
Subject: Phytoöstrogene

Posted by [stealth](#) on Thu, 08 May 2008 18:34:14 GMT

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

Was meinen die Experten u.alle anderen
eigtl. zu Phytoöstrogenen, wie in Leinsamen, Bier, etc.?
Auf Regrowth heißt es pauschal das es zu H.A. führt,
andere hier halten es für gut.

Was jetzt?

Parker?

b.g.

Stealth

Subject: Re: Phytoöstrogene

Posted by [e-Man](#) on Thu, 08 May 2008 19:11:34 GMT

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

Schön, daß Du das Thema anschneidest stealth. Ich fragte mich auch vor kurzem, wie
Phytoöstrogene wirken könnten, ob positiv oder negativ ... oder gar nicht!?

Angeblich sollen Phytoöstrogene ja den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen, Rotklee und
Soja werden hier immer wieder genannt.

Bin mal gespannt auf die Antworten der "Profis"

Subject: Re: Phytoöstrogene

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 08 May 2008 19:44:43 GMT

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

ob es gut oder schlecht für die haare ist, führt letztendlich wieder zu der frage ob östrogen
an sich gut oder schlecht fürs haar ist und da scheiden sich die geister.. Bin da kein experte
aber hab mich wie du vielleicht schon gelesen hast, kürzlich auch verstärkt (zwangsweise)
damit beschäftigt. Ein erhöhter bierkonsum, sagen wir im schnitt 1,5-2ltr täglich, hat in einem
zeitraum von knapp 1 jahr zur verfettung und ansätzen von bitch tits geführt.. Und nein, schuld
daran waren nicht die kalorien. Da geht was im hormonhaushalt ab. Nicht mal fin hatte das bei mir
geschafft.

Hab zum glück rechtzeitig die kurve gekriegt und die symptome die eindeutig eine
proöstrogene sprache sprechen sind wieder am verschwinden. Aber wie es aussieht können
phytoöstrogene pro- und antiöstrogen wirken..

Subject: Re: Phytoöstrogene

Posted by [stealth](#) on Thu, 08 May 2008 21:25:12 GMT

Eben.Bier galt ja früher als Mittel gg. AGA,Omas Rezeptbuch empfahl doch 1flasche Bier pro Woche ins Haar.Auf Regrowth warnen sie sogar vor Flaxöl,manche sagen die Samen sind o.k.,das Öl nicht.

Auch sind Phytoöstros nicht mit synth.Östrogen zu vergleichen,gut,in Lein,Flax,etc.Samen sind Lignane enthalten,das die "gut"sind ist wird auch auf Regrowth behauptet,viele gehen das Risiko nicht ein u. nehmen isolierte Lignane von "Life Extension",ich nehm auch einiges von denen,super produkte,aber wie ich noch Leinsamen gefuttert hab(tipp hier aufgeschnappt),hats mir nicht die Front weggeblasen,was einige von Flax behaupten.

Was sind das für Östrogene,diese Phytoöstrogene,gibts da verschiedene Arten u.was machen die im Körper

Dank an E-Man und Benutzer81 für eure Beiträge

b.g.

Stealth

Subject: Re: Phytoöstrogene

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 08 May 2008 21:43:21 GMT

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

sie viel ich weiß (kannst auch bei wiki nachlesen) binden sie sich an die östrogenrezeptoren da sie dem körpereigenen östrogen sehr ähnlich sind.

Dadurch kann anscheinend eine pro- oder antiöstrogene wirkung entstehen. Bei geringer zufuhr eine antiöstrogene wirkung, da sie quasi wie ein rezeptorenblocker funktionieren und das "andocken" von östrogenen verhindern. Da sie aber wie gesagt dem körpereigenen östrogen sehr ähnlich sind, kann ein zuviel auch genau das Gegenteil bewirken.

Aber würde mich auch mal interessieren ob hier jemand mehr darüber weiß?

Subject: Re: Phytoöstrogene

Posted by [stealth](#) on Thu, 08 May 2008 22:20:53 GMT

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

benutzer,

gut recherchiert,gibts da verschiedene sorten oder ist phytoöstrogen überall das gleiche?

b.g.

Stealth

p.s auf IMMORTAL ist ein guter, langer Artikel

über Phytoöstrogene, aber da wird hauptsächlich Soja besprochen, wer weiß mehr?

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [e-Man](#) on Sat, 10 May 2008 11:31:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe nochmal etwas recherchiert.

Oft besprochen werden Soja und Rotklee. Rotklee enthält die Isoflavonoide Genistein, Daidzein, Formononetin und Biochanin A. Rotklee wird eine stärkere Wirkung als Soja zugesprochen.

