
Subject: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [Karina](#) on Fri, 23 Mar 2007 10:54:40 GMT

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

Hallo,

ich habe mich mal auf Tinos Homepage etwas umgesehen und fand seine Theorien schon irgendwie interessant und würde daher eine Behandlung mit Antioxidanten gern einmal ausprobieren.

Allerdings scheint eine solche bei den hohen Dosen, die Tino vorschlägt, auf Dauer unbezahlbar zu sein. Daher meine Frage: Würde es auch Sinn machen, wenn ich z. B. täglich nur 1 Tablette NAC mit 600 mg und 1 Tablette Acetyl-L-Carnitin mit z. B. 500 mg nehme und nicht gleich jeweils 3 bzw. 4 Tabletten?

Man könnte das ja so rum und so rum verstehen:

- a) zu wenig bringt gar nix oder
- b) bei geringeren Dosen dauert es eben länger bis es anschlägt

Im zweiten Fall würde sich eine Behandlung lohnen, im ersten dagegen nicht.

Danke schon einmal für eure Antworten!

GLG Karina

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [kkoo](#) on Fri, 23 Mar 2007 13:12:01 GMT

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

Karina schrieb am Fre, 23 März 2007 11:54Hallo,

ich habe mich mal auf Tinos Homepage etwas umgesehen und fand seine Theorien schon irgendwie interessant und würde daher eine Behandlung mit Antioxidanten gern einmal ausprobieren.

Allerdings scheint eine solche bei den hohen Dosen, die Tino vorschlägt, auf Dauer unbezahlbar zu sein. Daher meine Frage: Würde es auch Sinn machen, wenn ich z. B. täglich nur 1 Tablette NAC mit 600 mg und 1 Tablette Acetyl-L-Carnitin mit z. B. 500 mg nehme und nicht gleich jeweils 3 bzw. 4 Tabletten?

Man könnte das ja so rum und so rum verstehen:

- a) zu wenig bringt gar nix oder
- b) bei geringeren Dosen dauert es eben länger bis es anschlägt

Im zweiten Fall würde sich eine Behandlung lohnen, im ersten dagegen nicht.

Danke schon einmal für eure Antworten!

GLG Karina

NEMs sind nur ein Teil der Behandlung, und Tinos Tipps wurden hier schon endlos diskutiert. Nimm eine geringere Dosis, das reicht.

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Mar 2007 13:19:27 GMT

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

Wenn du Tino's Dosen dauerhaft einnimmst, wirst du fast sicher irgendwelche Probleme bekommen. Wenn, dann lass vorher deinen Antioxidantien Spiegel messen.

Andererseits hat Tino nur Dosen genommen, die auch wissenschaftlich erwiesenermassen Resultate brachten (welche auch immer).

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [Karina](#) on Fri, 23 Mar 2007 13:20:06 GMT

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

Hallo kkoo,

danke für deine liebe Antwort! Bin leider das erste Mal hier im allg. Forum - treibe mich sonst eher bei meinen Geschlechtsgenossinnen rum .

Könntest du mir mal einen Link zu einer der endlosen Diskussionen über Tino's Tipps posten (gern auch mehrere)?

Was meinst du genau mit "NEMs sind nur ein Teil der Behandlung"? Ist das eine allgemeine Aussage oder auch auf Tino's Ansatz bezogen? Im Falle von ersterem: Ich nehme noch Regaine und eine antiandrogene Pille.

GLG Karina

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [Karina](#) on Fri, 23 Mar 2007 13:24:49 GMT

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

Hallo glockenspiel,

danke auch für deine liebe Antwort!

Da war meine Idee ja mal gar nicht so schlecht! Möchte das mit den Antioxidanten ja auch nur unterstützend zu einer antiandrogenen Pille und Regaine machen...

Antioxidantenspiegel messen lassen?! Das ist wohl leichter gesagt als getan - unsere lieben Ärzte machen ja schon Brimborium wg. Eisen und SD-Werten! Habe es bis jetzt noch nicht einmal geschafft, an ALLE AK-Werte zu kommen!

LG K.

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Mar 2007 13:26:34 GMT

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

Karina schrieb am Fre, 23 März 2007 14:24Halo glockenspiel,

danke auch für deine liebe Antwort!

Da war meine Idee ja mal gar nicht so schlecht! Möchte das mit den Antioxidanten ja auch nur unterstützend zu einer antiandrogenen Pille und Regaine machen...

Antioxidantenspiegel messen lassen?! Das ist wohl leichter gesagt als getan - unsere lieben Ärzte machen ja schon Brimborium wg. Eisen und SD-Werten! Habe es bis jetzt noch nicht einmal geschafft, an ALLE AK-Werte zu kommen!

LG K.

Bitte.

Auch, wenn du es selber bezahlst?!

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [kkoo](#) on Fri, 23 Mar 2007 13:27:30 GMT

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

Karina schrieb am Fre, 23 März 2007 14:20Halo kkoo,

danke für deine liebe Antwort! Bin leider das erste Mal hier im allg. Forum - treibe mich sonst eher bei meinen Geschlechtsgenossinnen rum .

Könntest du mir mal einen Link zu einer der endlosen Diskussionen über Tino's Tipps posten (gern auch mehrere)?

Was meinst du genau mit "NEMs sind nur ein Teil der Behandlung"? Ist das eine allgemeine Aussage oder auch auf Tino's Ansatz bezogen? Im Falle von ersterem: Ich nehme noch Regaine und eine antiandrogene Pille.

