

---

Subject: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [fanless](#) on Thu, 22 Jun 2017 23:49:38 GMT

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

---

Das Ziel ist es ja, die Kopfhaut gut zu durchbluten. Was ja Minox im großem macht.

Jetzt frag ich mich, ginge denn da nicht der Flush-effekt auch? Und eventuell viel effektiver? ( nur auf die Durchblutung bezogen)

Denn wenn ich diesen Effekt habe, ist mein Kopf mega rot durchblutet und die Kopfhaut kribbelt stark angenehm.

Ich erzeuge den Effekt meist durch beta alanin.

Was ist die Meinung der Experten?

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [krx](#) on Fri, 23 Jun 2017 04:09:54 GMT

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

---

Wohl nicht. Die Wirkung von Minoxidil ist unklar, bzw. der Wirkungsmechanismus, man geht aber wohl von eibem Zusammenspiel durch Öffnen der Kaliumkanäle, damit verbundener Hyperpolarisation der Zelle und Prostaglandin Modifizierung aus.

b-Alanin ist nicht vergleichbar.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [fanless](#) on Fri, 23 Jun 2017 11:52:10 GMT

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

---

K verstehe

wie sieht es mit niacin hochdosiert aus? Dies bewirkt auch den Flush Effekt, den ja viele Menschen laut Google ( inkl. mir) wohl mögen.

Mir geht es wie gesagt nicht um den Wirkstoff, sondern hauptsächlich der Nebenwirkung ( ich denke der Flush-effekt ist eine Nebenwirkung, da es niacin auch ohne Flush-effekt gibt). Da steht viel über erhöhte Durchblutung der Haut, was ja gewünscht ist.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [fanless](#) on Tue, 27 Jun 2017 07:49:00 GMT

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

---

\*\*\*Edit. Bitte lies hier:

[https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=19359&goto=206620&#msg\\_206620](https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=19359&goto=206620&#msg_206620) \*\*\*

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 29 Jun 2017 13:20:10 GMT

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

Gibt vieles, was die Durchblutung fördert.

Z.B. auch Arginin + Citrullin und Prostaglandin E1 (Selbtherstellung durch Borretschöl).

AGA ist aber leider viel mehr, als nur eine Durchblutungsstörung. Die schlechte Durchblutung kommt nämlich von einer Fibrose und Verkalkung. Deswegen muss man diese Missstände erstmal beheben.

Auf einer Glatze wird auch Minox kein einziges Haar wachsen lassen.

Niacin soll aber gegen Fibrose wirken, daher könnte es helfen.

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [fanless](#) on Wed, 25 Oct 2017 22:58:33 GMT

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

<https://youtu.be/ai-F62w-XYI>

Ein durch Niacin erwirkter Flush Effekt, regt den Ausstoss/Abstoss von hohen Mengen an pgd2 an ( siehe Video).

Das ist doch das was wir alle wollen oder?

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 26 Oct 2017 10:01:28 GMT

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

fanless schrieb am Thu, 26 October 2017 00:58<https://youtu.be/ai-F62w-XYI>

Ein durch Niacin erwirkter Flush Effekt, regt den Ausstoss/Abstoss von hohen Mengen an pgd2 an ( siehe Video).

Das ist doch das was wir alle wollen oder?

Niacin besetzt nur den DP1-Rezeptor. Nicht den DP2-Rezeptor. Und das ist auch gut so. Würde der DP2-Rezeptor durch Niacin nämlich auch besetzt werden, wäre Niacin wohl ein sicheres

ENT-Haarungsmittel.

Bezüglich Erfahrungsberichte kann ich sagen: Ich nehme das Zeug schon länger. Aber nicht jeden Tag, sondern nur sporadisch. Wenn ich mal einen Pickel bekomme ist der mit dem Niacin-Flush (1000 mg) meist innerhalb von 1-2 Tagen wieder weg. Wenn ich eine Erkältung bekomme und dann Niacin schlucke, kommt die Erkältung nicht zum Ausbruch.

