

---

Subject: N-Acetylcystein (NAC)  
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 10 Apr 2017 20:28:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://de.wikipedia.org/wiki/Acetylcystein>  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Acetylcysteine>

Zitat:

Acetylcystein hemmt in vitro die Expression von Prostaglandin-E2 und COX-2[3], was möglicherweise auf seine Wirkung als Antioxidans[4][5][6] und der einhergehenden Beeinflussung des redox-sensitiven Transkriptionsfaktors NF-kB beruht.[7]

PGE2 erniedrigen ist ja in der Theorie erstmal schlecht.  
COX-2 Hemmung der Expression schon interessanter...

Zitat:Als Wirkungsmechanismus wird eine entzündungshemmende Wirkung diskutiert, die auf der Fähigkeit der reaktiven SH-Gruppe des Acetylcysteins beruhen soll, chemische Radikale zu binden.

Wenn es die Entzündungen an der Haarwurzel hemmen würde, wäre das super, aber Studien wird es dazu sicherlich nicht geben...

Zitat:In einer klinischen Studie am Menschen zeigte sich, dass eine Tagesdosis von 11,6 g Acetylcystein oral über einen Zeitraum von drei Monaten nicht zu schwerwiegenden Nebenwirkungen führt.[2]

Gibt es Studien, wie sich das Zeug auf die Haare auswirkt?

---

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)  
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 10 Apr 2017 20:35:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3500061/>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Trichotillomanie>

Es vermindert aktiven "Haarausfall"  
Das ist ja zumindest etwas ^^

---

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)  
Posted by [newbie123](#) on Mon, 10 Apr 2017 22:45:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehm seit Monaten 600mg täglich als NEM.  
Hat den Haarausfall nicht aufgehalten.

---

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)  
Posted by [Nomadd](#) on Tue, 11 Apr 2017 03:25:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

newbie123 schrieb am Tue, 11 April 2017 00:45Ich nehm seit Monaten 600mg täglich als NEM.  
Hat den Haarausfall nicht aufgehalten.  
schade!  
Nimmst Du es aus einem speziellen Grund (Krankheit, Leiden etc.) oder einfach so?  
Irgendwelche positiven Effekte abseits des Haarthemas?

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)  
Posted by [yoda](#) on Tue, 11 Apr 2017 06:25:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Mon, 10 April 2017 22:28  
Gibt es Studien, wie sich das Zeug auf die Haare auswirkt?

Das wurde vor Jahren alles schon ausprobiert hier, gebracht hatte es nichts.

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)  
Posted by [newbie123](#) on Tue, 11 Apr 2017 11:09:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Tue, 11 April 2017 05:25newbie123 schrieb am Tue, 11 April 2017 00:45Ich  
nehme seit Monaten 600mg täglich als NEM.  
Hat den Haarausfall nicht aufgehalten.  
schade!  
Nimmst Du es aus einem speziellen Grund (Krankheit, Leiden etc.) oder einfach so?  
Irgendwelche positiven Effekte abseits des Haarthemas?  
Einfach so, man verfällt nur allzu leicht in einen NEM-Rausch. NAC soll ja ein kleines  
Wundermittel mit vielfältigen Anwendungsgebieten sein, bloß als Schleimlöser untauglich .  
Die Effekte sind aber eher subtil, habe keine großen Unterschiede feststellen können.

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)  
Posted by [andal](#) on Tue, 11 Apr 2017 11:24:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Einfach so, man verfällt nur allzu leicht in einen NEM-Rausch

sollte glutathion pushen, aber vor lauter angst man könnte irgendein wundermittel verpassen....

bei mir das gleiche

---

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 11 Apr 2017 17:17:25 GMT

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

---

newbie123 schrieb am Tue, 11 April 2017 13:09MM87 schrieb am Tue, 11 April 2017 05:25newbie123 schrieb am Tue, 11 April 2017 00:45Ich nehm seit Monaten 600mg täglich als NEM.

Hat den Haarausfall nicht aufgehalten.  
schade!

Nimmst Du es aus einem speziellen Grund (Krankheit, Leiden etc.) oder einfach so?  
Irgendwelche positiven Effekte abseits des Haarthemas?

Einfach so, man verfällt nur allzu leicht in einen NEM-Rausch. NAC soll ja ein kleines Wundermittel mit vielfältigen Anwendungsgebieten sein, bloß als Schleimlöser untauglich  
Ich habe es mal 'ne Woche als Schleimlöser eingesetzt. Den Schleim hat es nicht wirklich gelöst ( ), aber bei mir wirkte es muskelrelaxierend, ich war entspannter und etwas fokussierter, klarer im Kopf. Interessante Nebenwirkung.