GLG Karina

kein link, aber der streit ging immer wieder darum, ob NEMs allein was bringen und in welcher dosis. bei manchen, wenn wirklich mangel oder schlechte metabolisierung vorliegt, bringen die NEMs was, vielleicht auch in höheren dosen, aber langfristig und bei den meisten wird es wenig helfen. daher sollte man eher testen lassen, ob ein mangel vorliegt (hat glockenspiel auch geschrieben), und sonst normale dosen einnehmen... und andere sachen hinzunehmen, nimmst du ja.

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 23 Mar 2007 13:36:25 GMT

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

hier, das kannst du mal lesen. geht eigentlich um das Thema.
Da ist ne gute Seite aufgeföhrt, da ist sehr Information zu den einzelnen NEMs zu finden.

http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/6671/6c38057f3773b285_25819e7147bcb6c5/

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?
Posted by [Karina](#) on Fri, 23 Mar 2007 13:44:42 GMT

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

@glockenspiel

Das ist eine längere Geschichte: Hatte wg. dieser Angelegenheit richtig Knatsch mit meinem Hausarzt (bin halt so eine, die den Rand einfach nicht halten kann und auch mal ehrlicher ist als andere es ertragen können, wenn ihr was gegen den Strich geht) und will daher im nächsten Quartal sowieso wechseln. Da werde ich das dann nochmal in Angriff nehmen. Und wenn ich dafür bezahlen soll, dann bitte...

@kkoo

Ach so, das Übliche... Nur auf NEMs würde ich mich sowieso nie und nimmer verlassen, auch wenn es um Einiges bequemer ist, ein paar Pillen am Tag zu fressen, als sich 2x was auf die Birne zu schmieren ! NEMs nehme ich ja sowieso schon. Da gibts welche bei Aldi mit 100 Stück, wo alles drin ist, was der Organismus so brauchen kann. Weiß nicht, ob die hier irgendjemand kennt. Die gibts fürs junge Alter und ab 50. Ich habe zweitere gewählt, da ich mich momentan bei diesem Wetter einfach so fühle, obwohl ich nächsten Monat erst 28 werde ! Das einzige, was ich wirklich schade finde ist, dass es mit L-Carnitin nicht getan ist, denn das ist

einfach wesentlich preiswerter als die Acetyl-Varante...

@figaro

Habe deinen Post gerade erst gelesen, da du offensichtlich parallel zu mir gepostet hast. Erst einmal vielen Dank für deine Anregungen! Deine Aussagen bzw. die des "vorsichtigen Doktors" unter deinem Link machen schon Sinn. Also dürfte ich ja nicht einmal 600 mg NAC nehmen, wenn ich es mit Acethyl-L-Carnitin und Melatonin kombinieren will... Müsste dann die Pille wohl einfach halbieren (dann reicht es auch noch länger). Ist aber definitiv so, dass ich nicht vorhabe, so teures Zeug für den Rest meines Lebens einzunehmen. Wenn es aber auch in geringen Dosen sinnvoll ist, wäre es für mich denkbar das für eine Weile durchzuziehen.

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [chrisan](#) on Fri, 23 Mar 2007 14:22:10 GMT

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

nehme z.Z. noch 1800 NAC - werde wegen damit verbundenen Magenproblemen die Dosis auf 1200 mg runtersetzen: Obwohl ich noch nicht einmal das ACC mit Ascorbinsäure benutze, bekomme ich Sodbrennen davon (bin zwar vom Magen her empfindlich - aber 1800 mg halte ich auf Dauer auch für ein bisschen viel) ...

Gruß

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [Karina](#) on Fri, 23 Mar 2007 14:43:21 GMT

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

@chrisan

So so, auch mal ein lebendiges Beispiel für die Problematik der "richtigen" Dosierung... Wie lang hast du dir das denn eigentlich angetan?

Deiner Signatur konnte ich entnehmen, dass du Melatonin topisch nimmst. Wo hast du das her? Wie bist du da ran gekommen (genaues Präparat?) oder hast du es selber gemischt?

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [e-Man](#) on Fri, 23 Mar 2007 16:17:33 GMT

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

@ Karina

Du hattest geschrieben, daß Du eine "All-in-One" von Aldi einschmeißt. Das habe ich auch anfangs gemacht, bis ich bei Ökotest und hier in einige Beiträgen gelesen habe, daß zB

(synthetisches) Vitamin E und Pro-Vitamin A auch negative Folgen haben können. Es ist glaube ich ratsamer, einzelne Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen und nicht die Kombilösung.

Gruß,
e-Man

Subject: Re: Machen NAC & Acetyl-L-Carnitin in geringerer Dosis Sinn?

Posted by [chrisan](#) on Fri, 23 Mar 2007 20:18:06 GMT

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

____So so, auch mal ein lebendiges Beispiel für die Problematik der "richtigen" Dosierung...

Wie lang hast du dir das denn eigentlich angetan?__

nicht lange: 3 Wochen ca. es gibt meiner Meinung nach kein Patent für die richtige Dosierung - das muss jeder für sich rausfinden (ich reagiere z.B. empfindlich auf "Säuren" - hätte es also vorher schon wissen müssen)

____Deiner Signatur konnte ich entnehmen, dass du Melatonin topisch nimmst. Wo hast du das her? Wie bist du da rangekommen (genaues Präparat?) oder hast du es selber gemischt?__

Ja, ich mische es selber und beziehe es von Genhair ...

Gruß