Niacin bewirkt eine starke Ausschüttung von Mastzellen. Das Immunsystem wird also derart stark angekurbelt und das hat dann eben auch Einfluss auf Pickel oder Erkältungen.

In Bezug auf die Haare brachte es mir aber nie was.

Es gibt Niacin auch als Salbe unter der Bezeichnung "Elacur Hot Creme". Habe ich auch alles ausprobiert gegen AGA ohne Erfolg.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 26 Oct 2017 12:57:16 GMT

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

---

Das ist definitiv interessant. Wäre eine topische Anwendung möglich, oder passiert der Flush grundsätzlich nur am Kopf?

Interessanterweise tut auch jemand in den Kommentaren Aspirin gegen Flushing empfehlen, Aspirin = HA??

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 26 Oct 2017 14:38:45 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 26 October 2017 12:01fanless schrieb am Thu, 26 October 2017 00:58<https://youtu.be/ai-F62w-XYI>

Ein durch Niacin erwirkter Flush Effekt, regt den Ausstoss/Abstoss von hohen Mengen an pgd2 an ( siehe Video).

Das ist doch das was wir alle wollen oder?

Niacin besetzt nur den DP1-Rezeptor. Nicht den DP2-Rezeptor. Und das ist auch gut so. Würde der DP2-Rezeptor durch Niacin nämlich auch besetzt werden, wäre Niacin wohl ein sicheres ENT-Haarungsmittel.

Bezüglich Erfahrungsberichte kann ich sagen: Ich nehme das Zeug schon länger. Aber nicht jeden Tag, sondern nur sporadisch. Wenn ich mal einen Pickel bekomme ist der mit dem Niacin-Flush (1000 mg) meist innerhalb von 1-2 Tagen wieder weg. Wenn ich eine Erkältung bekomme und dann Niacin schlucke, kommt die Erkältung nicht zum Ausbruch.

Niacin bewirkt eine starke Ausschüttung von Mastzellen. Das Immunsystem wird also derart stark angekurbelt und das hat dann eben auch Einfluss auf Pickel oder Erkältungen.

In Bezug auf die Haare brachte es mir aber nie was.

Es gibt Niacin auch als Salbe unter der Bezeichnung "Elacur Hot Creme". Habe ich auch alles ausprobiert gegen AGA ohne Erfolg.

Individuelle Erfahrung auf Basis sporadischer Einnahme. Das ist noch weniger relevant als der weltweit einzige Schweineschmalz-Fall. Bleib doch bitte in deinem Calgon Thread anstatt alles andere mit deinen Theorien und Methoden todzuspannen.

-----  
Also ich würde es testen. Allerdings müsste jemand kommen und erklären wie man den Körper austricksen kann, damit er sich nicht gewöhnt und der Flush auch jedes Mal auftritt.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 26 Oct 2017 18:32:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab niacin mit flush über Wochen genommen. Half auch gegen seb Ekzem und Haarausfall, aber gewachsen ist davon nichts. War aber auch zu kurz.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [fanless](#) on Thu, 26 Oct 2017 20:22:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nehme es seit 2 Tagen morgen & abends jeh 500mg.

Manchmal ist der Flush-effekt eher gering, aber gestern war er so extrem, was wohl am Sport und dem ganzen Koffein lag den ich mir vorher reingepfiffen hatte. War kaum auszuhalten, der ganze Körper war rot, richtig knallrot, wie ein gekochter Krebs...

Aber sehr angenehm wenn es nachlässt.

Werde es durchziehen. Allein der bewiesenen anti-aging Fähigkeit.

Also einer der zusätzlichen Bausteine gegen aga...

