
Subject: NMN Energie, Regeneration; Bezugsquelle?
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 13 Apr 2023 14:32:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Servus!

NMN ist ja in aller Munde. Eventuell ist es gehyped, wer weiß.
Was es jedoch interessant macht, ist, dass es eine Art universeller Treibstoff für unsere Mitochondrien ist und anders als bei Niacinamid/Nicotinamid (normalem Vitamin B3) direkt verwertet wird und am Weg nicht so viele Abhängigkeiten zu Co-Faktoren bestehen.

Einziges bisher bekanntes problematisches Thema ist, dass man es mit einem aktiven Krebs nicht nehmen sollte, weil dieser es indirekt als Energiesubstrat missbrauchen könnte und man die Krankheit damit verschlimmern könnte und das andere ist, dass man bei höheren Dosierungen ab 250mg mit Methylendonoren supplementieren sollte (zB methylierte B Vitamine, Trimethylglycin, MSM,..).

Trimethylglycin sollte man jedoch nicht zu hoch dosieren, weil es die Blutfette verschlechtern kann. Maximal 3g pro Tag.
Es sollte eigentlich reichen, zB 500mg NMN nach einer kleinen Eingewöhnung mit 250mg zu nehmen und dazu 1-2g Trimethylglycin. Der B-Komplex sollte nicht unnötig hoch dosiert sein.

Hat jemand schon eigene Erfahrungen damit gemacht, bzw gibt es gute Bezugsquellen, die vertrauenswürdig sind?

Ich habe es vor 2 Jahren mal von Moleqlar genommen und hatte den Eindruck, dass meine Baseline an Energie viel stabiler war als sonst, aber teilweise hatte ich dann auch das Problem, dass die Depression die ich damals stärker als momentan hatte das "Ergebnis" vielleicht getrübt hat. Die Depression wurde dadurch nicht direkt besser, aber der Antrieb ein wenig. Das bekomme ich momentan mit mehr alltäglichem Tageslicht, einem Nebenjob der mir was gibt und Lichttherapie/ guter Ernährung, Förderung von Tiefschlaf und REM-Schlaf halbwegs in den Griff...

Ab 30 macht NMN theoretisch Sinn, weil da die natürliche Energieproduktion tendenziell abnimmt, so ist mein Stand der Information.

Bin auf Meinungen/Erfahrungen gespannt.

Subject: Aw: NMN Energie, Regeneration; Bezugsquelle?
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 13 Apr 2023 16:49:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das zeug kriegste bei Ebay , Amazon selbst googeln.
Du kriegst 50 gramm schon für 60 Euro ,.
Aber du musst NMN mit TMG kombinieren sowie besser noch mit zusätzlich Trans-Reservatrol wie das Sinclair macht.

Es gibt bei Youtube erfahrungsberichte , mehr als genug. Sowie auch welche Marken du meiden solltest.

Subject: Aw: NMN Energie, Regeneration; Bezugsquelle?

Posted by [markd](#) on Fri, 14 Apr 2023 11:17:45 GMT

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

Ich hatte mal das 90-Tage Kombipaket (MNM, Quercetin, TMG und Berberine) von nmnbio genommen, aber auch nur, weil es einen großen Rabatt gab und es wie bei Moleqlar und DoNotAge halbwegs vernünftig klang, dass auch echtes MNM drin ist.

Eine Liste von Produkten, wo zu wenig oder gar nichts drin war, gab es hier: "Of the 21 brands, ProHealth Longevity was one of only three that contained their claimed amounts of NMN. An astounding 14 brands were found to contain less than 1% of the claimed NMN amount. This confirms our own analyses."

<https://www.prohealth.com/blogs/press-releases/fake-fraudulent-nmn-products-on-amazon-exposed>

Ich hatte nach 90 Tagen schon das Gefühl, vor allem beim Sport, deutlich fitter zu sein und mehr Energie zu haben. Meine Zuckerwerte, wahrscheinlich durch das Berberine, und mein Gewicht gingen leicht zurück, Blutwerte waren im Vergleich zu einen Jahr vorher etwa gleich, nur die Leberwerte (Gamma GT, GOT, GPT) waren besser, ohne dass ich das auf die oben genannten Mittel zurückführen kann.

