
Subject: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [pilos](#) on Tue, 30 Sep 2025 14:54:49 GMT

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

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23719546/>

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 30 Sep 2025 14:58:08 GMT

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

Mir ist aufgefallen, dass ich von den ganzen Antioxidantien ständig krank werde. Dies ist schon meine 4. Erkältung innerhalb von 3 Monaten. Ich nehme NAC, Methionin, Lutein, MSM, Vitamin C.

Jetzt wo ich wieder krank bin, pausiere ich alle Antioxidantien. Stattdessen trinke ich H₂O₂. Jeden Tag 1-2 EL in einem Glas Wasser.

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [chrisan](#) on Tue, 30 Sep 2025 16:42:42 GMT

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

oha - es kann auch die Blutgerinnung stören ... habe es deshalb abgesetzt.

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 01 Oct 2025 06:16:21 GMT

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

Mit wieviel mg pro körpergewicht wurde das denn untersucht? Ich nehme pro Tag 200mg nac. Ist das überhaupt relevant?

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [pilos](#) on Wed, 01 Oct 2025 07:33:39 GMT

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

Fliesengott schrieb am Mi., 01 Oktober 2025 08:16 Mit wieviel mg pro körpergrwicht wurde das denn untersucht? Ich nehme pro Tag 200mg nac. Ist das überhaupt relevant?

NAC, 20 mg/kg/day

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 01 Oct 2025 07:40:28 GMT

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

Okay, dann sind die 200mg pro tag bei meinen 80kg Körpergrwicht nicht so relevant oder?

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [pilos](#) on Wed, 01 Oct 2025 07:41:48 GMT

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

Fliesengott schrieb am Mi., 01 Oktober 2025 09:40 Okay, dann sind die 200mg pro tag bei meinen 80kg Körpergrwicht nicht so relevant oder?
gute frage 10x weniger

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [loop2](#) on Wed, 01 Oct 2025 07:52:17 GMT

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

was meint ihr, trifft das (verminderte muskel regeneration) auch zu, wenn man direkt glutathion einnimmt?

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [pilos](#) on Wed, 01 Oct 2025 08:26:11 GMT

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

gaspar schrieb am Mi., 01 Oktober 2025 09:52 was meint ihr, trifft das (verminderte muskel regeneration) auch zu, wenn man direkt glutathion einnimmt?
klar

steht doch ganz klar im text

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 01 Oct 2025 08:38:35 GMT

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

Ich hab immer mehr den Eindruck, dass diese ganzen gehypten Antioxidantien und anderen vermeintlichen Gesundmacher in Kapselform jobtraproduktiv sind.

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [loop2](#) on Wed, 01 Oct 2025 09:03:12 GMT

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

danke für die antwort

die halbwertszeit von z.b. liposomalem glutathion spielt auch dabei eine rolle, aber leider finde ich dazu keine genauen angaben

je nach halbwertszeit könnte man es dann an tagen ohne sport, wenn die muskeln sich bereits wieder regeneriert haben, einnehmen

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [pilos](#) on Wed, 01 Oct 2025 09:13:38 GMT

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

gaspar schrieb am Wed, 01 October 2025 11:03danke für die antwort

die halbwertszeit von z.b. liposomalem glutathion spielt auch dabei eine rolle, aber leider finde ich dazu keine genauen angaben

je nach halbwertszeit könnte man es dann an tagen ohne sport, wenn die muskeln sich bereits wieder regeneriert haben, einnehmen
ist auch nur viel eye catching und wenig dahinter

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [loop2](#) on Wed, 01 Oct 2025 09:22:01 GMT

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

nein, es war ernst gemeint, ich nehme das seit über einem jahr täglich ein und da ich viel sport mache (kraftsport und ausdauer) überleg ich mir nach dem lesen deines posts schon, ob

ich die einnahme nicht besser stoppen soll

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [pilos](#) on Wed, 01 Oct 2025 10:14:42 GMT

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

gaspar schrieb am Mi., 01 Oktober 2025 11:22nein, es war ernst gemeint,
offensichtlich hast du nicht verstanden was ich meinte

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [loop2](#) on Wed, 01 Oct 2025 10:42:28 GMT

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

ah verstehe jetzt und ja das mag sein, dass eh wenig dahinter ist

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [chrisan](#) on Thu, 02 Oct 2025 09:24:01 GMT

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

hatte über Monate einen Blutterguss, der trotz Heparin-Salbe hartnäckig blieb ... dann habe
ich über "mögliche Störungen der Blutgerinnung durch NAC" gelesen und abgesetzt ...
dieser ging dann weg - das nur zur Info

Subject: Aw: NAC mindert muskel regeneration und wachstum

Posted by [loop2](#) on Fri, 03 Oct 2025 08:21:32 GMT

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

danke für das mitteilen deiner erfahrung, ich werd's nicht mehr täglich einnehmen, vlt
einmal die woche und so den rest aufbrauchen :)