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [Rezeptleser](#) on Fri, 27 Oct 2017 08:50:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also hab mir was bestellt. Die Frage wie man die Gewöhnung an niacin verhindern kann. Evtl sollte man Pausentage einstellen. Vielleicht ist es auch eher etwas das man wie Ket nur 3x die Woche macht.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 27 Oct 2017 14:31:21 GMT

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

---

Rezeptleser schrieb am Fri, 27 October 2017 10:50Also hab mir was bestellt. Die Frage wie man die Gewöhnung an niacin verhindern kann. Evtl sollte man Pausentage einstellen. Vielleicht ist es auch eher etwas das man wie Ket nur 3x die Woche macht.

Es gibt keinen Gewöhnungseffekt. Wenn Du keinen Flush bekommst, dann nur deswegen, weil die Histamin-Speicher bereits erschöpft (leer) sind.

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 27 Oct 2017 16:17:20 GMT

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

---

Wo wir wieder beim histamin sind... deswegen half es mir so gut ehren Ekzem und Haarausfall

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [fanless](#) on Fri, 27 Oct 2017 17:48:46 GMT

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

---

Es gibt auch Niacin ohne Flush-effekt... Kann das jemand erklären?

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 27 Oct 2017 17:53:59 GMT

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

---

Ohne flush brachte mir garnichts.

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Rezeptleser](#) on Fri, 27 Oct 2017 17:57:15 GMT

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

---

fanless schrieb am Fri, 27 October 2017 19:48Es gibt auch Niacin ohne Flush-effekt... Kann das jemand erklären?

Viele mögen den Flush nicht. Deswegen sind da Hemmer drinne, die es nur langsam abgeben, andere schlucken Aspirin um den Flush zu unterdrücken. Flushloses niacin scheint etwas in der Kritik sein weniger Benefits zu haben als das "richtige" niacin soweit ich das gelesen hab.

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

---

Posted by [fanless](#) on Fri, 27 Oct 2017 21:37:22 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 27 October 2017 16:31Rezeptleser schrieb am Fri, 27 October 2017 10:50Also hab mir was bestellt. Die Frage wie man die Gewöhnung an niacin verhindern kann. Evtl sollte man Pausentage einstellen. Vielleicht ist es auch eher etwas das man wie Ket nur 3x die Woche macht.

Es gibt keinen Gewöhnungseffekt. Wenn Du keinen Flush bekommst, dann nur deswegen, weil die Histamin-Speicher bereits erschöpft (leer) sind.

umso besser, dann werd ich das unerwünschte Histamin los

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 28 Oct 2017 02:29:07 GMT

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

---

??

Irgendwann werden eh alle peilen müssen was histamin für ne wichtige Rolle spielt nicht nur beim Thema Haarausfall

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Rezeptleser](#) on Sat, 28 Oct 2017 09:52:08 GMT

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

---

Bin jetzt auf 500mg. Ab heute zwei Wochen 2x täglich. Dann werde ich es auf 1x täglich abends reduzieren. Sollte der Flush 2x gefolgt ausbleiben geh ich auf 1g hoch.

Eine Sorge die ich noch habe: Niacin wird ja offenbar verwendet um Drogentests zu passieren, besteht die Gefahr das Fin rausgespült wird oder beeinflusst wird?

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 28 Oct 2017 13:08:59 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Sat, 28 October 2017 04:29??

Irgendwann werden eh alle peilen müssen was histamin für ne wichtige Rolle spielt nicht nur beim Thema Haarausfall

Sein Leben lang hoch dosiertes Niacin zu schlucken, kann aber auch keine Lösung sein. Das ist schon sehr symptomunterdrückend.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 28 Oct 2017 13:51:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Könnte niacin topisch Sinn machen?  
Scheint ja in anti aging Cremes Sinn zu machen habe ich so im Kopf.

Wie könnte man das auf die Kopfhaut auftragen?

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [Rezeptleser](#) on Sun, 29 Oct 2017 10:11:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kA ob topisch sind macht, kA ob der Flush überhaupt Sinn bei AGA macht.

