
Subject: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 23 Oct 2012 11:01:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Freunde,

eine mögliche Ursache für den männlichen Haarverlust könnte ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren sein.
Omega-3 blockiert nämlich sowohl Prostaglandin D2, als auch DHT!

Das Verhältnis von omega-3 zu Omega-6 sollte in etwa bei 3:1 liegen und liegt bei unseren modernen Ernährungsgewohnheiten bei 40:1.

Aus den Omega-Fettsäuren stellt der Körper die Prostaglandine her.

Die Omega-6-Fettsäuren stellen die entzündungsfördernden Prostaglandine der Gruppe 2 her. Also auch D2.

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und verhindern die Bildung des für den Haarwuchs so schädlichen Prostaglandins D2.

Demnach müssten Männer, die viel Fisch essen, keine Glatze haben.
Stimmt das?

Lest selbst:

<http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.takeomega3.co.uk/blog/a-cure-for-male-baldness-omega3-epa-may-be-the-solution-to-male-pattern-baldness&prev=/search%3Fq%3Domeg+a%2B3%2Bprostaglandin%2Bd2%26hl%3Dde%26biw%3D1252%26bih%3D545%26prmd%3Dimvns&sa=X&ei=U3eGULiEFvDE4gTH4oDwAw&ved=0CEEQ7gEwAw>

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [tryit](#) on Tue, 23 Oct 2012 13:36:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn ich mich nicht ganz täusche ist diese aussage stark widersprüchlich :l

ZitatDas Verhältnis von omega-3 zu Omega-6 sollte in etwa bei 3:1 liegen und liegt bei unseren modernen Ernährungsgewohnheiten bei 40:1.

Aus den Omega-Fettsäuren stellt der Körper die Prostaglandine her.

Die Omega-6-Fettsäuren stellen die entzündungsfördernden Prostaglandine der Gruppe 2 her. Also auch D2.

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und verhindern die Bildung des für den Haarwuchs so schädlichen Prostaglandins D2.

du schreibst , dass (vereinfacht gesagt) omega 3 gut und omega 6 schlecht ist. darüber

schreibst du dass das optimale verhältnis von

omega 3 zu omega 6 bei 3:1 liegen sollte. in der heutigen gesellschaft aber bei 40:1 liegt.

aus diesen beiden aussagen zusammen schließe ich: ein Verhältnis von 40:1 (von omega3 zu omega 6) wäre zumindest auf die haare bezogen sehr gut, da auf 1 einheit omega6 40einheiten omega 3 kommen.

oder hast du es oben vertauscht und meintest dass das heutige verhältnis bei 1:40 und nicht 40:1 liegt (immer davon ausgehend omega 3 zu omega 6 und nicht umgekehrt)

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 23 Oct 2012 13:48:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich meinte natürlich, dass wir 40x mehr Omega-6 zu uns nehmen, als Omega-3.
ETWAS Omega-6 brauchen wir! Aber wir nehmen schon genug mit der Nahrung auf, weshalb eine zusätzlich absichtliche Einnahme nicht mehr erforderlich ist, sondern nur noch eine Supplementierung mit Omega-3.

Mir fällt auch ein, dass es eine Studie gibt, wo nachgewiesen wurde, dass Alopezie-Betroffene deutlich öfter an Herzerkrankungen erkranken, als Menschen mit vollem Haupthaar.
Und Omega-3-Fettsäuren sind bekannt für den Herz-Schutz.

AHAAA

Siehe:

<http://haarausfallhilfe.forumieren.de/t52-lipidprofil-bei-mannern-mit-vertexalopezie-erhohtes-risiko-fur-koronare-herzkrankheit-erneut-ermittelt>

Die Ursache von AGA könnte also ein Zusammenspiel von Übersäuerung UND Omega-3-Mangel sein.

