

---

Subject: NAC-Creme: Was haltet Ihr von der Idee?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 24 Dec 2023 10:57:53 GMT

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

---

Soweit ich weiß, gibt es keine fertigen NAC-Cremes zu kaufen.

Also habe ich eine gewöhnliche Creme (in meinem Fall die Lacura Med Fußbalsam mit 10% Urea, Glycerin, Panthenol und Kampfer von Aldi) mit etwas NAC-Pulver vermischt und dann auf mein Gesicht aufgetragen.

Der PH-Wert liegt bei 1, also extrem sauer. Das verträgt möglicherweise nicht jede Haut, aber bei mir verursachte es nur ein leichtes Peeling und keine unerwünschten Hautreaktionen.

Was ich sagen kann ist, dass die Haut davon SEHR "rosig" wird, also SEHR gut durchblutet!

Ich habe bei Pubmed geschaut:

NAC ist ein Kaliumkanalöffner und macht Vasodilatation:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19268479/>

Da es ja ein starkes Antioxidans ist, welches zudem aus L-Cystein besteht (welches gut für die Haut ist), kann so eine NAC-Creme nicht ganz verkehrt sein. Vielleicht könnte man die Dosis auch etwas reduzieren, damit der PH-Wert nicht ganz so sauer wird.

Was haltet Ihr von der Idee?

Da NAC auch H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> neutralisiert, müsste es theoretisch auch gegen graue Haare wirken.

Und gegen AGA sollte es auch eine positive Wirkung haben.

---

---

Subject: Aw: NAC-Creme: Was haltet Ihr von der Idee?

Posted by [Nomadd](#) on Mon, 25 Dec 2023 13:53:21 GMT

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

---

Was spricht gegen orale Einnahme?

---

---

Subject: Aw: NAC-Creme: Was haltet Ihr von der Idee?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 25 Dec 2023 16:16:08 GMT

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

---

5HT2 schrieb am Mon, 25 December 2023 14:53Was spricht gegen orale Einnahme?  
Nix.

Topisch ist nur ein Zusatz.

Es ist logisch, dass topisches NAC besser wirkt,  
weil es so direkt am Ort des Geschehens wirkt.

Während es oral erst im ganzen Körper  
verteilt wird.

NAC wirkt auch gegen AGA.

Dazu gibt es eine Studie.

---