Aber niacin flush hat so einige positive Wirkungen sowie das niacin an sich. In so hohen Dosen hat es auch eine senkende Wirkung auf den Cholesterinspiegel.

Gestern musste ich 1500mg bis zum Flush nehmen. Ich weiß nicht, warum meine Toleranz so hoch ist, aber jedenfalls ist es so, lt. Internet ist es auch so, dass "Nebenwirkungen" auf jedenfalls ab 1,5g entstehen. Er setzte später ein als erwartet, mir wurde heiß, und irgendwann juckte es auch. Es scheint auch positiven Effekt auf meine Erektionsqualität. Die hatte schon ca vor 6 Jahren, bevor ich überhaupt Fin einnahm, an Qualität eingebüßt. Heute morgen hatte ich seit längerem wieder eine Morgenlatte. Die, die ich in den letzten Jahren hatte, kann ich an beiden Händen abzählen. Auch meine Libido hat seit dem Flush zugenommen...

Werde den Flush auf jeden Fall fortführen und sehen wie sich nicht nur mein Haar sondern auch mein Körper weiterentwickelt.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 02 Nov 2017 12:50:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Sat, 28 October 2017 15:51 Könnte niacin topisch Sinn machen?  
Scheint ja in anti aging Cremes Sinn zu machen habe ich so im Kopf.

Wie könnte man das auf die Kopfhaut auftragen?

Bin ich drüber gestolpert, kA was letztlich aus der Studie geworden ist:  
<https://www.clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT01347957>  
<http://www.zgc.gov.cn/document/20141015114803156304.pdf> (pdf 35)

"Preclinical studies showed the Nitric Oxide (NO) gel significantly promoted hair follicle formation and growth in both rat and mouse models. The NO gel induced major physiological, developmental, and structural changes in the skin of mammals to increase the number of hair follicles, follicle stem cell development and regeneration as well as hair shaft elongation, and

accelerated hair growth rate. Based on our animal model findings, the investigators hypothesize that the nitric oxide releasing gel could be used as a medical treatment for hair growth in humans. The objective of this trial is to evaluate the safety and efficacy of this NO gel (XN-001), in comparison with a placebo gel in subjects in a 24-week treatment schedule"

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [Leo123](#) on Thu, 02 Nov 2017 18:24:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aus der genannten Studie ist wohl tatsächlich nichts geworden, warum auch immer.  
Ein ähnlicher Therapieansatz, wenn auch v.a. gegen Akne v., wird von NOVAN TH. mit ihrem nitric oxide gel SB204 verfolgt .  
Das Gel soll 2019 auf den Markt kommen-

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [dht-lover](#) on Wed, 15 Nov 2017 00:59:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nach intensiver Nutzung, kann ich jetzt ganz genau triggern, wann ich den Flush Effekt bekomme

Und zwar NUR, wenn ich gebratenes oder erhitztes Essen esse

Früchte oder Süßigkeiten = keine Reaktion  
Gebäckwaren = keine Reaktion  
Zuckerfreie Drinks ( zero Getränke) = keine Reaktion  
rohes Gemüse = keine Reaktion

Gebratenes Fleisch = keine 5 Minuten nach ersten Biss  
erhitztes Gemüse = dasselbe ca. 5 Minuten nach dem ersten Biss

Freundin macht seit 2 Wochen mit, und es haben schon 3 Leute gesagt sie habe richtig gute Haut bekommen. Sie freut sich mega. Bin gespannt wie es sich auf die Haare auswirkt.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 15 Nov 2017 12:06:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

dht-lover schrieb am Wed, 15 November 2017 01:59nach intensiver Nutzung, kann ich jetzt ganz genau triggern, wann ich den Flush Effekt bekomme

Und zwar NUR, wenn ich gebratenes oder erhitztes Essen esse

---

Früchte oder Süßigkeiten = keine Reaktion  
Gebäckwaren = keine Reaktion  
Zuckerfreie Drinks ( zero Getränke) = keine Reaktion  
rohes Gemüse = keine Reaktion

Gebratenes Fleisch = keine 5 Minuten nach ersten Biss  
erhitztes Gemüse = dasselbe ca. 5 Minuten nach dem ersten Biss

Freundin macht seit 2 Wochen mit, und es haben schon 3 Leute gesagt sie habe richtig gute Haut bekommen. Sie freut sich mega. Bin gespannt wie es sich auf die Haare auswirkt.