Dass Frauen von AGA weitgehend verschont blieben, liegt daran, dass sie nicht so leicht wie Männer übersäuern können (wegen der Monatsblutungen) und auch daran, weil sie weniger DHT haben und die Östrogene wirken sowieso sehr schützend auf die Haare.
Man kann also sagen: Frauen haben TROTZ Omega-3-Mangel volle Haare, weil die weiblichen Hormone sozusagen, wie Bodyguards die Haare beschützen. Diese Bodyguards haben Männer nicht. Daher reagieren sie auf Omega-3-Mangel so empfindlich.
Wenn man mal googelt nach: "Haarausfall Omega-3", findet man sehr viele Treffer!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [luka](#) on Tue, 23 Oct 2012 13:56:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 23 October 2012 13:01

Demnach müssten Männer, die viel Fisch essen, keine Glatze haben.
Stimmt das?

Ich aß und esse sehr viel Fisch in der Woche und es geht seit März einfach nur bergab. Bei nachhaltigem Erfolg gegen AGA sollte man Fin essen

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [luka](#) on Tue, 23 Oct 2012 14:08:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 23 October 2012 15:48
Mir fällt auch ein, dass es eine Studie gibt, wo nachgewiesen wurde, dass Alopezie-Betroffene deutlich öfter an Herzerkrankungen erkranken, als Menschen mit vollem Haupthaar.

Das ist richtig. Früher Schlaganfall wird damit auch in Zusammenhang gebracht... Eine höhere Inzidenz für Prostatakrebs auch. Gegen Schlaganfall und Herzerkrankungen kann aber mit einer gesunden Lebensweise effektiv vorbeugen.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 23 Oct 2012 14:39:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

luka schrieb am Tue, 23 October 2012 15:56Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 23 October 2012 13:01

Demnach müssten Männer, die viel Fisch essen, keine Glatze haben.
Stimmt das?

Ich aß und esse sehr viel Fisch in der Woche und es geht seit März einfach nur bergab. Bei nachhaltigem Erfolg gegen AGA sollte man Fin essen

Ich habe auch nicht behauptet, dass Omega-3 die einzige Antwort auf AGA ist.
Aber es ist auf jeden Fall ein GROSSES Stück im Puzzle!

Fin wirkt nicht bei jedem. Bei mir hat es z.B. nicht geholfen. Und Minox auch nicht.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 23 Oct 2012 14:43:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

luka schrieb am Tue, 23 October 2012 16:08Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 23 October 2012 15:48

Mir fällt auch ein, dass es eine Studie gibt, wo nachgewiesen wurde, dass Alopezie-Betroffene deutlich öfter an Herzerkrankungen erkranken, als Menschen mit vollem Haupthaar.

Das ist richtig. Früher Schlaganfall wird damit auch in Zusammenhang gebracht... Eine höhere Inzidenz für Prostatakrebs auch. Gegen Schlaganfall und Herzerkrankungen kann aber mit einer gesunden Lebensweise effektiv vorbeugen.

ich wollte damit nur aufzeigen, dass die Tatsache, dass AGA-Betroffene mehr Herzerkrankungen bekommen als Nicht-AGA-Betroffene, dies ein Hinweis darauf ist, dass die meisten AGA-Betroffenen scheinbar mit Omega-3 unterversorgt sind.

Und das erklärt dann auch die hohen Konzentrationen von Prostaglandin D2 in der Kopfhaut, die mit hohen Omega-3-Werten im Blut gar nicht so leicht gebildet werden können.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [tryit](#) on Tue, 23 Oct 2012 14:53:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kennst du denn ne gute supplementierung in form von NEMs oder so? vllt auch mit RDA also täglicher dosis falls es solche angaben zu omega 3 gibt?

wo stand in dem artikel dass es dht hemmt und wie? (verhindert es andocken an AR? synthese?) konnte es nicht finden zumal diese übersetzungen eh der größte müll sind. durch die falsche syntax könnte man nahezu alles daraus interpretieren :/

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [tryit](#) on Tue, 23 Oct 2012 15:12:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zu wenig omega 6 führt aber auch wiederum zu HA xD
ZitatMangel an Omega 6 Fettsäuren

Ein Mangel führt untern Anderem zu trockener Haut, Haarausfall, Wasserverlust durch die Haut, Organversagen, Fettleber, Nierenversagen, trockenen Augen,

<http://www.peak.ag/blog/omega-3-und-omega-6-%E2%80%93-auf-das-verhaltnis-kommt-es-an>

ganz interessant zu omega 3/6

@Ab2008norwood0

dann meinst du oben wohl auch das verhältnis von omega6 zu omega3 (und nicht umgekehrt) solle 3:1 betrage.

