
Subject: Wer kennt sich mit Niacin aus und nimmt es?

Posted by [Cabal](#) on Sun, 07 Jun 2015 02:50:52 GMT

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

Niacin soll hochdosiert angeblich bei gaaaanz vielen Sachen helfen (Depression, Arthritis und und und).

Es gibt sogar Bücher nur über Niacin. Ich würde es daher gern mal testen. Was mir aber Sorgen macht ist, dass ich auch gelesen habe, dass Niacin ab ner gewissen Dosis Leberschäden machen kann.

Außerdem ist da noch die Sache mit dem Flush. Vor dem hätte ich auch etwas Angst. Es gibt auch das flushfreie Niacin aber ich hab gelesen das macht eher Leberschäden als das Niacin mit Flush.

Kann man den Flush vermeiden wenn man langsam einsteigt oder kommt er immer und ist der gefährlich? Ich würde da am Ende Panik bekommen.

Und wieviel Niacin nehmt und ihr wo kauft ihr es?

Und lasst ihr bei euch die Leberwerte dann regelmäßig testen? Ich trinke nämlich schon täglich Alk. Brauch ich leider zum Schlafen weil ich sonst schlecht einschlafe.

Subject: Aw: Wer kennt sich mit Niacin aus und nimmt es?

Posted by [proof](#) on Mon, 08 Jun 2015 08:45:02 GMT

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

Bzgl Niacin, ich nehme aktuell 250mg täglich ungefähr ein Monat. Habe mit 100mg angefangen, da ich auch von dem Flush gehört habe. Hatte mir nämlich erst die 250mg halbiert und als ich dann nach ner halben Stunde noch nix gemerkt hatte, dachte ich mir, so schlimm war es ja nicht und bin einkaufen gegangen. Im Laden wurde ich dann roter als ein Hummer und extremes kribbeln, also so ein richtiger Flush. Darum habe ich mir die 100mg erst geholt, welche zwar nicht Flush-frei, aber in keiner magensaftresistenten Kapsel sind (wie die 250mg), so war es dann erträglich. Habe mich dann bis zu 3x 100mg hochgearbeitet und dann die 250mg genommen.

Gesundheitliche Auswirkungen konnte ich keine direkt verspüren, evtl bzgl AGA Wirkungen, kann da aber noch keine definitive Aussage treffen (will erst mal den Placebo und Haarwechsel-Effekt abwarten).

Bzgl dem Alkohol, hatte ich genauso die Situation vor ca 7 Jahren. Problem war bei mir, dass mein Zimmer 3,5m hoch war und 20qm und ich konnte wegen dem Volumen nicht schlafen, keine Ahnung wieso. Als ich eine Hochebene eingezogen habe (modernes Hochbett), was sich ja anbietet bei der Höhe, bin ich sofort von weg gekommen. Dachte sogar noch, ok ein kleines Bier (das erste) nimmste dir hoch, bin aber sofort weg gedöst ohne auch nur ans aufmachen zu denken. (vmtl durch die etwas andere Luft)

Leberwerte nimmt mein Arzt einmal im Jahr, einfach so, ohne das ich irgendwas mal gesagt hätte.

Subject: Aw: Wer kennt sich mit Niacin aus und nimmt es?
Posted by [Yes No](#) on Mon, 08 Jun 2015 10:09:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Niacin bewirkt die Freisetzung von PGD2 (->Flush)..

Subject: Aw: Wer kennt sich mit Niacin aus und nimmt es?
Posted by [Josie](#) on Tue, 09 Jun 2015 12:28:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich trinke nämlich schon täglich Alk. Brauch ich leider zum Schlafen weil ich sonst schlecht einschlafe.

Lieber ein paar Lafschuhe kaufen, den Stoffwechsel durch Training ankurbeln und dann später entspannt einschlafen.
Probier es einmal aus. So startete ich vor einem Jahr, von Null auf mittlerweile 10 km pro Tag, nebenbei 12 kg Gewicht verloren und Top-Blutwerte bekommen. (Sie waren davor auch nicht schlecht, aber sie wurden noch besser).

Okay, mein Hund heißt Schweinehund und den musst jeden Tag ausführen

Subject: Aw: Wer kennt sich mit Niacin aus und nimmt es?
Posted by [Cabal](#) on Wed, 01 Jul 2015 23:14:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ proof

Nimmst du es immer noch? Irgendwelche positiven Effekte? Und wo kaufst du denn dein Niacin?

Es gibt ja auch flushfreies Niacin aber das soll wie ich gelesen habe eher die Leber belasten als normales Niacin.

Subject: Aw: Wer kennt sich mit Niacin aus und nimmt es?
Posted by [proof](#) on Thu, 02 Jul 2015 07:51:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aktuell nehme ich bereits 500mg pro Tag (250 morgens und 250 abends). Positive Effekte konnte ich noch keine mit Sicherheit beobachten. Ich wage dieses Experiment auch nur, um die Arterienverkalkungs-Theorie zu "erforschen", welche ich für mich nicht komplett unsinnig finde.

