
Subject: An die NAC-Schlucker
Posted by [lala](#) on Mon, 29 Oct 2007 20:37:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer nimmt NAC in welcher Dosierung?

Bringt es was? Wie ist da die Einschätzung?

Ist es sinnvoll zusätzlich zu Einnahme eines Antioxidant-Präparats noch hochdosiert NAC dazuzunehmen.. oder zu viel des Guten?

(nehme momentan die Natural Antioxidant Formula von "Vitality" mit folgenden Inhaltsstoffen:

Jede Kapsel enthält:

- 100 mg NAC (N-Acetyl-L-Cystein)
- 100 mg Vitamin C (als Magnesiumascorbat und Ascorbylpalmitat)
- 100 mg Grüner Tee Extrakt (50% Polyphenole, 25% Catechins, 10% ECGC)
- 50 mg OPC Weintraubenkernextrakt (95% Polyphenole)
- 30 mg Alpha Liponsäure
- 25 mg Heidelbeerextrakt (24% Anthocyane)
- 20 mg Mariendisteleextrakt
- 20 mg Vitamin E
- 18 mg Niacin
- 6 mg Karotinoide (aus Algen, 100% natürliche Mischung aus Beta-Carotin, Alpha-Carotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin, hergestellt aus der Meeresalge Dunaliella Salina. Auch für Raucher geeignet)
- 50 mcg Selen
- 6 mg Pantothenensäure
- 5 mg Zink
- 2 mg Vitamin B6
- 1,6 mg Vitamin B2
- 1,4 mg Vitamin B1
- 1 mg Lycopin
- 300 mcg Folsäure
- 150 mcg Biotin
- 3 mcg Vitamin B12)

danke

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 29 Oct 2007 20:47:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn du es zur Verfügung hast, dann nimm unter 600mg alle paar Tage. Also nicht jeden Tag. Das hat ne gute antioxidative Wirkung. Also davon merken wirst du genausoviel, wie man eine Wirkung von Obst merkt.. Das hat keinen spürbaren Effekt.

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 29 Oct 2007 20:48:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte eine Zeitlang NAC 600mg täglich genommen...wie Figaro sagte, gemerkt null.

Ich würde eher OPC dazunehmen. www.warnke.de

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [lala](#) on Mon, 29 Oct 2007 21:19:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du meinst also OPC und NAC unterscheiden sich eigtl nicht in bezug auf die wirkweise und das wirkspektrum?

frage nur, weil tino ja immer so auf NAC pocht

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [tino](#) on Mon, 29 Oct 2007 23:32:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Lala

In allen Studien hat es nur in vivo bei ab 1800 mg Wirkung gezeigt.

Hat Tiny dir Angst gemacht?

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [pippo24](#) on Mon, 29 Oct 2007 23:38:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm.. Du meinst,dass weniger gar nichts bringt?

Ich nehme 500mg NAC tgl.-kann ich mir das dann gleich schenken

Ich dachte mich zu erinnern, dass NAC ab 1800mg prooxidativ wirken sollte.

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [tino](#) on Mon, 29 Oct 2007 23:53:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem prooxidative wirken ist eine nicht gerade toll untermauerte these von Fred.Das was ich lala schrieb,bzw diese ergebnisse ueberwiegen,und daher halte ich mich an meine empfehlung.

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 30 Oct 2007 06:09:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du da einen Link zu einer Studie?

Danke

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 30 Oct 2007 06:10:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich möchte euch nur warnen, dass keiner bisher auch nur den geringsten Erfolg damit hatte...

Und NAC alleine hat nie irgendwelche Erfolge gebracht...aber viel Vergnügen

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [tino](#) on Tue, 30 Oct 2007 06:50:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also hier scheddet man ja sogar von Fin im Hochsommer,oder wenn man in Afrika im Urlaub war,und danach sheddet,war es irgendwas wie Fin,NAC,Eucapil...ist alles wirkungslos.Selbst bei chronischem Durchfall von ueber vier Wochen hat das Shedding danach ein NEM ,oder ein Medikament verursacht.Wirkt etwas nicht innerhalb von 2Wochen,wird die Packung hier verschenkt Besonders im Hochsommer,ist die Schenkerlaune gross

Hier hat doch noch niemand NAC in der richtigen Dosis,und richtig kombiniert genommen.Hier wird nur gespielt und gejammert,und nicht ernsthaft behandelt.Es wird andauernd an und abgesetzt.Hier,in den Nebenforen,und bei den Amis.

