

Hallo liebe Kollegen,

ich habe Euch hier einmal einige gesammelte Erfahrungen mit diversen Produkten und deren Auswirkungen auf den Haarausfall zusammengestellt. Alles ist natürlich im Selbstversuch geschehen und entspricht den Tatsachen. Es wurde als nix getürkt

Anfänge meines Leidens (Februar 2005)

Letztes Jahr im Februar musste ich feststellen, dass ich auf dem gesamten Kopf eine Ausdünnung der Haare breit machte. Diese waren meist streifenförmig und ca 1,5 cm breit (kein runder Haarausfall). Mein Hausarzt verschrieb mir dann zu diesem Zeitpunkt Minox, welches ich täglich zweimal über mehrere Monate anwendete. Eine Stabilisierung des Ausfalls konnte dabei nicht erzielt werden. Der Haarausfall wurde meinerseits schlimmer (an alle Schlaumeier = ES WAR KEIN SHEDDING).

Neue Mittel neues Glück??? (Juni 2005)

Irgendwie war ich ziemlich frustriert das dieses Minox die Lage eher noch verschlechtert hat. Ich kam nun auf die Idee zusätzlich noch Pantostin einzusetzen. Beides zusammen sollte sich als Katastrophe herausstellen. Die Wirkung war unter aller Kanone und ich bekam Schuppen (Es schneit Juchuuuu) und eine kranke, spröde, trockene Kopfhaut. Also ab in de Schrank mit dem Mist und weiter überlegen.

Die Erleuchtung (Mensch handel selber und probiere es. Oktober 2005)

Nachdem ich dieses Forum entdeckt hatte, begann ich die zahlreichen Hinweise und Tips der fleissigen Schreiber zu berücksichtigen und stellte mir meine eigene Rezeptur zusammen. Ich lies dabei den käuflichen chemischen Kram aus dem Spiel und überlegte mir, wie ich die gleiche Wirkung am besten mit natürlichen Mitteln erzielen könnten. Diese Kombination nehme ich nun regelmäßig seit Oktober ein und meine Haare sind um vieles dicker und gesünder geworden. Der Haarausfall bis auf die tägliche Anzahl normaler Haare ist vollkommen zum Stillstand gekommen. Selbst die oben erwähnten Streifen wachsen nun mit dicken, fast drahtigen Haaren zu und die Geheimratsecken schreiten auch nicht weiter voran.

Hier die Zusammensetzung der Kombi die mir Erfolg gebracht hat:

Sägepalme täglich 1500mg  
Leinsamen täglich zweimal 2 Esslöffel in Sojamilch  
Sojamilch täglich 1-1,5 Liter  
Vitamin C+Zink  
Eisen  
Vitamin B-Komplex  
Biotin  
Kieselerde  
Grüner und Ingwer Tee mindestens 1 Liter  
zum Haarewaschen ein Shampoo names Ket mit Ketozetanol

Hoffe das hilft Euch ein wenig weiter

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [tino](#) on Mon, 13 Feb 2006 12:40:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Sojamilch täglich 1-1,5 Liter"

Die ist gut,..hat in Studien den oxidativen Stress weggefegt,und die antioxidativen Enzyme(glaub auch Catalase?)erhöht.

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Kerl1979](#) on Mon, 13 Feb 2006 12:55:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Mon, 13 Februar 2006 13:40"Sojamilch täglich 1-1,5 Liter"

Die ist gut,..hat in Studien den oxidativen Stress weggefegt,und die antioxidativen Enzyme(glaub auch Catalase?)erhöht.

Und schmeckt auch gar nich mal so sche..e \*G\*

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Gaby](#) on Mon, 13 Feb 2006 13:16:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trinke ebenfalls seit 5 Monaten tägl. 1 liter Sojamilch. An den Geschmack kann man sich gewöhnen. Es ist dieser Reis-Soja Drink von Aldi. Woher beziehst du deine Sojamilch?