Das ist allgemein bekannt.

Man sollte nach Einnahme der Tabs immer etwas heisses trinken (Tee, Kaffee, Kakao..), sonst tritt der Flush nicht oder kaum ein.

Aber auch eine heiße Dusche oder Badewanne kann helfen. Und natürlich auch heisses Essen...

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [hallowelt](#) on Wed, 15 Nov 2017 18:30:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Sat, 28 October 2017 15:51 Könnte niacin topisch Sinn machen?

Es ist bekannt, dass Niacinamid (Non-flush Niacin) topisch die Haare verdickt (bei 0,1%) aber keine neuen Haare zieht. Wie das in höheren Konzentrationen aussieht, weiß ich nicht; auch das Vehikel kenne ich nicht.

Niacinamid wird letztendlich zu Niacin.

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 15 Nov 2017 21:13:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Wed, 15 November 2017 19:30 Intoleranz1 schrieb am Sat, 28 October 2017 15:51 Könnte niacin topisch Sinn machen?

Es ist bekannt, dass Niacinamid (Non-flush Niacin) topisch die Haare verdickt (bei 0,1%) aber keine neuen Haare zieht. Wie das in höheren Konzentrationen aussieht, weiß ich nicht; auch das Vehikel kenne ich nicht.

Niacinamid wird letztendlich zu Niacin.

Niacinamid hat aber keinen Flush-Effekt. Folglich hinkt der Vergleich. Es gibt aber tatsächlich eine Salbe "Elacur Hot Creme", wo FLUSH-Niacin drin ist. Die Haut wird davon rot. Allerdings nur

sehr kurz.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Gast](#) on Thu, 16 Nov 2017 11:36:41 GMT

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

---

Weiß jemand, ob eine dauerhafte Einnahme von z.B. 500g Niacin gesundheitsschädlich sein kann? Hatte was gelesen bzgl. Leber, etc.?

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 16 Nov 2017 12:02:00 GMT

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

---

bashrule schrieb am Thu, 16 November 2017 12:36 Weiß jemand, ob eine dauerhafte Einnahme von z.B. 500g Niacin gesundheitsschädlich sein kann? Hatte was gelesen bzgl. Leber, etc.?

Die Leber arbeitet wohl hart mit beim Flush.

Frag deinen Arzt und nicht in einem Forum.

So wie ich das gelesen habe, sollte man halt bei bereits vorhandenen Leber- und Nierenproblemen davon absehen. Auch bei Diabetes, da es Zuckerwert fluktuieren lässt bzw. schwerer kontrollierbar macht. Ansonsten ist Niacin in hohen Dosen eher gesundheitsförderlich, senkt auch die Cholesterinwerte. 500mg ist auch nicht soviel. Ich muss 1,5g inzwischen nehmen und mache es nur noch 2-3x die Woche um Gewöhnungseffekt zu vermeiden.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Gast](#) on Thu, 16 Nov 2017 12:59:25 GMT

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

---

Rezeptleser schrieb am Thu, 16 November 2017 13:02 bashrule schrieb am Thu, 16 November 2017 12:36 Weiß jemand, ob eine dauerhafte Einnahme von z.B. 500g Niacin gesundheitsschädlich sein kann? Hatte was gelesen bzgl. Leber, etc.?

Frag deinen Arzt und nicht in einem Forum.