An den herrn ueber Glockenspiel...Studien stehen auf meiner Seite.Die Evidenz fuer die anti TGF-beta Wirkung von NAC steigt zunehmend in der literatur.

gruss tino

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [lala](#) on Tue, 30 Oct 2007 08:17:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 30 Oktober 2007 00:32Hey Lala

In allen Studien hat es nur in vivo bei ab 1800 mg Wirkung gezeigt.

Hat Tiny dir Angst gemacht?

jaaaaa! hab heut nacht von mäusen ohne fell und senfgas ge(alp)träumt!

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 30 Oct 2007 12:57:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, tino.
Hab die Sachen auf deiner Seite eh schon gesehen - mich aber nicht mehr erinnert.

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [Foxi](#) on Tue, 30 Oct 2007 14:15:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 30 Oktober 2007 07:50Also hier scheddet man ja sogar von Fin im Hochsommer,oder wenn man in Afrika im Urlaub war,und danach sheddet,war es irgendwas wie Fin,NAC,Eucapil...ist alles wirkungslos.Selbst bei chronischem Durchfall von ueber vier Wochen hat das Shedding danach ein NEM ,oder ein Medikament verursacht.Wirkt etwas nicht innerhalb von 2Wochen,wird die Packung hier verschenkt Besonders im Hochsommer,ist die Schenkerlaune gross

Hier hat doch noch niemand NAC in der richtigen Dosis,und richtig kombiniert genommen.Hier wird nur gespielt und gejammert,und nicht ernsthaft behandelt.Es wird andauernd an und abgesetzt.Hier,in den Nebenforen,und bei den Amis.

An den herrn ueber Glockenspiel...Studien stehen auf meiner Seite.Die Evidenz fuer die anti TGF-beta Wirkung von NAC steigt zunehmend in der literatur.

gruss tino

und wer soll deine hohe NAC Dosierung verkraften?
außerdem sehr Kostspielig

wenn ich deine Empfehlungen immer so lese

dann würde sich mein Magen auflösen

NAC
Pfeffer
5mg Fin
Dut

und und und

Foxi

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 30 Oct 2007 16:48:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Die, 30 Oktober 2007 15:15tino schrieb am Die, 30 Oktober 2007 07:50Also hier scheddet man ja sogar von Fin im Hochsommer,oder wenn man in Afrika im Urlaub war,und danach sheddet,war es irgendwas wie Fin,NAC,Eucapil...ist alles wirkungslos.Selbst bei chronischem Durchfall von ueber vier Wochen hat das Shedding danach ein NEM ,oder ein Medikament verursacht.Wirkt etwas nicht innerhalb von 2Wochen,wird die Packung hier verschenkt Besonders im Hochsommer,ist die Schenkerlaune gross

Hier hat doch noch niemand NAC in der richtigen Dosis,und richtig kombiniert genommen.Hier wird nur gespielt und gejammert,und nicht ernsthaft behandelt.Es wird andauernd an und abgesetzt.Hier,in den Nebenforen,und bei den Amis.

An den herrn ueber Glockenspiel...Studien stehen auf meiner Seite.Die Evidenz fuer die anti TGF-beta Wirkung von NAC steigt zunehmend in der literatur.

gruss tino

und wer soll deine hohe NAC Dosierung verkraften?
außerdem sehr Kostspielig

wenn ich deine Empfehlungen immer so lese
dann würde sich mein Magen auflösen

NAC
Pfeffer
5mg Fin
Dut

und und und

Foxi

da hat er aber recht...