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Kerl1979](#) on Mon, 13 Feb 2006 14:57:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xgabyyxx schrieb am Mon, 13 Februar 2006 14:16Trinke ebenfalls seit 5 Monaten tägl. 1 liter Sojamilch. An den Geschmack kann man sich gewöhnen. Es ist dieser Reis-Soja Drink von Aldi. Woher beziehst du deine Sojamilch?

Ich kipp mir den von Aldi auch immer hinter die Binsen.  
Soweit ich gelesen habe, ist Soja auch in der Lage den DHT-Wert zu senken. Aus diesem Grund nehm ich es zusätzlich zu Sägepalme und Leinsamen ein. Zur Entgiftung ist Soja natürlich auch nicht schlecht. Probiert das Ganze einfach mal aus. Ich für meinen Teil bin jedenfalls total begeistert und happy. Würde mich außerdem freuen wenn Ihr mir Eure Ergebnisse dann mal mitteilen könntet.

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:02:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe den von Aldi auch schon gekauft...  
aber ich finde dieser Trunk schmeckt echt zum Wurgsen. (Warum gibt es hier keinen "Übergeb-Smiley"?)  
Meine Empfehlung: Probiert die von Kaufland. Die schmeckt viel viel besser. LEECKER...

Tino, wieviel braucht man von der ollen Sojamilch gemäß den Studien? Wirklich nen Liter oder mehr? Ich muss schließlich noch anderes Zeugs trinken...

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [paff](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:04:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sojamilch ist wirklich eine sehr gesunde Sache (glaub ich).  
Würde mir auch gerne jeden Tag nen Liter davon in die Rübe schütten aber das Zeugs ist ja schweinetuer.  
Ausserdem schmeckt die pure Sojamilch wie ne alte Frau unterm Arm!  
Damit das Zeug einigermaßen erträglich ist kippen die Hersteller massenweise Zucker rein und vanille oder schokogeschmack. Damit geht es aber ich hasse nichts mehr als mir ne 3-Jahres-Zuckerportion abzuholen in einem Liter Getränk.  
Die Gesundheitswirkung ist dann ja auch dahin wenn man mit jedem Liter Sojamilch gleich 250g Zucker mit einsaugt...  
Wie ist denn das Zeug von Aldi geschmacksmässig und vom Zuckergehalt her?  
Gibts eventuell nen Geheimtipp bzgl. Sojamilch, kenne nur das alpro soja zeugs...

Gruß,

paff

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:06:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Ausserdem schmeckt die pure Sojamilch wie ne alte Frau unterm Arm!  
Damit das Zeug einigermaßen erträglich ist kippen die Hersteller massenweise Zucker rein und vanille oder schokogeschmack. Damit geht es aber ich hasse nichts mehr als mir ne 3-Jahres-Zuckerportion abzuholen in einem Liter Getränk.  
Die Gesundheitswirkung ist dann ja auch dahin wenn man mit jedem Liter Sojamilch gleich 250g Zucker mit einsaugt...  
Wie ist denn das Zeug von Aldi geschmacksmässig und vom Zuckergehalt her?

Genau das mit dem Zucker ist bei Aldi wohl kaum der Fall... Es schmeckt wirklich einfach nur wie ne alte Frau unterm ARM...

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:14:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Hier die Zusammensetzung der Kombi die mir Erfolg gebracht hat:

Sägepalme täglich 1500mg  
Leinsamen täglich zweimal 2 Esslöffel in Sojamilch  
Sojamilch täglich 1-1,5 Liter  
Vitamin C+Zink  
Eisen  
Vitamin B-Komplex  
Biotin  
Kieselerde  
Grüner und Ingwer Tee mindestens 1 Liter  
zum Haarewaschen ein Shampoo names Ket mit Ketozetanol

Hoffe das hilft Euch ein wenig weiter Razz

Mal zu deinem Erfolgsrezept. Kannst du mal deine Dosierungen in mg reinstellen. Würde mich interessieren.