Rotklee bindet sich an den Betarezeptor, nicht an den Alpharezeptor, der unter anderem für die "bitch tits" (schöne Wort) verantwortlich ist. Rotklee soll weiterhin die Aromatase hemmen, also die Umwandlung von Testosteron in Östrogen verhindern. Durch die Hemmung kommt es zu einem leichten Anstieg des Testosteron. In bezug auf den Östrogen-Betarezeptor bringt Rotklee somit positive Wirkungen auf die Knochen und das Gehirn mit sich. Rotklee wird demnach auch als SERM eingeordnet (selective estrogen receptor modulator).

Dazu auch: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11530286?ordinalpos=20&am;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum

Eine weitere Studie zeigt, daß z.B. japanische Männer durch einen hohen Soja-Konsum ein um zwei Drittel geringeres Prostataleiden haben.

Dazu auch: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8593855?ordinalpos=201&am;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum

Die Überlegung wäre jetzt, ob die parallele Einnahme eines Phytoöstrogen-Präparats die Wirkung von Fin auf die Haare nicht beeinträchtigt, die NW jedoch eingrenzen könnte (Gyno)?!

Ergänzung:

Phytohormonen werden weiterhin eine krebshemmende Wirkung nachgesagt, sowie eine Wirkung als Radikalfänger, die bestimmte Enzyme aktivieren (u.a. SOD).

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [e-Man](#) on Sat, 10 May 2008 11:37:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/sexualitaet/wechseljahre_aid_139832.html

Die andere Seite der Medaille. Der Text bezieht sich allerdings auf die Einnahme von Soja oder Rotklee im Zusammenhang mit der Menopause bei Frauen.

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [stealth](#) on Sat, 10 May 2008 12:52:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trotzdem,ob Frau oder Mann,
SUPER!Recherchiert,E-Man,mit allen Links
u.infos,Danke!
Das mit alpha u,beta hatte ich noch nie gehört,
aromatasehemmung ist wichtig,wenn ich das bloß schon
gewußt hätt wie ich noch fin.nehmen konnte
aber besser spät als nie!
ich trink gern die sojamilch von D&M,ist biologisch
angebaut u.lecker(eigtl.kauf ich nur den Vanillesojadrink,
pur schmeckts so fad),hab mir jetzt aber die sojaisoflavone
geholt,wg.schlepperei.Mein NEM-programm ist schon extrem,
aber hey,bin 40,da darfs nicht schlimmer als NW2 werden,
grad weil wieder eine sendung über haartr.lief,scheint
die lösung,und dann geben selbst die ärzte im t.v. zu,
das über 60%!!!! der grafts nach 2-3jahren ausfallen,
Armani persönlich kann ich mir kaum leisten,denke unter
20.000\$ läuft bei dem nix,keine ahnung.
Als randnote,Ashton Kutcher ist ausgeprägte NW2,aber Front
stabil,solche GHE hab ich noch! nicht,aber man sieht was eine
stabile front leisten kann(u.das längere Haare eben Doch! NW1-2
noch etwas unauffälliger machen können).
Hab dich oder doppelnick neulich wieder in einem ami-forum
gesehen,hi !
B.G.
Stealth

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [chris77](#) on Fri, 16 May 2008 13:48:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi zusammen,
phytozeug usw. klingt gut
www.supersmart.com
ist eine gute seite!
bzgl. aromatasehemmung:
man kann dort z.b. auch den natürlichen aromatasehemmer chrysin in kombination mit
bioperine kaufen und mit 100mg zink kombiniert hat man ne gute natürliche basis!
gruß chris

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [vermouth](#) on Fri, 05 Sep 2008 21:37:00 GMT

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

Ich habe vorsorglich 1 Jahr lang Phytoöstrogene auf die Brust geschmiert. Die Gyno kam dennoch unter fin.

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [el huevo](#) on Sat, 06 Sep 2008 11:04:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich schreibe glaube ich für viele hier im Forum, die auch die positive Wirkung von Phytoöstrogenen nutzen wollen, aber restlos den Überblick über die Vielzahl von Präparaten verloren haben...

Was nun nehmen, was günstig, nervenschonend, und effektiv ist?
Rotklee Tabs, Pulver, Sojadrink oder Tabletten, DIM, Lignan oder Chrysin usw.

Rotklee soll ja stärker als Soja wirken, und ist hier im Forum gut etabliert.
Kann man sich auf ein einzelnes Naturprodukt konzentrieren, oder lieber kombinieren?