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [chrisan](#) on Tue, 30 Oct 2007 19:03:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Die, 30 Oktober 2007 15:15tino schrieb am Die, 30 Oktober 2007 07:50Also hier scheddet man ja sogar von Fin im Hochsommer,oder wenn man in Afrika im Urlaub war,und danach sheddet,war es irgendwas wie Fin,NAC,Eucapil...ist alles wirkungslos.Selbst bei chronischem Durchfall von ueber vier Wochen hat das Shedding danach ein NEM ,oder ein Medikament verursacht.Wirkt etwas nicht innerhalb von 2Wochen,wird die Packung hier verschenkt Besonders im Hochsommer,ist die Schenkerlaune gross

Hier hat doch noch niemand NAC in der richtigen Dosis,und richtig kombiniert genommen.Hier wird nur gespielt und gejammert,und nicht ernsthaft behandelt.Es wird andauernd an und abgesetzt.Hier,in den Nebenforen,und bei den Amis.

An den herrn ueber Glockenspiel...Studien stehen auf meiner Seite.Die Evidenz fuer die anti TGF-beta Wirkung von NAC steigt zunehmend in der literatur.

gruss tino

und wer soll deine hohe NAC Dosierung verkraften?
außerdem sehr Kostspielig

wenn ich deine Empfehlungen immer so lese
dann würde sich mein Magen auflösen

NAC
Pfeffer
5mg Fin
Dut

und und und

Foxi

... habe ca 1/2 Jahr 600 mg NAC genommen und musste abbrechen wegen Magen-Darmproblemen - habe es dann gegen Alpha-Liponsäure eingetauscht: Das bekommt mir besser und soll, was die antioxidativen Eigenschaften angeht genauso gut sein

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [Foxi](#) on Tue, 30 Oct 2007 19:38:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Die, 30 Oktober 2007 20:03Foxi schrieb am Die, 30 Oktober 2007 15:15tino schrieb am Die, 30 Oktober 2007 07:50Also hier sheddet man ja sogar von Fin im Hochsommer,oder wenn man in Afrika im Urlaub war,und danach sheddet,war es irgendwas wie Fin,NAC,Eucapil...ist alles wirkungslos.Selbst bei chronischem Durchfall von ueber vier Wochen hat das Shedding danach ein NEM ,oder ein Medikament verursacht.Wirkt etwas nicht innerhalb von 2Wochen,wird die Packung hier verschenkt Besonders im Hochsommer,ist die Schenkerlaune gross

Hier hat doch noch niemand NAC in der richtigen Dosis,und richtig kombiniert genommen.Hier wird nur gespielt und gejammert,und nicht ernsthaft behandelt.Es wird andauernd an und abgesetzt.Hier,in den Nebenforen,und bei den Amis.

An den herrn ueber Glockenspiel...Studien stehen auf meiner Seite.Die Evidenz fuer die anti TGF-beta Wirkung von NAC steigt zunehmend in der literatur.

gruss tino

und wer soll deine hohe NAC Dosierung verkraften?
außerdem sehr Kostspielig

wenn ich deine Empfehlungen immer so lese
dann würde sich mein Magen auflösen

NAC
Pfeffer
5mg Fin
Dut

und und und

Foxi

... habe ca 1/2 Jahr 600 mg NAC genommen und musste abbrechen wegen Magen-Darmproblemen - habe es dann gegen Alpha-Liponsäure eingetauscht: Das bekommt mir besser und soll, was die antioxidativen Eigenschaften angeht genauso gut sein

Eben ging mir auch so
esse Dunkle Schokolade wirkt auch Oxi

Foxi

Subject: Re: An die NAC-Schlucker
Posted by [Homers](#) on Tue, 30 Oct 2007 21:51:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 30 Oktober 2007 07:50Also hier scheddet man ja sogar von Fin im Hochsommer,oder wenn man in Afrika im Urlaub war,und danach sheddet,war es irgendwas wie Fin,NAC,Eucapil...ist alles wirkungslos.Selbst bei chronischem Durchfall von ueber vier Wochen hat das Shedding danach ein NEM ,oder ein Medikament verursacht.Wirkt etwas nicht innerhalb von 2Wochen,wird die Packung hier verschenkt Besonders im Hochsommer,ist die Schenkerlaune gross

hier hat tino aber garnichtmal so unrecht...