---

---

Subject: Gibt es Leute mit ähnlichen Erfahrungen?  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:15:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Allgemein:

Ich würde ja sowas auch gerne mal ausprobieren mit Sägepalme und Ket-Shampoo. Aber so ganz glaube ich da nicht dran.

Gibt es Leute, die ähnliche Erfahrungen noch gemacht haben?

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:24:05 GMT

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

---

"Gibts eventuell nen Geheimtipp bzgl. Sojamilch, kenne nur das alpro soja zeugs..."

die ist wirklich gut- aber auch sehr teuer leider...

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest

Posted by [zagq](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:29:52 GMT

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

---

schmeckt das auch gut? Ich habe das von Schneekoppe probiert, Heidelbeer-Geschmack. Hier trifft aber auch die Aussage zu, dass der typische Soja Geschmack mit allerlei anderem Zeugs überdeckt wurde

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:33:30 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Mon, 13 Februar 2006 21:24"Gibts eventuell nen Geheimtipp bzgl. Sojamilch, kenne nur das alpro soja zeugs..."

die ist wirklich gut- aber auch sehr teuer leider...

Dann kauf dir ne Sojamilch-Maschine. Lohnt sich auf die Dauer.

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:38:18 GMT

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

---

lol frühaufsteher, ist das dein ernst? haha, hör sich geil an

@zagq: ja, aber die alpro ist echt ok, da bekommst du vanille, schoko oder reine sojamilch mit wasser die kann ich nicht trinken, unmöglich...trinke meistens die "versetzten"...aber wie gesagt, der preis ist wahnsinn

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:42:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Dann kauf dir ne Sojamilch-Maschine. Lohnt sich auf die Dauer.

Kannst du eine empfehlen?

die Soywonder Mod. 2005? Nur kostet die 100 € statt den 50 € für andere bei Ebay...

Und schmeckt die Milch gut? Ich meine, machst du nichts dazu wie Vanillezucker oder so?

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:56:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

da hast du recht paff...10g zucker auf 100g ist wirklich nicht wenig...

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Gast](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:56:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mein tipp: soaktiv + calcium aus dem bioladen, ist ganz leicht gesüsst, da etwas reissirup enthalten ist. ist aber leider gar nicht billig.

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 13 Feb 2006 20:56:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Yup, ist mein Ernst.

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Gast](#) on Mon, 13 Feb 2006 21:01:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pardon, heisst: soaCtiv (die marke: viana)

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 13 Feb 2006 21:03:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bioladen ist sowieso das beste! du hast völlig recht...

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 13 Feb 2006 21:41:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sorry, da bin ich auch noch am rätseln.

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Gast](#) on Tue, 14 Feb 2006 14:43:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe mir die milch heute wieder gekauft und mir schmeckt sie gut. ich kaufe übrigens sehr vieles im bioladen, in einer art biosupermarkt, es ist etwas teurer aber einfach viel besser, im geschmack, und frischer. der preisunterschied ist es wert.

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Kerl1979](#) on Tue, 14 Feb 2006 14:43:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:

Mal zu deinem Erfolgsrezept. Kannst du mal deine Dosierungen in mg reinstellen. Würde mich interessieren.

Ja kann ich gerne machen. Du meinst damit sicherlich die Mengenangabe der sonstigen Vitamine etc. Werd mich heute abend oder morgen mal hinsetzen und alles zusammentragen. Werde eventuell auch mal ein Foto vom meinem jetzigen Haarstatus beifügen.