Ich nehme im Augenblick nur Lignan-Kapseln
Zutaten pro Kapsel (440mg):
34% Tockenpulver aus Früchten des chinesischen Limonenbaums
22,8% Sojalecithin aus Sojabohnen (Hauptwirkstoff??)
Guaraana Extract, Gelatine und Vitamine...

Reicht das, um einen Effekt zu erzielen?

by egg

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [stealth](#) on Sat, 06 Sep 2008 14:43:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie lang hast Du fin.genommen,ich hab so ungefähr im 9.J.total empfindliche Nippel gekriegt,gewirkt hats eh nicht mehr,HEUTE weiß ich das es sogar am Schluß zu mehr H.A. geführt hat,wenn ich Fotos von damals und heute anschau,ist da deutlich ein Unterschied in Dichte zu sehen,p.c.war auch immer voller Haare,mich hat die AGA zwar nicht so hart getroffen,aber man sieht den Unterschied wenn man weiß worauf man achten muß. Die Amis nehmen dagegen ja so ein DHT-Gel,aber das find ich irgendwie kontraproduktiv,wird ja auch adsorbiert.
Naja,fin.oral wie top.ist für mich eh vorbei.
gruß,
Stealth

Subject: Re: Phytoöstrogene

Posted by [stealth](#) on Sat, 06 Sep 2008 14:53:29 GMT

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

Egg,

blickst Du bei Bockshornklee durch? ICH nicht.

Sahs neulich in einer Apo FÜR FRAUEN gg. Wechselbeschwerden!

Gut, Parker gibt Grünes Licht, aber 1. ist Parker nicht von AGA

betroffen (Parker, my friend, das nimm mal jetzt nicht übel, ich hab

bei Dir null Zeichen für AGA entdecken können, Du weißt viel, das

respektiere ich, bist aber noch sehr jung, wenn Du in meinem Alter wärst, wärs was anderes! Du

hast sicher auf HLT+Regrowth die Berichte von Usern gelesen, die meinten, auf B.H.Klee

"accelerated

hairloss in front, losing much more hair just after 1 week of taking this... usw. bisserl leichtsinnig da grünes Licht zu geben,

blickt ja keiner durch wie das genau wirkt. kannst es mir aber gern erklären)

wenn Du was dazu weißt Egg, bitte her damit!

gruß,

Stealth

P.S. HEY, das ist ja MEIN Thread, super das daß Thema soviel Anklang gefunden hat, DANKE an ALLE die was beigetragen oder gefragt haben

Subject: Re: Phytoöstrogene

Posted by [el huevo](#) on Mon, 15 Sep 2008 12:15:23 GMT

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

Zitat: Oft besprochen werden Soja und Rotklee. Rotklee enthält die Isoflavonoide Genistein, Daidzein, Formononetin und Biochanin A. Rotklee wird eine stärkere Wirkung als Soja zugesprochen.

Kann mir einer sagen, warum mindestens zwei dieser Isoflavonoide bei Wikipedia als GESUNDHEITSSCHÄDLICH deklariert sind

<http://de.wikipedia.org/wiki/Genistein>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Daidzein>

Giftig, oder was?

Habe mir keimfähigen Rotklee besorgt, und wollte ihn keimen lassen!

Wie soll ich das denn dosieren, ist ja 50mal stärker als Soja?

Ich will einen Antiöstrogenen Effekt erzielen, wie die Asiaten mit Soja, die ihnen die Matte erhält...

by egg

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [kery](#) on Mon, 15 Sep 2008 15:14:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

in einem alten kräuterbuch fand ich die zusatznamen für leinsamen z.b.haarlinsen und haarwuchsballen.damals kannte man zwar noch keine phytoöstrogene,aber seltsam ist ,das die meisten pflanzen die tradionell gut für die haare sein sollen phytoöstrogene enthalten.

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 15 Sep 2008 19:53:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich stell's mal wertfrei rein ...

File Attachments

1) [Inneov.jpg](#), downloaded 379 times

DIE FORSCHER VON NESTLÉ UND L'ORÉAL
ERFINDEN DIE ZUKUNFT DER MÄNNERPFLEGE

innēov

14 % mehr Haare pro cm².*

innēov homme

ANTI-HAARAUSFALL

Nahrungsergänzungsmittel mit
Pinien-Phytosterolen. Wirksamkeit in
klinischer Studie gemessen.*

- **Schon nach 8 Wochen:**
Deutlicher Rückgang des Haarausfalls.
- **Nach 16 Wochen:** Verbesserung der
Haardichte: +14 % mehr Haare pro cm².*
- **Sichtbare Wirksamkeit in der Selbst-
bewertung:** Beispiele von Testpersonen,
die nach 16 Wochen eine Verbesserung**
der Haardichte feststellten:



Testperson A, 38 Jahre.
Haarausfall im Stadium III
auf der Hamilton-Skala.