"Erstrebenswert ist ein Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 von 2-5:1

Heute liegen wir im Durchschnitt bei 20-25:1" gleiche quelle

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Yes No](#) on Tue, 23 Oct 2012 17:42:28 GMT

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

N3 Fettsäuren unterdrücken aber auch die Produktion von dem PGE2 und wirken immunosuppressiv.

Darüberhinaus sind nur hohe (klinische) Dosen EPA/DHA positiv wirksam im Sinne einer Verbesserung der Blutfette. Kleine Dosen (normale Dosen) bewirken das Gegenteil: erhöhen LDL usw. Darum gibt es die Fraktion die MUFS generell als toxisch ansieht und sie so weit es geht meidet.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Paperbird](#) on Tue, 23 Oct 2012 18:41:49 GMT

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

swipe

N3 Fettsäuren unterdrücken aber auch die Produktion von dem PGE2 und wirken immunosuppressiv.

Darüberhinaus sind nur hohe (klinische) Dosen EPA/DHA positiv wirksam im Sinne einer Verbesserung der Blutfette. Kleine Dosen (normale Dosen) bewirken das Gegenteil: erhöhen LDL usw. Darum gibt es die Fraktion die MUFS generell als toxisch ansieht und sie so weit es geht meidet.

Sorry. aber ich bin medizin. Laie. Würdest du deinen Post bitte genauer erklären, finde das interessant.

Was ist immunosuppressiv? Was ist PGE2? Was ist EPA/DHA? Was sind MUFS?

Danke

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Oct 2012 18:45:37 GMT

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

Paperbird schrieb am Tue, 23 October 2012 21:41

Sorry. aber ich bin medizin. Laie. Würdest du deinen Post bitte genauer erklären, finde das interessant.

Was ist immunosuppresiv? Was ist PGE2? Was ist EPA/DHA? Was sind MUFS?

Danke

es gibt auch noch google

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 23 Oct 2012 18:58:44 GMT

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

Nehme seit nun fast 2 Monaten regelmäßig genügend Omega-3 zu mir. Werden wir ja sehen, was es taugt.

P.S. Nehme recht hohe Dosen mit über 1g EPA und DHA.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [hairadise.lost](#) on Tue, 23 Oct 2012 23:01:52 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 23 October 2012 16:39

Ich habe auch nicht behauptet, dass Omega-3 die einzige Antwort auf AGA ist.

Aber es ist auf jeden Fall ein GROSSES Stück im Puzzle!

Fin wirkt nicht bei jedem. Bei mir hat es z.B. nicht geholfen. Und Minox auch nicht.

Hm, ich vermute eher, dass es ein eher kleines Puzzlestück ist. Omega-3 NEMs sind ja relativ populär, daher wäre es bei guter Wirkung schon stärker aufgefallen...

Ich denke auch nicht, dass das Missverhältnis von Omega-3 und Omega-6 eine Ursache im eigentlichen Sinne ist. Höchstens ein Trigger.

Ich nehme pro Tag zwei Tabletten mit 180 mg EPA + 120 mg DHA + 12 mg Vitamin E.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Homers](#) on Tue, 23 Oct 2012 23:30:40 GMT

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

Ich nehme schon seit Jahren Omega 3. Nehme es zur Vorbeugung von Schlaganfall usw. Leider nur in geringer Dose bzw. Kapseln von Aldi oder Lidl usw. Woher bezieht ihr euer Omega 3? Würde natürlich gerne etwas höher dosieren, da ich nicht weiß, ob die geringe Dosis überhaupt was taugt...