Habe mich wegen des hohen Preises von NMN und Ersatzempfehlung vom Hausarzt dann entschieden, seit 2 Wochen 50 mg Niacin und 1g TMG als Ersatz zu nehmen.

Berberine nehme ich nur noch 2 mal die Woche, Quercetin gar nicht mehr. Mal sehen, ob es Unterschiede geben wird.

Subject: Aw: NMN Energie, Regeneration; Bezugsquelle?

Posted by [markd](#) on Fri, 18 Aug 2023 10:02:04 GMT

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

Finde den YT-Kanal von Conquer Aging Or Die Trying

<https://www.youtube.com/@conqueragingordietrying1797> ganz interessant, er geht auf die neuesten Studien zum Thema NMN, die verschiedenen NAD+ Vorläufer und andere Supplement ein. Vor allem testet er diese auch an sich selbst mit Bluttests.

Bei mir haben sich in Verbindung mit leichten Fitnessstraining die Werte (Körperfett, Muskeln, Zucker) deutlich verbessert. Mein Omega3- und Aminosäuretest zeigen alle Werte im Idealbereich.

Subject: Aw: NMN Energie, Regeneration; Bezugsquelle?

Posted by [basinga](#) on Mon, 04 Dec 2023 18:27:09 GMT

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

Also ich habe NMN nun über 3 Monate genommen und konnte bis jetzt keine Änderung feststellen. :?

Subject: Aw: NMN Energie, Regeneration; Bezugsquelle?

Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 04 Dec 2023 19:20:03 GMT

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

REMOLAN schrieb am Thu, 13 April 2023 16:32Servus!

NMN ist ja in aller Munde. Eventuell ist es gehyped, wer weiß.

Was es jedoch interessant macht, ist, dass es eine Art universeller Treibstoff für unsere Mitochondrien ist und anders als bei Niacinamid/Nicotinamid (normalem Vitamin B3) direkt verwertet wird und am Weg nicht so viele Abhängigkeiten zu Co-Faktoren bestehen.

Einziges bisher bekanntes problematisches Thema ist, dass man es mit einem aktiven Krebs nicht nehmen sollte, weil dieser es indirekt als Energiesubstrat missbrauchen könnte und man die Krankheit damit verschlimmern könnte und das andere ist, dass man bei höheren Dosierungen ab 250mg mit Methylendonoren supplementieren sollte (zB methylierte B Vitamine, Trimethylglycin, MSM,..).

Trimethylglycin sollte man jedoch nicht zu hoch dosieren, weil es die Blutfette verschlechtern kann. Maximal 3g pro Tag.

Es sollte eigentlich reichen, zB 500mg NMN nach einer kleinen Eingewöhnung mit 250mg zu nehmen und dazu 1-2g Trimethylglycin. Der B-Komplex sollte nicht unnötig hoch dosiert sein.

Hat jemand schon eigene Erfahrungen damit gemacht, bzw gibt es gute Bezugsquellen, die vertrauenswürdig sind?

Ich habe es vor 2 Jahren mal von Moleqlar genommen und hatte den Eindruck, dass meine Baseline an Energie viel stabiler war als sonst, aber teilweise hatte ich dann auch das Problem, dass die Depression die ich damals stärker als momentan hatte das "Ergebnis" vielleicht getrübt hat. Die Depression wurde dadurch nicht direkt besser, aber der Antrieb ein wenig. Das bekomme ich momentan mit mehr alltäglichem Tageslicht, einem Nebenjob der mir was gibt und Lichttherapie/ guter Ernährung, Förderung von Tiefschlaf und REM-Schlaf halbwegs in den Griff...

Ab 30 macht NMN theoretisch Sinn, weil da die natürliche Energieproduktion tendenziell abnimmt, so ist mein Stand der Information.

Bin auf Meinungen/Erfahrungen gespannt.

<https://avea-life.com/products/nmn?variant=42004697874681>
