Subject: Nac Tabletten das selbe wie ACC Brausetabletten?
Posted by Fliesengott on Mon, 25 Oct 2021 08:43:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

Ich würde gerne wissen, ob die acc Brausetabletten (Hustenlöser mit 600mg nac) das selbe sind von der Wirkweise, wie NAC Tabletten, die man so bei Amazon etc kaufen kann? Außer dass die Tabletten meistens 1000mg Wirkstoff haben.

Subject: Aw: Nac Tabletten das selbe wie ACC Brausetabletten?
Posted by newbie123 on Mon, 25 Oct 2021 10:18:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Fliesengott schrieb am Mon, 25 October 2021 10:43Hallo,

Ich würde gerne wissen, ob die acc Brausetabletten (Hustenlöser mit 600mg nac) das selbe sind von der Wirkweise, wie NAC Tabletten, die man so bei Amazon etc kaufen kann? Außer dass die Tabletten meistens 1000mg Wirkstoff haben.
Ja, der Grund warum NAC oft als Brausetabletten angeboten wird, ist dass es etwas besser verträglich für den Magen sein soll. Sonst aber keine Unterschiede.

Subject: Aw: Nac Tabletten das selbe wie ACC Brausetabletten?
Posted by pilos on Mon, 25 Oct 2021 10:28:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

gibt auch als pulver

Subject: Aw: Nac Tabletten das selbe wie ACC Brausetabletten?
Posted by Fliesengott on Mon, 25 Oct 2021 10:46:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ok,also keine Unterschiede.
Ja als pulver hab ich es irgendwann weggeschmissen, weil es übel riecht. Als tablette geht es noch.

Subject: Aw: Nac Tabletten das selbe wie ACC Brausetabletten?
Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 25 Oct 2021 12:24:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich würde lieber Mariendistel nehmen.

Das erhöht auch Glutathion, aber darüber hinaus auch noch andere Antioxidantien. Es wirkt auch anti-fibrotisch, gegen Krebs und stärkt die Leber.

Subject: Aw: Nac Tabletten das selbe wie ACC Brausetabletten?
Posted by Fliesengott on Mon, 25 Oct 2021 16:19:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Gibts da glaubwürdige Studien zu?

Subject: Aw: Nac Tabletten das selbe wie ACC Brausetabletten?
Posted by valesk on Mon, 25 Oct 2021 16:31:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

NAC löst bei mir einen Würgereiz aus :d. ACC ist viel angenehmer im Geschmack

---

Subject: Aw: Nac Tabletten das selbe wie ACC Brausetabletten?
Posted by Fliesengott on Mon, 25 Oct 2021 17:10:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Als tablette gehts gerade so

Subject: Aw: Nac Tabletten das selbe wie ACC Brausetabletten?
Posted by REMOLAN on Tue, 26 Oct 2021 00:12:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wenn es dir um Glutathionerhöhung geht, würde ich Nac eher niedrig dosieren und mit Glycin und Glutaminsäure sowie Magnesium und Vitamin C kombinieren (Die 3 Schlüsselfaktoren für die Körpereigene Biosynthese von einem Pseudo-Tripeptid= Glutathion).
Beispiel: Abends 500mg Nac+ 500mg Glutamin+ 500mg Glycin+ 100mg Vitamin C+ 50-100mg Magnesium (elementar umgerechnet) aus Magnesiumcitrat, -Threonat, Glycinat, etc (am besten Komplex aus mindestens 3 Magnesiumformen).

Wenn es vor allem um die schleimauflösende Wirkung vom Nac geht und das Glutathionthema sekundär ist, dann könnte es dir mit 400-600mg x2 verteilt pro Tag gute Dienste leisten. Eventuell mit Vitamin C und B-Komplex kombinieren, das hat eine gute Synergiewirkung (auf Dosierung und Formen achten: 5-MTHF Folat (B9)und Methyl/Adenosylcobalamin (B-12)).

Mir persönlich sagt diese Herangehensweise jedenfalls zu und ich habe damit persönlich gute Erfahrungen gemacht.

LG