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [taar1](#) on Wed, 24 Oct 2012 06:56:39 GMT

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

Kann ich leider nicht bestätigen, dass das helfen soll. Ich war 2 Jahre in Japan und dort wird ja nun echt VIEL Fisch gegessen. Trotzdem hatte ich das Gefühl, dass dort noch viel mehr Männer Haarausfall haben als hierzulande.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nemesis](#) on Wed, 24 Oct 2012 13:08:22 GMT

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

Ihr nehmt alle zu wenig Omega 3. Um einen wirksamen Therapie-Effekt zu haben, braucht ihr über 1g EPA und über 1g DHA. Ich nehme Nobilin Omega 3, bei 6 Kapseln habt ihr eine Dosierung von über 1g der zwei Säuren, wie es sein muss.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 24 Oct 2012 14:47:57 GMT

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

Und welche Norwood Stufe hast du?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nemesis](#) on Wed, 24 Oct 2012 15:24:26 GMT

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

Ich? Norwood 1, habe AGA nach Ludwig. Komme gerade vom Friseur, ist glaube das letzte mal, dass es gerade so ohne Toppik geht, dass keiner mein HA sieht.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [NKM64](#) on Wed, 24 Oct 2012 19:18:18 GMT

Was haltet ihr von diesem Produkt? Und kann man es bedenkenlos mit Tocotrienolen kombinieren oder gibt's da Probleme?

Krillöl

500 mg

davon Phospholipide

225 mg

davon Omega-3-Fettsäuren

120 mg

davon Eicosapentaensäure (EPA)

65 mg

davon Docosahexaensäure (DHA)

35 mg

Astaxanthin

50 µg

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Nemesis](#) on Wed, 24 Oct 2012 19:26:10 GMT

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

Aus Omega 3 Aspekt viiiiel zu unterdosiert!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [NKM64](#) on Wed, 24 Oct 2012 19:31:04 GMT

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

Gibt's im Omega 3 Sektor kein Produkt, das ausreichend hoch in einer Kapsel dosiert ist? Sonst kommt man aus dem Pillen Schlucken ja ar nicht mehr raus!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nemesis](#) on Wed, 24 Oct 2012 19:42:06 GMT

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

In Deutschland glaube nicht, finde 6 Kapseln noch human.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [NKM64](#) on Wed, 24 Oct 2012 19:46:58 GMT

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

Ja, 6 Kapseln gingen , wenn ich nicht schon einige Andere nehmen würde. Echt schlimm, wie man in Deutschland mit NEM kurz gehalten wird!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nemesis](#) on Wed, 24 Oct 2012 19:56:53 GMT

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

Naja, ob man nun 5 oder 10 oder 15 kapseln nimmt, die Minute kann man pro Tag investieren, finde ich. Viel trinken ist gesund.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 27 Oct 2012 19:51:54 GMT

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

Warum Kapseln?

Kauft euch einfach Leinsamenöl. Dort ist genug Omega-3 drin.

Im übrigen darf man Omega-6 nicht ausklammern!

Es gibt eine Omega-6-Fettsäure, die wirkt genau wie Omega-3 entzündungshemmend. Und das ist die Linolsäure.

Die wird im Körper umgewandelt zur Gamma-Linolensäure.

Ich würde daher zu Nachtkerzenöl raten. Dort ist viel entzündungshemmendes Omega-6 drin!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 27 Oct 2012 20:52:28 GMT

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

NKM64 schrieb am Wed, 24 October 2012 22:31 Gibt's im Omega 3 Sektor kein Produkt, das ausreichend hoch in einer Kapsel dosiert ist? Sonst kommt man aus dem Pillen Schlucken ja ar nicht mehr raus!

das ist preiswert und hochdosiert

http://ecx.images-amazon.com/images/I/51i0Z6YQwML._SL500_AA300_.jpg

gibt es in jedem dm laden

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 27 Oct 2012 21:23:43 GMT

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

Ich glaube nicht das wir zuviel Omega 6 zu uns nehmen, sondern auch zu wenig..
Die Öle die in Produkten enthalten sind sind durch die Verarbeitung total kaputt oder enthalten minderwertige Öle wie Palmfett oder gar haufenweise Transfette..