Es wird sich ja immer gestritten ob dies Sägepalmkrams was bringt. Ich bin mir schon sicher das man eine DHT-Senkung auch mit mehreren natürlichen, kombinierten Stoffen (Leinsamen, Sägepalme???, Zink???, Soja etc.) hinbekommt. Entscheidend ist dabei natürlich auch immer die angewandte Menge. Es ist leichter weniger von vielen Stoffen zu sich zu nehmen, als beispielsweise sagen wir mal einen Sack Leinsamen (Fury läßt grüßen) . Ich habe diese kombinierte Einnahme (Selbsttest) ja angefangen weil es keine wirklich relevanten Studien gibt

und jeder etwas anderes zu dieser Thematik erzählt. Ich muss dazu noch sagen, dass bei mir nur eine leichte Alopezie vorliegt. Ob dies wirklich auch bei schlimmeren Fällen wirkt kann ich leider nicht sagen. Aus diesem Grund wäre es wirklich nicht schlecht, wenn sich noch jemand finden würde der mit Sägepalme etc. auch positive Erfahrungen gemacht hat.

Schönen Gruß

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 14 Feb 2006 17:15:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zink meinst du aber oral, oder?

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Scaryman](#) on Tue, 14 Feb 2006 18:49:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich nehme schon seit 6 Monaten jeden Tag 4 EL Leinsamen 2 am morgen und 2 am abend. Mein Haarausfall hat sich von täglich 100-150 auf 30 - 50 reduziert. Ich finde das ist ein sehr guter Erfolg jetzt demnächst werde ich auch mal Soja und Sägepalme ins Programm nehmen.

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Kerl1979](#) on Wed, 15 Feb 2006 09:11:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Die, 14 Februar 2006 18:15zink meinst du aber oral, oder?

ja auf alle Fälle oral \*G\*. Andere Löcher kommen nich in Frage

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [kkoo](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:10:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weil von soya so viel die rede war:

### File Attachments

1) [soya.jpg](#), downloaded 549 times

Produkt	NDB No.	Wasser g	Energie kcal	Protein g	Gesamt- fett g	gesätt. FS g	Chol. mg	KH g	Ballast- stoffe g	Isofla- gesam- mg
reife Sojabohnen, roh										
Sojamehl, vollfett, roh	16108	8.54	416	36.49	19.94	2.88	0.00	30.16	9.30	128.3
Sojaproteinkonz. Wasserextraktion	16115	5.16	436	34.54	20.65	2.99	0.00	35.20	9.60	177.9
Sojaproteinkonz., Alkoholextraktion	99060									102.0
Sojaproteinisolat	16121	5.80	332	58.13	0.46	0.05	0.00	31.21	5.50	12.47
Sojamilch	16122	4.98	338	80.69	3.39	0.42	0.00	7.36	5.60	97.43
Tempeh	16120	93.27	33	2.75	1.91	0.21	0.00	1.81	1.30	9.65
Tofu, fest	16114	59.65	193	18.45	10.80	2.22	0.00	9.39	--	43.52
	16126	83.69	77	8.04	4.46	0.65	0.00	2.97	0.40	24.74

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
 Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:19:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hätte ja auch topisch sein können

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
 Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 16 Feb 2006 14:20:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Mit, 15 Februar 2006 23:10weil von soya so viel die rede war:

Danke für die Wertigkeitstabelle. Darin kann man schön die Anzahl der Isoflavone ablesen.

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
 Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 16 Feb 2006 14:39:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mit, 15 Februar 2006 23:19  
 hätte ja auch topisch sein können

Eine topische Anwendung wäre mal eine Idee Wert. Ich mags nur nur nicht, wenn bei der Aldisoße die Reisbrocken im Haar hängen

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [chrigu85](#) on Thu, 16 Feb 2006 16:23:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Am billigsten sind Asia Läden. Da kostet ein Liter mit Reiszucker gesüßt nur nen Euro.

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [coolman](#) on Thu, 16 Feb 2006 18:04:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kerl1979 schrieb am Die, 14 Februar 2006 15:43

Aus diesem Grund wäre es wirklich nicht schlecht, wenn sich noch jemand finden würde der mit Sägepalme etc. auch positive Erfahrungen gemacht hat.

SP nehme ich zusätzlich mit Pygeum und Epilobium zu Propecia.  
Auch Leinsamen.  
Schau mal bei [hairsite.com](#) , da gibt es einige, die auf SP etc. setzen!

