
Subject: L-Taurin

Posted by [Alex1](#) on Sat, 17 Mar 2007 17:52:48 GMT

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

L-TAURINE - L-aurine is an amino acid that when used orally at doses greater than 500 mg. acts as anti-fibrotic agent (inhibits the inflammatoin mediated hardening or ridgification of the hair follicle matrix), thus addressing the primary mechanism of the gradual follicle miniturization seen in MPB, L'Oreal recently obtained a patent for oral hair growth compound that simply combined L-Taurine with Grapeseed/red wine extract(resveratrol), and marine essential fatty acids. In data submitted by L'Oreal in their patent application, topical L-Taurine was found to be ineffective for hair growth.

Was meint ihr dazu?? Ist es empfehlenswert Taurin zusätzlich zu nehmen???

Subject: Re: L-Taurin

Posted by [kboo](#) on Sat, 17 Mar 2007 18:00:26 GMT

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

Alex1 schrieb am Sam, 17 März 2007 18:52L-TAURINE - L-aurine is an amino acid that when used orally at doses greater than 500 mg. acts as anti-fibrotic agent (inhibits the inflammatoin mediated hardening or ridgification of the hair follicle matrix), thus addressing the primary mechanism of the gradual follicle miniturization seen in MPB, L'Oreal recently obtained a patent for oral hair growth compound that simply combined L-Taurine with Grapeseed/red wine extract(resveratrol), and marine essential fatty acids. In data submitted by L'Oreal in their patent application, topical L-Taurine was found to be ineffective for hair growth.

Was meint ihr dazu?? Ist es empfehlenswert Taurin zusätzlich zu nehmen???

vielleicht anstatt das zu kaufen eher cystein-reich ernähren, daraus kann der körper taurin herstellen

Subject: Re: L-Taurin

Posted by [Alex1](#) on Sat, 17 Mar 2007 18:08:02 GMT

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

also bist du auch der Meinung, dass NAC gut ist??
Bloss die Frage ist, welche Dosierung :-/

Also die empfohlene Dosis für Taurin ist 1000mg.
Wieviel Cystein müsste man futtern um soviel Taurin zu bekommen

Subject: Re: L-Taurin

Posted by [kkoo](#) on Sat, 17 Mar 2007 18:35:23 GMT

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

Alex1 schrieb am Sam, 17 März 2007 19:08also bist du auch der Meinung, dass NAC gut ist??
Bloss die Frage ist, welche Dosierung :-/

Also die empfohlene Dosis für Taurin ist 1000mg.

Wieviel Cystein müsste man futtern um soviel Taurin zu bekommen

NAC ist schon nicht so schlecht, aber die mengen, die man konsumieren muss

das stimmt, von dem cystein in lebensmitteln müsste man auch mengen aufnehmen, ist wohl auch unpraktisch...

Subject: Re: L-Taurin

Posted by [Figaro03](#) on Sat, 17 Mar 2007 19:08:20 GMT

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

Ich weiß nicht, ob der Körper unbedingt mehr Taurin bildet, wenn man mehr NAC einnimmt.

wie auch immer, bei der Dosis hat mir fred mal geschrieben, er hätte gelesen, dass NAC über 2200mg/day sogar prooxidativ wirken kann. Also man sollte es auf keinen Fall übertreiben.

Ich kenne die Studie nicht, hatte auch noch keine zeit danach zu suchen, allerdings kann der Hintergrund sein, dass die Glutathionsynthese - wie so vieles andere im Körper-feedbackgesteuert ist. Heißt soviel wie: Wenn der Körper zuviel registriert produziert er selbst keines mehr.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Glutathione>

Hier ist ne gute SEite:

recht vorsichtiger Doc, und der schreibt das so:

Zitat:Acetylcysteine Recommendations

Acetyl cysteine is sold in dosages ranging from 250 to 600 mg. Acetylcysteine can help form the powerful antioxidant glutathione but the formation of glutathione synthesis is under feedback control. Administration of acetylcysteine with the resulting increase in glutathione levels may cause a feedback inhibition in glutathione synthesis. Thus, it may be best to take acetylcysteine every other day. The use of acetylcysteine certainly should be considered as an additional supplement in protecting various cells from damage in the elderly and those with Parkinson's disease. If you are planning to use acetylcysteine along with other antioxidants, limit your daily dosage to 100 to 500 mg and don't take it all the time. Acetylcysteine could protect the liver in those who take acetaminophen on a regular basis.

<http://www.raysahelian.com/acetylcysteine.html>

Also das soll heißen, man sollte bestimmte Mittel, die in den Hormonhaushalt oder ähnliches eingreifen, nicht unbedingt dauerhaft jeden Tag nehmen. Zumindest der mann empfiehlt das so. Immer wieder Pausen einlegen. Möglichst unter der Woche, oder Ende der Woche. Und auch mal ne ganze Woche aussetzen. Einfach damit sich der Körper an die NEMs nicht richtig gewöhnen kann.

Und da - so wie ich das sehe- Langzeitstudien wirklich fehlen (also lebenslang usw) ist man ganz gut beraten, wenn man es mit nichts übertreibt, und eben immer wieder aussetzt.

500mg/Tag nimmt fred, wenn ich richtig erinneren, und soviel empfiehlt auch der Doc. Also ich würde dann vielleicht ne Pille NAC ein paar mal die Woche einwerfen.

Subject: Aw: L-Taurin

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 02 Jun 2013 15:51:43 GMT

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

Ich nehme seit einer Woche 4g Taurin täglich (2g vormittag 2g nach dem Nachtessen) und muss sagen es scheint so das dies wirklich was bringt.

Ins Katzenfutter machen die das ja auch rein damit diese ein schönes gesundes Fell haben

Vermutete Wirkung: Verminderung von ROS, Regulierung von Glucose. Erhöhung von BNP 32

Subject: Aw: L-Taurin

Posted by [ocenmar](#) on Mon, 03 Jun 2013 17:14:51 GMT

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

welches Taurin nem nimmst du denn, rene?

Subject: Aw: L-Taurin

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 04 Jun 2013 07:25:28 GMT

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

<http://www.iherb.com/Now-Foods-Taurine-Double-Strength-1000-mg-250-Capsules/39933>

und als Pulver

<http://www.iherb.com/Now-Foods-Taurine-Powder-8-oz-227-g/7425>

Subject: Aw: L-Taurin

Posted by [Yes No](#) on Tue, 04 Jun 2013 08:41:55 GMT

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

reneschau schrieb am Tue, 04 June 2013

09:25<http://www.iherb.com/Now-Foods-Taurine-Double-Strength-1000-mg-250-Capsules/39933>

und als Pulver

<http://www.iherb.com/Now-Foods-Taurine-Powder-8-oz-227-g/7425>

Wohnst du in DE? Wenn ja, wie hoch sind (iHerb) Versandkosten nach DE? Keine Zollprobleme?

Ich würde es hier kaufen: <http://de.myprotein.com/sporternahrung/taurin/10530303.html>