Hat jemand Erfahrung mit Weizenkeim Öl?
Das enthält nämlich auch noch Vitamin A, D, E

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Minox86](#) on Mon, 03 Dec 2012 13:12:41 GMT

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

Gibt es Unterschiede zwischen den Omega-3 Varianten aus Leinöl bzw. Fischöl. Hatte kürzlich noch eine Diskussion darüber in einem anderen Forum gelesen. Leider kann ich diese nicht mehr finden. Dort wurde empfohlen beides gleichzeitig einzunehmen. Könnt ihr das so unterschreiben?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nemesis](#) on Mon, 03 Dec 2012 13:31:20 GMT

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

Bei Fischöl ist das Omega 3 glaube langkettiger, was besser ist.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 03 Dec 2012 13:33:37 GMT

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

Die wichtigen Omega 3 Säuren sind EPA und DHA...die sind direkt in Fischöl drin.
In Leinöl ist Linolensäure welche vom Körper erst in EPA und DHA umgewandelt werden muss wobei glaube ich ne Menge verloren geht.

edit:<http://de.wikipedia.org/wiki/Leinsamen%C3%B6l#Inhaltsstoffe>

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 03 Dec 2012 13:40:41 GMT

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

Ja man sollte beides Einnehmen.

Da bei den meisten das Enzym D6D gehmmt / blockiert ist kann dieses die Linolsäure nicht zu DHA EPA umwandeln (Wen das Enzym funktioniert ca 2-5%)

Mann sollte Pflanzliche Omega 3 Öle auch nehmen da Sie DHT hemmen und weitere positive Eigenschaften haben.

Statt Fisch würde ich Kryll Öl bevorzugen. Hat zwar weniger DHA EPA als Fisch Öl dafür ist dieses mit Sicherheit Schwermetall frei und enthält ein sehr starkes Antioxidant.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 03 Dec 2012 13:47:03 GMT

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

Googlet mal nach wie der Fettstoffwechsel funktioniert.

Vor allem mal nach Enzym D6D und Enzym D5D und der Arachidonsäure nachlesen welche aus DLG (Zuvor Omega 6) gebildet wird.

Alle PG`s werden durch den Fettstoff wechsel gebildet!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Mon, 03 Dec 2012 18:08:55 GMT

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

Minox86 schrieb am Mon, 03 December 2012 15:12Gibt es Unterschiede zwischen den Omega-3 Varianten aus Leinöl bzw. Fischöl.

klar..wie äpfel und birne

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [amigo77](#) on Mon, 03 Dec 2012 21:53:53 GMT

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

1g pro Tag ist zwar recht viel im Vergleich zu dem was man in unserer Gesellschaft so zu sich nimmt, aber gar nicht mal so viel, wenn man wirklich Resultate sehen und spüren will. Da sollten es schon ein paar Gramm sein, glaube ich. Menschen, die viel von Fisch und Fischfett leben (die Eskimos sind natürlich das Paradebeispiel) dürften pro Tag 30g aufwärts abbekommen, oder so was in der Richtung.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [amigo77](#) on Mon, 03 Dec 2012 22:01:37 GMT

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

Über die Omega3-Fettsäuren ist schon länger vieles bekannt, zum Beispiel das grobe Missverhältnis der westlichen Ernährungsweise zwischen Omega3 und Omega6. Omega3 wirkt antientzündlich ist deswegen für Kopfhautprobleme ein wichtiges Thema, sowohl als Fischöl zum einnehmen als auch als z.B. Nachtkerzenöl zum in die Kopfhaut einmassieren.

Der Körper kann die kürzeren Omega3-Fettsäuren zwar in die besonders wertvollen langkettigen (EPA und DHA, die auch sehr wichtig fürs Nervensystem sind) umwandeln, ist aber kein Kinderspiel. Deshalb ist Fischöl oder auch Algenöl eine höchst sinnvolle Nahrungsergänzung. Viele Ärzte und Ernährungsexperten sagen sogar, dass sie, wenn sie nur ein NEM nehmen könnten, das Fischöl wählen würden.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [swissTemples](#) on Tue, 04 Dec 2012 13:41:35 GMT

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

Schon wieder einer dieser Threads... Schaden tut es nicht aber eure Haare werden sich nicht verändern auch wenn ihr euch jeden Morgen ein glas frischen Walfisch auspresst.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 04 Dec 2012 13:47:12 GMT

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

swissTemples schrieb am Tue, 04 December 2012 14:41 Schon wieder einer dieser Threads... Schaden tut es nicht aber eure Haare werden sich nicht verändern auch wenn ihr euch jeden Morgen ein glas frischen Walfisch auspresst.

