

---

Subject: Frage zu NEM....OPC und NAC  
Posted by [mankind](#) on Thu, 08 Dec 2005 14:03:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also NAC und OPC wirken antioxi... Wo besteht der Unterschied? Reicht nicht OPC aus....oder ist es nicht gar besser als NAC? Worin besteht da der Unterschied???

---

---

Subject: Re: Frage zu NEM....OPC und NAC  
Posted by [Tommi](#) on Fri, 09 Dec 2005 09:50:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!  
Ich hätte auch eine Frage zu NAC und OPC. Ich habe gehört, dass OPC die antioxidative Wirkung von z.B. Vitamin C verzehnfacht.  
Meine Frage: Gehört NAC auch zu den Antioxidantien, die OPC verstärkt?

Gruß  
Tommi

---

---

Subject: Re: Frage zu NEM....OPC und NAC  
Posted by [mankind](#) on Fri, 09 Dec 2005 13:24:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mich würde vor allem mal interessieren was zwischen nac und opc der Unterschied ist. Reicht es aus eines von beiden zu nehmen? Wie ist das mit dem erhöhten Vitamin c Bedarf. Muss der unbedingt ausgeglichen werden ?? Wenn nicht was dann?

---

---

Subject: Re: Frage zu NEM....OPC und NAC  
Posted by [mankind](#) on Fri, 09 Dec 2005 14:23:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich versteh das nicht. Hier sind einige die diese beiden NEM doch nehmen. Kann denn von diesen Leuten keiner was dazu sagen. Kann doch nicht sein, dass ihr irgendwas nehmt und wisst nicht bescheid darüber. Also mal raus mit der Sprache.....

---

---

Subject: Re: Frage zu NEM....OPC und NAC  
Posted by [kkoo](#) on Fri, 09 Dec 2005 15:12:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

der unterschied ist, dass eine unmenge von verschiedenen antioxidantien gibt, die verschiedenen wirkkreise und -stärken haben. bessere chance, das die was bringen, ist, dass man sie gut

kombiniert. eine "chemische" abhandlung darüber kann dir vielleicht tino geben. der hat ne abhandlung geschrieben drüber ... opc verstärkt wohl die wirkung von vit. c., nac wirkt lt. tino gut zusammen mit selen und msm...

---

---

Subject: Re: Quick  
Posted by [tino](#) on Fri, 09 Dec 2005 15:29:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Quick

Du hattest mal eine Pdf oder Doc Datei,..wo einige Auotoren ziemlich gut über NAC und paralel dazu anwendbare Antioxidanten berichteten.Das stimmt so ungefähr mit meiner Meinung überein,..und ein Einstellen dieser z.b hier,würde mir viel Schreibearbeit ersparen.Wenn du mir die gerade nocmal zeigen könntest,würde ich sie immer wieder einstellen wenn Fragen wie die obere auftauchen.

Gruss Tino

---

---

Subject: @tino  
Posted by [Quick](#) on Fri, 09 Dec 2005 22:55:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

meinst du das hier? falls nicht sag bescheid homie

Quick

#### File Attachments

1) [am\\_cyst.htm](#), downloaded 345 times

---

---

Subject: Re: Frage zu NEM....OPC und NAC  
Posted by [Tommi](#) on Sat, 10 Dec 2005 09:39:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Könnte jetzt bitte mal jemand direkt mankind's und meine Fragen beantworten? In dem Anhang von Quick steht doch kein Wort über OPC!

Und noch 2 Fragen: Zu NAC sollte man ja 2-3x soviel Vitamin C zu sich nehmen. Muss ich dann trotz OPC, das ja Vitamin C in der Wirkung verzehnfacht, noch die 2-3-fache Menge an Vit. C nehmen?

Warum sollte eigentlich zusätzlich zu NAC Vitamin C eingenommen werden? Um Nierensteinen vorzubeugen oder um das Glutathion zu recyceln und in seiner reduzierten Form zu bewahren?

Gruß  
Tommi

---

---

Subject: Re: @tino  
Posted by [tino](#) on Sat, 10 Dec 2005 19:04:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja das meinte ich.

Danke!

Schasde das Dosisangaben fehlen.

An den Fragesteller,...das gesamte Antioxidative Netzwerk muss stabilisiert werden,...mit nur einem Antioxidanten kommst du da nicht weit.