Testperson B, 38 Jahre.
Haarausfall im Stadium I
auf der Hamilton-Skala.



innēov homme

NEU

ANTI-HAARAUSFALL

Nahrungsergänzungsmittel mit Pinien-Phytosterolen. Wirksamkeit in klinischer Studie gemessen.*

Nahrungsergänzungsmittel.

*Im TrichoScan®-Verfahren bei 68 Männern, auf einer Fläche von 0,651 cm², im Abstand von 2 cm zu den Schläfen. Unter dermatologischer Kontrolle.

**Verbesserung durch klinische Bewertung und Tests im TrichoScan®-Verfahren bestätigt. Die Ergebnisse können je nach Person abweichen. Fotos nicht retuschiert.

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

www.inneovhomme.at

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [stealth](#) on Mon, 15 Sep 2008 20:30:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....kann zwar den inhalt nicht lesen,tippe
aber stark auf biotin+zink u.vielleicht ne aminosäure.
das web ist voll von so "snakeoil"verkäufern,aber die besten
waren die auf der startseite,sind wieder weg,riesenversprechen
aber wirkstoff war paar vitas und Hanföl,hätten mal lieber das
Harz anbieten sollen,DAS hätte gewirkt!
Stealth

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [Ralf3](#) on Mon, 15 Sep 2008 20:39:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

by egg schrieb am Mon, 15 September 2008 14:15Zitat:Oft besprochen werden Soja und Rotklee.
Rotklee enthält die Isoflavonoide Genistein, Daidzein, Formononetin und Biochanin A. Rotklee
wird eine stärkere Wirkung als Soja zugesprochen.

Kann mir einer sagen, warum mindestens zwei dieser Isoflavonoide bei Wikipedia als
GESUNDHEITSSCHÄDLICH deklariert sind

<http://de.wikipedia.org/wiki/Genistein>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Daidzein>

Giftig, oder was?

Habe mir keimfähigen Rotklee besorgt, und wollte ihn keimen lassen!

Wie soll ich das denn dosieren, ist ja 50mal stärker als Soja?

Ich will einen Antiöstrogenen Effekt erzielen, wie die Asiaten mit Soja, die ihnen die Matte
erhält...

by egg

Die Wikipedia-Berichte sind ja auch
schwachsinnig.

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [Ralf3](#) on Mon, 15 Sep 2008 21:00:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ssnake schrieb am Mon, 15 September 2008 21:53Ich stell's mal wertfrei rein ...

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/104301/?srch=Inneov#page_top

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [stealth](#) on Mon, 15 Sep 2008 21:11:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Tipp,Chris!!
Bei Phytos gibts noch viel zu klären,Herr P.Lewis,
wären Sie so freundlich u.würden zu Mönchspfeffer
Stellung nehmen,WAS für Phytos drin sind und v.a.
WAS die machen,wo die andocken,usw.
Auswirkung auf Substanz P,Rezeptorenblockade.....
Wär ganz interessant.
Stealth

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 15 Sep 2008 21:41:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ralf3 schrieb am Mon, 15 September 2008 23:00Sssnake schrieb am Mon, 15 September 2008 21:53Ich stell's mal wertfrei rein ...

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/104301/?srch=Inneov#page_top

Hatte ich nicht mitbekommen, sorry! Im Text steht eh nur irgendein Blabla über angebliche Studien und Erfolgsquoten.

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Sep 2008 22:11:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da wären wir wieder bei Parker Lewis.
Stichwort Warrior Diet, möglicherweise auch hinsichtlich Östrogen Dominanz =>
Ori Hofmekler, The Anti-Estrogenic Diet: How Estrogenic Foods and Chemicals Are Making You Fat and Sick
(hab's weder gelesen, noch bestellt).

Crusher

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [stealth](#) on Tue, 16 Sep 2008 14:17:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vergiss es!Reine Geldverschwendung!
gruß,
Stealth

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [stealth](#) on Tue, 16 Sep 2008 15:11:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gut so,Crush!
ICH kenns zwar auch nicht,aber solche bücher gibts massenhaft in jeder
buchhandlung.obst+wenig bis null rotes fleisch u.immer alkalisch bleiben(viel mineralwasser,mal
ne messerspitze bicarb
reichen)wird der grundkonsens sein.
gruß,
Stealth

Subject: Re: Phytoöstrogene
Posted by [el huevo](#) on Thu, 25 Sep 2008 11:54:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ralf3 schrieb am Mon, 15 September 2008 22:39by egg schrieb am Mon, 15 September 2008
14:15Zitat:Oft besprochen werden Soja und Rotklee. Rotklee enthält die Isoflavonoide
Genistein, Daidzein, Formononetin und Biochanin A. Rotklee wird eine stärkere Wirkung als
Soja zugesprochen.