Zumal ich mir vorstellen kann, dass nicht nur die Kopfhaut Durchblutungsprobleme bekommen kann. Laut

<http://www.spitzbarts-gesundheitspraxis.de/praevention-therapie/herz-kreislauf/lipoproteina-so-werden-sie-das-gefaehrliche-gefaessgift-los.html>

bräuchte man 1,5g um den Lipoproterin-A Spiegel um ein Drittel zu senken. Nächsten Montag lass ich mal mein Spiegel messen und entsprechend weiterverfahren. Sofern dieser über 30 ist, werde ich versuchen zu steigern und wenn nicht, bzw. unter 20/25mg dann werde ich das wieder abbrechen.

Beziehen tue ich das über ein sehr großen Online-Händler und habe davon die 100mg Tabletten und 250mg Kapseln in Bio-Qualität. Und ja, flushfreies Niacin, Nikotinamid, soll nicht solch potente Wirkung haben wie die Säure. Obwohl ich das jetzt schon seit Wochen nehme, habe ich immernoch ein halbwegs ordentlichen Flush (zwar nicht mehr so stark, da ist er aber noch)

Subject: Aw: Wer kennt sich mit Niacin aus und nimmt es?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 29 Jul 2015 15:17:33 GMT

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

proof schrieb am Thu, 02 July 2015 09:51Aktuell nehme ich bereits 500mg pro Tag (250 morgens und 250 abends). Positive Effekte konnte ich noch keine mit Sicherheit beobachten. Ich wage dieses Experiment auch nur, um die Arterienverkalkungs-Theorie zu "erforschen", welche ich für mich nicht komplett unsinnig finde. Zumal ich mir vorstellen kann, dass nicht nur die Kopfhaut Durchblutungsprobleme bekommen kann. Laut

<http://www.spitzbarts-gesundheitspraxis.de/praevention-therapie/herz-kreislauf/lipoproteina-so-werden-sie-das-gefaehrliche-gefaessgift-los.html>

bräuchte man 1,5g um den Lipoproterin-A Spiegel um ein Drittel zu senken. Nächsten Montag lass ich mal mein Spiegel messen und entsprechend weiterverfahren. Sofern dieser über 30 ist, werde ich versuchen zu steigern und wenn nicht, bzw. unter 20/25mg dann werde ich das wieder abbrechen.

Beziehen tue ich das über ein sehr großen Online-Händler und habe davon die 100mg Tabletten und 250mg Kapseln in Bio-Qualität. Und ja, flushfreies Niacin, Nikotinamid, soll nicht solch potente Wirkung haben wie die Säure. Obwohl ich das jetzt schon seit Wochen nehme, habe ich immernoch ein halbwegs ordentlichen Flush (zwar nicht mehr so stark, da ist er aber noch)

Ich habe meinen Lipoprotein A-Spiegel messen lassen.

Er lag bei 0,66. Normwert ging bis 30 oder 35... weiß es nicht mehr so genau.

Also gleich NULL.

Und ich habe Norwood-5. Hatte mit 19 schon eine extreme Tonsur.

Subject: Aw: Wer kennt sich mit Niacin aus und nimmt es?

Posted by [proof](#) on Thu, 30 Jul 2015 11:14:13 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 29 July 2015 17:17

Ich habe meinen Lipoprotein A-Spiegel messen lassen.

Er lag bei 0,66. Normwert ging bis 30 oder 35... weiß es nicht mehr so genau.

Also gleich NULL.

Und ich habe Norwood-5. Hatte mit 19 schon eine extreme Tonsur.

Meiner ist unter 10 (von 50). Wirft das die Durchblutungstheorie jetzt komplett über den Haufen?

Mir ist jedoch so, als würde der Flush-Effekt von Niacin die Haare fester machen. Hatte eigentlich immer, bzw. seit der AGA, extrem dünne Haare. Mit Flush sind die schon etwas kräftiger und gehe ich regelmäßig in die Sauna sind die extrem kräftig. Nur Sauna ohne Niacin-Flush, naja nicht so doll.

Sind alles Beobachtungen in Wochenabständen. Ich glaube, ich werde mal für ein Jahr maximal die Niacin-Kur mit 500mg durchziehen. (sichere Dosis)

Subject: Aw: Wer kennt sich mit Niacin aus und nimmt es?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Aug 2015 20:37:28 GMT

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

Niacin oral bringt für die Haare kaum was.

Merkste ja selber dass die Kopfhaut blass bleibt.

Kauf Dir Finalgon-Salbe. Die hat Niacin mit drin. Davon bekommst Du einen richtig starken Flush direkt auf der Kopfhaut..