Wenn Schulmedizin = schlecht bedeutet kann alles andere nur = gut sein nicht wahr? ^^

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 04 Dec 2012 13:53:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm 1 Gramm ist heftig
<http://www.neurodermitis-behandlung.com/Home/Startseite/Systemische-Therapie-der-Hauterkrankung-von-innen/42d7/>
Das wären wie beschrieben 20-40 Tabletten...
Kein Wunder benötigt eine "normale" Omega 3 Therapie über 1 Jahr

Hat jemand erfahrung mit dem Pulver?
<http://www.kyramed.de/Haut/Ernaehrung/Biomol-Omega-3-derma/471d29/www.neurodermitis-behandlung.com>

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Wed, 05 Dec 2012 14:54:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so ein scheiß.
habe mir die flaschöl kapseln bestellt.
leider ist die hülle aus gelatine. und ich esse kein schweinefleisch.

weiß jemand ob es was bringt die kapseln auszupressen und in wasser zu schütten so das ich die hülle nicht mitessen muss?
oder verliert es wegen dem Zeitintervall seine wirkung?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Wed, 05 Dec 2012 15:02:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mehr Haare 2012 schrieb am Wed, 05 December 2012 16:54so ein scheiß.
habe mir die flaschöl kapseln bestellt.
leider ist die hülle aus gelatine. und ich esse kein schweinefleisch.

weiß jemand ob es was bringt die kapseln auszupressen und in wasser zu schütten so das ich die hülle nicht mitessen muss?
oder verliert es seine wirkung?

steht den ausdrücklich schweinegelatine? den es kann auch aus rind sein!
Gelatine aus Rinderhaut und Rinderknochen wird vor allem für Arzneimittel verwendet und wozu bestellen, wenn es die kapseln in jedem dm zu kaufen gibt?
klar kannst die ausdrücken, schmecken nur halt sehr intensiv nach fisch
alle fischölkapseln bestehen aus gelatine..und grundsätzlich alle kapseln.
es sei den es steht ausdrücklich zellulose kapseln

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Wed, 05 Dec 2012 15:06:42 GMT

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

hey Pilos

ja steht ausdrücklich drauf schwein.

ja gut ich presse die dann aus in apfelsaft mische mein hanfpulver noch dazu dann schmeckt es wenigstens nicht zum kotzen.

nein es gibt auch Kapseln die ausdrücklich auf tierische fett etc verzichten habe andere.

die firmen legen hohen wert auf qualität und sind meist auch sehr teuer.

ich falle immer wieder auf diese gelantine scheiße rein weil ich es einfach manchmal vergesse.
trotzdem danke für die antwort.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Wed, 05 Dec 2012 15:11:49 GMT

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

reneschau schrieb am Tue, 04 December 2012 15:53Hm 1 Gramm ist heftig

<http://www.neurodermitis-behandlung.com/Home/Startseite/Systemische-Therapie-der-Hauterkrankung-von-innen/42d7/>

Das wären wie beschrieben 20-40 Tabletten...

Kein Wunder benötigt eine "normale" Omega 3 Therapie über 1 Jahr

Hat jemand erfahrung mit dem Pulver?

<http://www.kyramed.de/Haut/Ernaehrung/Biomol-Omega-3-derma/471d29/www.neurodermitis-behandlung.com>

wieso 1 gramm ist heftig? sind gerade mal 2-3 kapseln

wozu dieses pulver..das ist doch quatsch....

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [herbalist](#) on Wed, 05 Dec 2012 17:35:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieso nicht? Finde in Pulverform auch besser als Kapseln

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Wed, 05 Dec 2012 17:55:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

balderr schrieb am Wed, 05 December 2012 19:35 Wieso nicht? Finde in Pulverform auch besser als Kapseln

völliger quatsch...100 gramm davon 30 gramm fischöl und der rest zuckker und andere füllstoffe...für den dreifachen preis ...was soll daran besser sein

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [herbalist](#) on Wed, 05 Dec 2012 17:59:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja Kapseln sind effektiver. Ich bin aber kein Fan von Kapseln oder Tabletten Schlucken.