---

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)

Posted by [Nomadd](#) on Fri, 14 Apr 2017 17:23:26 GMT

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

---

newbie123 schrieb am Tue, 11 April 2017 00:45Ich nehm seit Monaten 600mg täglich als NEM.

Hat den Haarausfall nicht aufgehalten.  
welches Produkt nimmst Du ein? (Link wäre nice)  
Gibt es davon auch "Megapacks"?

---

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)

Posted by [newbie123](#) on Fri, 14 Apr 2017 19:26:16 GMT

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

---

MM87 schrieb am Fri, 14 April 2017 19:23newbie123 schrieb am Tue, 11 April 2017 00:45Ich nehm seit Monaten 600mg täglich als NEM.

Hat den Haarausfall nicht aufgehalten.  
welches Produkt nimmst Du ein? (Link wäre nice)  
Gibt es davon auch "Megapacks"?

Hab die Auswahl nicht groß verglichen und pro/con Tabellen angelegt .

Zuerst hab ichs mit

[https://www.amazon.de/NAC-N-Acethyl-L-Cystein-600-Kapseln/dp/B00JXJQFJY/ref=sr\\_1\\_11?ie=](https://www.amazon.de/NAC-N-Acethyl-L-Cystein-600-Kapseln/dp/B00JXJQFJY/ref=sr_1_11?ie=)

---

UTF8&qid=1492197372&sr=8-11&keywords=acc

probiert, allerdings musste ich danach immer mehrmals aufstoßen und hatte leichte Magenbeschwerden.

Die Brausetabletten

[https://www.amazon.de/ACC-akut-600-Hustenl%C3%B6ser-Brausetabletten/dp/B00E67EM6G/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1492197372&sr=8-1&keywords=acc](https://www.amazon.de/ACC-akut-600-Hustenl%C3%B6ser-Brausetabletten/dp/B00E67EM6G/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1492197372&sr=8-1&keywords=acc)

habe ich dann deutlich besser vertragen, sind aber leider auch nicht wirklich billig (gibt auch keine größeren Packungen), deswegen werd ich nachdem mein Vorrat aufgebraucht ist, wohl wieder damit aufhören.

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)

Posted by [Nomadd](#) on Sat, 15 Apr 2017 17:55:44 GMT

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

---

newbie123 schrieb am Fri, 14 April 2017 21:26

Die Brausetabletten

[https://www.amazon.de/ACC-akut-600-Hustenl%C3%B6ser-Brausetabletten/dp/B00E67EM6G/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1492197372&sr=8-1&keywords=acc](https://www.amazon.de/ACC-akut-600-Hustenl%C3%B6ser-Brausetabletten/dp/B00E67EM6G/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1492197372&sr=8-1&keywords=acc)

habe ich dann deutlich besser vertragen, sind aber leider auch nicht wirklich billig (gibt auch keine größeren Packungen), deswegen werd ich nachdem mein Vorrat aufgebraucht ist, wohl wieder damit aufhören.

kannst ja die hier probieren:

<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/nac-600-akut-1a-pharma-brausetabletten-10-st-1-a-pharma-gmbh-pzn-562755.html>

<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/nac-al-akut-600-mg-brausetabletten-10-st-aliud-pharma-gmbh-pzn-724784.html>

Auch Brausetabletten, die ich gut vertragen habe...

am geilsten sind ja die Amis:

[https://www.amazon.com/s/ref=nb\\_sb\\_noss?url=search-alias%3Daps&field-keywords=nac](https://www.amazon.com/s/ref=nb_sb_noss?url=search-alias%3Daps&field-keywords=nac)

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)

Posted by [newbie123](#) on Sat, 15 Apr 2017 19:47:53 GMT

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

---

Ah die sind echt deutlich billiger, danke für den Hinweis . Ja Amerika ist das Land der unbegrenzten NEM.

---

Subject: Aw: N-Acetylcystein (NAC)

Posted by [Alexy9](#) on Wed, 10 Dec 2025 14:09:18 GMT

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

---

Spannend, danke fürs Teilen! Wird ja meist als Expektorans genutzt, aber jeder reagiert anders – dass der Schleim kaum dünner wurde, kann schon vorkommen. Die entspannende Wirkung passt allerdings zu manchen Pflanzenstoffen, die leicht muskelentspannend wirken. Ein netter Nebeneffekt, oder? :-D

---