Kann mir einer sagen, warum mindestens zwei dieser Isoflavonoide bei Wikipedia als
GESUNDHEITSSCHÄDLICH deklariert sind

<http://de.wikipedia.org/wiki/Genistein>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Daidzein>

Giftig, oder was?
Habe mir keimfähigen Rotklee besorgt, und wollte ihn keimen lassen!
Wie soll ich das denn dosieren, ist ja 50mal stärker als Soja?
Ich will einen Antiöstrogenen Effekt erzielen, wie die Asiaten mit Soja, die ihnen die Matte
erhält...

by egg

Die Wikipedia-Berichte sind ja auch schwachsinnig.

<http://www.sylt-gesund-leben.de/texten/soja.htm>

Zitat:- Genistein hemmt direkt die Enzyme der Steroid-Produktion (Geschlechtshormone sind Steroid-Hormone) und stört die Estrogenrezeptoren. Seine Abbauprodukte sind potentiell genotoxisch (erbgutschädigend, mutagen)

Zitat:- Isoflavone in Tofu und anderen Sojaprodukten (Genistein, Daidzein) hemmen Enzyme im Hippocampus im Gehirn und können Gedächtnis und Lernen stören (Alzheimer?).

Zitat:- Genistein war stärker kanzerogen als DES in kritischen Perioden der Differenzierung in der Kindheit (das synthetische Hormon DES wurde vom Markt genommen, weil die Töchter von Müttern, die es in der Schwangerschaft bekommen hatten, Krebs entwickelten).

Zitat:- niedrige Konzentrationen von Nahrungs -Estrogenen wirken nicht wie Anti-Estrogene, sondern wie DDT und Estradiol und stimulieren menschliche Brustkrebszellen, in den Zellzyklus einzutreten. (1997).

- Es gibt keinen Beweis für heilsame Effekte von Soja-Phytoestrogenen beim Menschen (1998).

usw.

soviel zu gesund!

Es lohnt sich, den ganzen Artikel zu lesen.

Jetzt frage ich mich natürlich, ob ich mit meiner Rotklee-Behandlung Schäden hervorrufen kann

Tolle Soja-Industrie

by egg

Subject: Re: Phytoöstrogene

Posted by [amigo77](#) on Fri, 26 Sep 2008 16:47:02 GMT

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

Soweit ich bisher die Konzepte "Warrior Diet" und "Anti-Estrogenic Diet" kenne, geht es nicht primär um das Säure-Basen-Gleichgewicht wie bei den ganzen Ansätzen zur "Entsäuerung" bzw. Verhinderung einer "Übersäuerung" empfohlen wird, sondern um eine den Hormonhaushalt ausbalancierende Ernährungsweise. Hofmekler geht wohl davon aus, dass bei unserer heutigen Lebensweise hormonelle Störungen bei Mann und Frau eher der Normalfall geworden sind. Finde ich prinzipiell durchaus interessant. Bin gerade dabei, sowohl Hofmeklers

Ideen als auch basenorientierte Ernährungsweisen auszuprobieren. Sollte ich eine positive Wirkung auf mein HA Problem beobachten, werde ich es posten.

Subject: Re: Phytoöstrogene

Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 27 Sep 2008 06:42:08 GMT

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

amigo77 schrieb am Fre, 26 September 2008 18:47Soweit ich bisher die Konzepte "Warrior Diet" und "Anti-Estrogenic Diet" kenne, geht es nicht primär um das Säure-Basen-Gleichgewicht wie bei den ganzen Ansätzen zur "Entsäuerung" bzw. Verhinderung einer "Übersäuerung" empfohlen wird, sondern um eine den Hormonhaushalt ausbalancierende Ernährungsweise. Hofmekler geht wohl davon aus, dass bei unserer heutigen Lebensweise hormonelle Störungen bei Mann und Frau eher der Normalfall geworden sind. Finde ich prinzipiell durchaus interessant. Bin gerade dabei, sowohl Hofmeklers Ideen als auch basenorientierte Ernährungsweisen auszuprobieren. Sollte ich eine positive Wirkung auf mein HA Problem beobachten, werde ich es posten.

Musst aber einige Zeit durchhalten

Viel Erfolg