VG

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 16 Feb 2006 18:19:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[/quote]

SP nehme ich zusätzlich mit Pygeum und Epilobium zu Propecia.  
Auch Leinsamen.  
Schau mal bei [hairsite.com](#) , da gibt es einige, die auf SP etc. setzen!

VG [/quote]

Also ich kanns nur empfehlen. Werde heute oder morgen endlich mal ein Foto von meinen Haare posten. Dann habt Ihr auch was zum sehen

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [wsch](#) on Mon, 27 Feb 2006 17:13:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,  
wo bekommt ihr flüssigen Leinsamen ?  
bzw. wie mixt ihr das?

danke

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [pilos](#) on Mon, 27 Feb 2006 17:28:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wsch schrieb am Mon, 27 Februar 2006 18:13hallo,  
wo bekommt ihr flüssigen Leinsamen ?  
bzw. wie mixt ihr das?

danke

gibt es nicht.....

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [wsch](#) on Mon, 27 Feb 2006 17:42:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ok,  
dann einfach irgendwelchen Leinsamen in der Drogerie kaufen?

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [otto\\_m](#) on Mon, 27 Feb 2006 18:51:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich nehm goldgelben, fein aufgebrochenen Leinsamen von Rossmann ....

gruss  
otto

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [wsch](#) on Wed, 01 Mar 2006 20:15:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

otto\_m schrieb am Mon, 27 Februar 2006 19:51ich nehm goldgelben, fein aufgebrochenen Leinsamen von Rossmann ....

gruss  
otto

hi,  
wo kaufst du die leinsamen?  
ich habe in lidl und aldi nachgeguckt, da gabs leider keine zu finden.

danke

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [otto\\_m](#) on Wed, 01 Mar 2006 20:18:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bei Rossmann oder irgendeinem x-beliebigen Drogeriemarkt, Müller z.B. Kostet so um die 1.50 glaube ich, hält dann aber auch 2 Wochen....

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [wsch](#) on Wed, 01 Mar 2006 20:22:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ok danke, werde mal nachgucken  
wenn nicht gibts bei ebay günstig

1 kg 2 euro ...  
[http://cgi.ebay.de/Leinsamen-ganz-1-Kg\\_W0QQitemZ7223346539QQcategoryZ62717QQrdZ1QQcmdZViewItem](http://cgi.ebay.de/Leinsamen-ganz-1-Kg_W0QQitemZ7223346539QQcategoryZ62717QQrdZ1QQcmdZViewItem)  
(naja, dafür versand ziemlich hoch)

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [otto\\_m](#) on Wed, 01 Mar 2006 20:29:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

he wsch,  
der bei Ebay ist allerdings nicht fein aufgebrochen!  
Du solltest dir goldgelben, fein aufgebrochenen holen, ist leichter zum Zerbeißen denk ich.  
Ausserdem werden die nicht zerbissenen Körner im Darm trotzdem verwertet...  
Ich mein, 1.50 für ne Packung 400 Gramm ist ok.

gruß  
otto

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 02 Mar 2006 21:57:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der muss auch nicht fein aufgebrochen sein. Es reicht, wenn du ihn etwas ankaust (hat allerdings den Nachteil, dass dir das Zeug zwischen den Zähnen hängenbleibt).

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 14 Mar 2006 18:54:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

paff schrieb am Mon, 13 Februar 2006 21:04 Sojamilch ist wirklich eine sehr gesunde Sache (glaub ich).  
Würde mir auch gerne jeden Tag nen Liter davon in die Rübe schütten aber das Zeugs ist ja schweineteuer.  
Ausserdem schmeckt die pure Sojamilch wie ne alte Frau unterm Arm!  
Damit das Zeug einigermaßen erträglich ist kippen die Hersteller massenweise Zucker rein und vanille oder schokogeschmack. Damit geht es aber ich hasse nichts mehr als mir ne 3-Jahres-Zuckerportion abzuholen in einem Liter Getränk.  
Die Gesundheitswirkung ist dann ja auch dahin wenn man mit jedem Liter Sojamilch gleich 250g Zucker mit einsaugt...  
Wie ist denn das Zeug von Aldi geschmacksmässig und vom Zuckergehalt her?  
Gibts eventuell nen Geheimtipp bzgl. Sojamilch, kenne nur das alpro soja zeugs...