Mit dieser Einstellung hätten viele von uns noch weniger Haare auf dem Kopf. Hast wohl noch nicht mit vielen Ärzten gesprochen?  
Danke trotzdem

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 16 Nov 2017 13:14:18 GMT

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

---

bashrule schrieb am Thu, 16 November 2017 13:59Rezeptleser schrieb am Thu, 16 November 2017 13:02bashrule schrieb am Thu, 16 November 2017 12:36Weiß jemand, ob eine dauerhafte Einnahme von z.B. 500g Niacin gesundheitsschädlich sein kann? Hatte was gelesen bzgl. Leber, etc.?

Frag deinen Arzt und nicht in einem Forum.

Mit dieser Einstellung hätten viele von uns noch weniger Haare auf dem Kopf. Hast wohl noch nicht mit vielen Ärzten gesprochen?

Danke trotzdem

Allg Informationen gibt es immer, kann man auch googln.

Wenn jemand besorgt fragt, stellt sich auch die Frage der individuellen Situation, die kann auch kein Arzt so einfach aus der Ferne bewerten.

Du solltest auch den Zeitpunkt des Flushes gut wählen. Niacin wirkt besonders beim Flush gefäßerweiternd und schaltet damit die natürlich Schutzfunktion des Körpers gegen Kälte aus. Du solltest dich also an einem warmen Ort befinden.

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Gast](#) on Thu, 16 Nov 2017 13:24:39 GMT

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

---

Rezeptleser schrieb am Thu, 16 November 2017 14:14bashrule schrieb am Thu, 16 November 2017 13:59Rezeptleser schrieb am Thu, 16 November 2017 13:02bashrule schrieb am Thu, 16 November 2017 12:36Weiß jemand, ob eine dauerhafte Einnahme von z.B. 500g Niacin gesundheitsschädlich sein kann? Hatte was gelesen bzgl. Leber, etc.?

Frag deinen Arzt und nicht in einem Forum.

Mit dieser Einstellung hätten viele von uns noch weniger Haare auf dem Kopf. Hast wohl noch nicht mit vielen Ärzten gesprochen?

Danke trotzdem

Allg Informationen gibt es immer, kann man auch googln.

Wenn jemand besorgt fragt, stellt sich auch die Frage der individuellen Situation, die kann auch kein Arzt so einfach aus der Ferne bewerten.

Du solltest auch den Zeitpunkt des Flushes gut wählen. Niacin wirkt besonders beim Flush gefäßerweiternd und schaltet damit die natürlich Schutzfunktion des Körpers gegen Kälte aus. Du solltest dich also an einem warmen Ort befinden.

Ja, hab mir heute morgen das erste mal 250mg eingeworfen. War schon heftig der Flush. Aber wenn man drauf vorbereitet ist, kommt man mit klar. Nehme es gerade wegen diesem Gefäßerweiternden Effekt, weil ich Probleme mit kalten Händen habe. Wird ja auch als Therapie bei Raynaud Syndrom empfohlen.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [dht-lover](#) on Tue, 21 Nov 2017 16:23:56 GMT

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

---

Rezeptleser schrieb am Thu, 16 November 2017 14:14bashrule schrieb am Thu, 16 November 2017 13:59Rezeptleser schrieb am Thu, 16 November 2017 13:02bashrule schrieb am Thu, 16 November 2017 12:36Weiß jemand, ob eine dauerhafte Einnahme von z.B. 500g Niacin gesundheitsschädlich sein kann? Hatte was gelesen bzgl. Leber, etc.?

Frag deinen Arzt und nicht in einem Forum.

Mit dieser Einstellung hätten viele von uns noch weniger Haare auf dem Kopf. Hast wohl noch nicht mit vielen Ärzten gesprochen?

Danke trotzdem

Allg Informationen gibt es immer, kann man auch googln.

Wenn jemand besorgt fragt, stellt sich auch die Frage der individuellen Situation, die kann auch kein Arzt so einfach aus der Ferne bewerten.