Es scheint auch das einzige Pulver auf dem Markt zu sein. Ich habe zumindest kein anderes auf die schnelle entdeckt.

Ich denke ich werds mir holen und in meine Zaubermischung mixen.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [herbalist](#) on Thu, 06 Dec 2012 11:41:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weiss jemand ob es so Pulver irgendwo billiger gibt?
Pulver in Kapseln wäre auch ok, es dürfen nur keine softgel caps sein.

Wenn ich das in meine Mischung im richtigen Verhältnis gebe wäre ich bei 100 g = 6,50 €
Ohne das Pulver bei 100g = 5 €

Ist schon um einiges teurer als meine ganzen anderen Sachen.
Das zieht den Durchschnittspreis ganz schön nach oben.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sun, 16 Dec 2012 11:32:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was gibt es über seetang zu berichten?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [swissTemples](#) on Thu, 27 Dec 2012 12:34:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mehr Haare 2012 schrieb am Sun, 16 December 2012 12:32 was gibt es über seetang zu berichten?

Gutes Fischfutter.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [AFROLOCKE](#) on Thu, 27 Dec 2012 13:18:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry aber wenn du kein Schwein isst (wie ich) was bringt es die kapseln und die flüssigkeit zu trennen.

Das ist das selbe wie als wenn du in einer friteuse sowohl rind als auch schwein fritierst

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Khalil](#) on Mon, 11 Mar 2013 02:21:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kannst du mir bitte sagen, wie du dein Haarausfall gestoppt hast

das würde mich soooooooooo freuen, vielleicht klappt es auch bei mir

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Nina91](#) on Mon, 11 Mar 2013 16:30:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mich hat das hier überzeugt, habe Omega-3 jetzt zu meinen NEM's aufgenommen

<http://ninaunnormal.blogspot.de/2013/03/meine-nahrungserganzung.html>

Ig Nina <3

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Chillhair](#) on Mon, 11 Mar 2013 20:46:50 GMT

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

http://www.berlindaversandapotheke.de/esprico-kaukapseln.357354.html?p=65536&utm_source=idealo_pixel&utm_medium=cpc&utm_campaign=Preissuchmaschinen

Kann man die auch nehmen. Die sind ohne Gelatine

MFG

Chillhair

Edit: Da ist leider doch Gelatine drin

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nina91](#) on Mon, 11 Mar 2013 20:53:00 GMT

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

Chillhair schrieb am Mon, 11 March 2013

21:46http://www.berlindaversandapotheke.de/esprico-kaukapseln.357354.html?p=65536&utm_source=idealo_pixel&utm_medium=cpc&utm_campaign=Preissuchmaschinen

Kann man die auch nehmen. Die sind ohne Gelatine

MFG

Chillhair

Da ist Nachtkerzenöl, Magnesiumcitrat und auch noch Omega-6 drin.

Dazu zB Zinkgluconat. Gibt sicher was optimaleres, aber hat immerhin 30 % Fischöl (mit Omega-3-Fettsäuren)

Ig

Nina <3

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Mar 2013 21:31:22 GMT

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

Nina91 schrieb am Mon, 11 March 2013 22:53Chillhair schrieb am Mon, 11 March 2013

21:46http://www.berlindaversandapotheke.de/esprico-kaukapseln.357354.html?p=65536&utm_source=idealo_pixel&utm_medium=cpc&utm_campaign=Preissuchmaschinen

Kann man die auch nehmen. Die sind ohne Gelatine

MFG

Chillhair

Da ist Nachtkerzenöl, Magnesiumcitrat und auch noch Omega-6 drin.
Dazu zB Zinkgluconat. Gibt sicher was optimaleres, aber hat immerhin 30 % Fischöl (mit Omega-3-Fettsäuren)

Ig
Nina <3

für das was drin ist, ist das produkt viel zu teuer

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Mar 2013 21:38:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chillhair schrieb am Mon, 11 March 2013
22:46http://www.berlindaversandapotheke.de/esprico-kaukapseln.357354.html?p=65536&utm_source=idealo_pixel&utm_medium=cpc&utm_campaign=Preissuchmaschinen