Gruß,

paff

Hab mir heute nach laaanger Zeit mal wieder ne Sojamilch gekauft (wohl weil ich den Geschmack der letzten vergessen hab) und ich wunderte mich nicht schlecht: das Zeuch schmeckt total gut !  
Hab mir nen Liter Soja-Drink Schoko aus dem Lidl geholt, kostet nur nen Euro. Was ich komisch finde ist dass da draufsteht "sojabohnen 6,2%". Das heißt doch jetzt dass da nur ganz wenig Soja drinnen ist... oder ist das auch bei anderen Soja-Milchis so ?  
...außerdem steht nicht drinnen wieviel Zucker da drin ist, nur ist Zucker schon an Dritter Stelle aufgeführt...

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 14 Mar 2006 20:57:57 GMT

---

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

---

Also bei der vom Aldi sthet 7% drauf, aber das ist ja auch klar. Schließlich besteht der Großteil des Drinks aus Wasser. Es werden ja nur eine Hand voll Sojabohnen für einen Liter verwendet. Schau dir einfach mal die Sojamilchmaschinen an, dann weißt du bescheid. 8g Zucker sind es in der Aldi Sojamilch mit Vanillegeschmack.

---

---

**Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest**  
Posted by [pilos](#) on Tue, 14 Mar 2006 21:01:43 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Die, 14 März 2006 21:57Also bei der vom Aldi sthet 7% drauf, aber das ist ja auch klar. Schließlich besteht der Großteil des Drinks aus Wasser. Es werden ja nur eine Hand voll Sojabohnen für einen Liter verwendet. Schau dir einfach mal die Sojamilchmaschinen an, dann weißt du bescheid. 8g Zucker sind es in der Aldi Sojamilch mit Vanillegeschmack.

milch besteht ja auch zu 90% aus wasser....

---

**Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest**  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 14 Mar 2006 21:03:10 GMT

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

---

pilos schrieb am Die, 14 März 2006 22:01  
milch besteht ja auch zu 90% aus wasser....

Ach pilos, das stimmt doch nicht. Milch besteht aus 100% Milch!

---

---

**Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest**  
Posted by [pilos](#) on Tue, 14 Mar 2006 21:06:44 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Die, 14 März 2006 22:03pilos schrieb am Die, 14 März 2006 22:01  
milch besteht ja auch zu 90% aus wasser....

Ach pilos, das stimmt doch nicht. Milch besteht aus 100% Milch!

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 15 Mar 2006 20:37:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sojamilch "natur" aus Kaufland 1 €: 11,2% Soja  
Und meiner Meinung bester Geschmack

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanz](#) on Thu, 16 Mar 2006 03:46:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich würde mich da jetzt nicht allein auf Sojamilch versteifem,

nach Studien wirkt Grüntee nur in Kombination,  
und das wirds wohl am Ende ausmachen.

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen und Selbsttest  
Posted by [Wüstenmungo](#) on Mon, 04 Dec 2006 06:50:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

xgabyyxx schrieb am Mon, 13 Februar 2006 14:16Trinke ebenfalls seit 5 Monaten tägl. 1 liter Sojamilch. An den Geschmack kann man sich gewöhnen. Es ist dieser Reis-Soja Drink von Aldi. Woher beziehst du deine Sojamilch?  
genau den kauf ich mir auch immer, da ich milch nur ungern trinke! ich finde den übrigens sehr lecker, aber über geschmack lässt sich ja bekanntlich streiten; ähhh, oder nicht streiten?...egal