Du solltest auch den Zeitpunkt des Flushes gut wählen. Niacin wirkt besonders beim Flush gefäßerweiternd und schaltet damit die natürlich Schutzfunktion des Körpers gegen Kälte aus. Du solltest dich also an einem warmen Ort befinden.

kann ich zu 100% bestätigen. War Arbeiten bei einem Kunden im ungeheiztem Büro und der Flush-effekt setzte ein. Ein heftiger flush und die Umgebung war kalt und ich nicht richtig warm angezogen. Während des flushes war mir mega heiss...

Halleluja.. Nachdem der flush aufhörte war mit bitterkalt, richtig durchfröstelt. Hat ne Weile gedauert mich aufzuwärmen. Bin nach der Arbeit mit Sachen direkt ins Bett, so unterkühlt fühlte ich mich.

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Alex777](#) on Tue, 21 Nov 2017 17:32:10 GMT

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

---

Beim Thema flush sollte man sich aber auch über die Langzeitfolgen Gedanken machen und die können seht unschön sein.

Das kann zu permanenten gefäßerweiterungen wie Couperose und rosacea führen. Schaut euch mal Bilder einer "säufernase" an.

Dann doch lieber glatze! Deswegen habe ich auch vor minox Respekt!

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Rezeptleser](#) on Tue, 21 Nov 2017 17:47:44 GMT

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

---

Alex777 schrieb am Tue, 21 November 2017 18:32 Beim Thema flush sollte man sich aber auch über die Langzeitfolgen Gedanken machen und die können sehr unschön sein.

Das kann zu permanenten Gefäßverengungen wie Couperose und Rosacea führen. Schaut euch mal Bilder einer "Säuerase" an.

Dann doch lieber glatze! Deswegen habe ich auch vor Minox Respekt!

Ja, je mehr ich mich einlese desto interessanter wird es. Bspw. scheint es durchaus Risiko Insulinresistenz zu erhöhen. Auf der anderen Seite ist der Mechanismus mehr als nur PGD2 aufzuwirbeln, es wird bspw. auch PGE2-Synthese etwas stimuliert die aber nicht so weitreichend ist, hab noch KA ob die letztlich positiv oder negativ ist in Bezug auf Haarwuchs. Würde es nicht mehr täglich machen, eher so zweimal die Woche, gesünder als Alk ist es allemale.

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [dht-lover](#) on Sat, 02 Dec 2017 22:17:42 GMT

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

---

Interessanter Artikel zum Detox und Flush Effekt

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/04/detoxification-program.aspx>

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [Damnthair](#) on Tue, 10 Apr 2018 17:31:55 GMT

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

---

Wie ist hier der Stand bzgl. Niacin? Nehmt ihr es noch und wie sind eure Erfahrungen/Eindrücke mittlerweile?

Kann sein, ich habe es überlesen, aber welches Präparat könnt ihr empfehlen?  
(Preis/Leistung)

LG

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 10 Apr 2018 17:35:35 GMT

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

---

Ich hab es sehr lange genommen und auch vor kurzem wieder eine Phase gehabt in der ich es täglich nahm. Das Zeug wirkt immer recht gut wenn ich was gegessen habe was ich nicht sollte

---

um die Symptome einzudämmen. Woran das genau liegt weiß ich nicht. Es soll histamin senkend sein denke ich.

Ups, hatte hier ja schon vorher reingeschrieben

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Damnithair](#) on Tue, 10 Apr 2018 17:52:58 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Tue, 10 April 2018 19:35Es soll histamin senkend sein denke ich. Unter anderem darum geht es mir. Mein Körper scheint Histamin nur mäßig abzubauen...

Welches Präparat nimmst du?

---

---

Subject: Aw: Flush-Effekt hilfreich?

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 10 Apr 2018 17:56:30 GMT

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

---

Puh, hatte immer verschiedene. Hauptsache flush. Hab auch keinen Unterschied festgestellt

---