1800 mg NAC,30-40 mg Zink,2 mg Kupfer,400 mg Vit E,200 mic Selen,5-10 mg Folsäure,100 mg Vit C....

Gruss Tino

---

---

Subject: @ Tino  
Posted by [Bernd85](#) on Sun, 11 Dec 2005 13:56:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tino,

Zitat:"1800 mg NAC,30-40 mg Zink,2 mg Kupfer,400 mg Vit E,200 mic Selen,5-10 mg Folsäure,100 mg Vit C...."

1.) Macht es Sinn Antioxidanten auch zu nehmen, wenn man noch jung ist z.B. 20, nicht Raucher und min. 3 pro Woche Sport macht? Ist die von dir genannte Menge für diesen Altersbereich und für eine Langzeitanwendung nicht zu Hoch (NW)?

Zitat:"Um Nierensteinen vorzubeugen oder um das Glutathion zu recyceln und in seiner reduzierten Form zu bewahren?"

2.) Kann es unter NAC wirklich zu Nierensteinen kommen? Reicht es dann reichlich zu trinken? Was sollte die max. Dosis sein?

3.) Wo bezieht ihr die hochdosierten Tab. her z.B. 30mg Zink? Kauft ihr 5 mg Dosen ausm

Supermarkt und nehmt einfach 6 Tabletten? Was ist am preiswertesten?

Gruss  
Bernd

---

---

Subject: Re: @ Tino  
Posted by [fifi](#) on Sun, 11 Dec 2005 19:19:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bernd85 schrieb am Son, 11 Dezember 2005 14:56Hallo Tino,

Zitat:"1800 mg NAC,30-40 mg Zink,2 mg Kupfer,400 mg Vit E,200 mic Selen,5-10 mg Folsäure,100 mg Vit C...."

1.) Macht es Sinn Antioxidanten auch zu nehmen, wenn man noch jung ist z.B. 20, nicht Raucher und min. 3 pro Woche Sport macht? Ist die von dir genannte Menge für diesen Altersbereich und für eine Langzeitanwendung nicht zu Hoch (NW)?

Klar, gerade bei Sport übersäuert dein Koerper und nach dem Training ist dein Immunsystem geschwaecht! Antioxidateneen sind immer gut.

Zitat:

Zitat:"Um Nierensteinen vorzubeugen oder um das Glutathion zu recylen und in seiner reduzierten Form zu bewahren?"

2.) Kann es unter NAC wirklich zu Nierensteinen kommen? Reicht es dann reichlich zu trinken? Was sollte die max. Dosis sein?

Ja. Ist genauso wie mit Creatin und Eiweiß. Viel Trinken durchspuelt alles ...

Zitat:

3.) Wo bezieht ihr die hochdosierten Tab. her z.B. 30mg Zink? Kauft ihr 5 mg Dosen ausm Supermarkt und nehmt einfach 6 Tabletten? Was ist am preiswertesten?

Apotheke. Preiswertesten warhscheinlich Internet ...

Gruss  
Bernd

---

---

Subject: Re: Jo,..stimme zu!  
Posted by [tino](#) on Sun, 11 Dec 2005 19:34:08 GMT

---

gruss

---

Subject: Aminosäuren-Komplex?

Posted by [Bernd85](#) on Sun, 11 Dec 2005 21:14:39 GMT

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

---

Danke, noch mal zu NAC:

Zitat: "Bei längerem Gebrauch von N-Acetylcystein, über einen Monat hinaus, sollte ein Aminosäuren-Komplex zusätzlich eingenommen werden, um die ausgewogene Versorgung mit allen Aminosäuren zu gewährleisten. N-Acetylcystein erhöht bei längerem Gebrauch die Ausscheidung von Kupfer im Urin. Dies kann durch die zusätzliche Ergänzung von Kupfer und Zink ausgeglichen werden."

[http://www.novamex.de/nnb/aminos%E4uren/am\\_cyst.htm](http://www.novamex.de/nnb/aminos%E4uren/am_cyst.htm)

- 1.) Was sollte denn in so einem Aminosäuren-Komplex drin sein?
- 2.) Wann nimmt man die NEMs am besten am Tag? NAC sollte ja über den Tag verteilt werden.

Gruss Bernd

---