. Ich dachte es geht um Fin.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [mare](#) on Tue, 06 Dec 2005 17:21:05 GMT

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

Hey hab mir ACC akut "HUSTENLÖSER" von Hexal gekauft und mal in die packungsbeilage geguckt...

da stand nur das es gut gegen husten ist und nix andres... also meine frage was soll das bringen??? Da stand nix von antioxidant oder so...

danke!

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 06 Dec 2005 17:28:13 GMT

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

<http://www.medizin.fu-berlin.de/nephro/Tepel/ACCGefaess.htm>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Acetylcystein>

auch für andere Sachen interessant:
<http://www.nemhaupt.de/nemneu.htm>

Ich würde mir auch nicht die Hustentabletten bzw. Saft kaufen sondern das Pulver direkt !
In den Tabletten ist das ja nur als "Inhaltsstoff" neben anderen Dingen mit drinnen.

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [mare](#) on Tue, 06 Dec 2005 20:33:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey tv,

und wo würdest du dieses pulver kostengünstig beziehen???

Subject: Re: ACC / L-Arginin
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 06 Dec 2005 20:59:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin gerade für ne Woche nicht daheim und kann nicht nachschauen. Ich glaube ich hatte den Tipp von Moderator Frankfurter, vielleicht weiß es der ja noch.

Subject: @Frankfurter oder tino
Posted by [mare](#) on Tue, 06 Dec 2005 21:43:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey frankfurter oder tino oder n anderer "experte"!

könnt ihr mir sagen wo ich ACC oder den Wirkstoff davon billig und gut kaufen kann? Apotheke oder Internet usw.?

danke!