Kann man die auch nehmen. Die sind ohne Gelatine

MFG

Chillhair

Edit: Da ist leider doch Gelatine drin

geh in irgendeiner apotheke

schreibe dir diese nummer auf

PZN 3385472

das sind 100 mL Lachsöl in Flaschen

die sollen das für dich bestellen

kostenpunkt 9,75 euro

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [cursor](#) on Mon, 11 Mar 2013 22:41:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Reicht es nicht einfach Leinsamen zu essen ?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [NKM64](#) on Tue, 12 Mar 2013 04:31:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lachsöl in der Flasche hab ich 1 x gekauft, 1x genommen und NIE NIE wieder!!! Welcher Mensch kann das ohne Brechreiz und Verdauungsprobleme nehmen?????

Das hier find ich super, auch nicht teuer:

<http://www.peak.ag/blog/omega-3-und-omega-6-%E2%80%93-auf-das-verhaeltnis-kommt-es-an>

Gleich mit interessantem Bericht dazu!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Tue, 12 Mar 2013 07:24:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Tue, 12 March 2013 06:31 Lachsöl in der Flasche hab ich 1 x gekauft, 1x genommen und NIE NIE wieder!!! Welcher Mensch kann das ohne Brechreiz und Verdauungsprobleme nehmen?????

Das hier find ich super, auch nicht teuer:

<http://www.peak.ag/blog/omega-3-und-omega-6-%E2%80%93-auf-das-verhaeltnis-kommt-es-an>

Gleich mit interessantem Bericht dazu!

es geht um gelatine-frei..falls du etwas übersehen haben solltest

produkte sind unterschiedlich...fischig..das eine mehr das andere weniger

welches produkt war deines in der flasche?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [NKM64](#) on Tue, 12 Mar 2013 10:49:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meines war von myprotein.com.
Schlichtweg ungenießbar!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Paperbird](#) on Tue, 12 Mar 2013 19:12:22 GMT

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

Zitat:cursor

Reicht es nicht einfach Leinsamen zu essen ?

Leinsamen enthält pflanzliche Omega-3-Fettsäuren! Ich weiß nicht, ob die genauso gut biologisch verfügbar sind wie tierische.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [proof](#) on Wed, 13 Mar 2013 13:42:39 GMT

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

also ich rühr mir immer Quark mit Leinöl ein und schmier mir das auf meine Stullen (3-4 am Tag). Das sind dann ca. 7-10g Leinöl (kaltgepresst!!!, sonst ist da nicht so viel drin) Schmeckt gut und ich bin ausreichend mit Omega-3 versorgt. (57g pro 100g)

So brauch ich mich nicht mit irgendwelchen NEMs rumschlagen.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Chillhair](#) on Wed, 13 Mar 2013 23:11:10 GMT

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

Reicht es aus wenn ich 3-4 mal in der Woche Schlemmerfilet esse? Da müsste doch genug Fischöl drin sein

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Thu, 14 Mar 2013 10:33:32 GMT

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

Chillhair schrieb am Thu, 14 March 2013 01:11Reicht es aus wenn ich 3-4 mal in der Woche Schlemmerfilet esse? Da müsste doch genug Fischöl drin sein

möglich...aber dann soll auch seelachs drin sein und kein pangasius

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Chillhair](#) on Thu, 14 Mar 2013 10:52:10 GMT

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

pilos schrieb am Thu, 14 March 2013 11:33 Chillhair schrieb am Thu, 14 March 2013 01:11 Reicht es aus wenn ich 3-4 mal in der Woche Schlemmerfilet esse? Da müsste doch genug Fischöl drin sein

möglich...aber dann soll auch seelachs drin sein und kein pangasius

2. Schlemmerfilet von Ocean Trader (Lidl)

Auch hier ist erste Eindruck gut: Farbe und Konsistenz stimmen. Der Geschmackstest fällt jedoch enttäuschend aus. Die Bordelaise-Kruste schmecke „wie eine leicht säuerliche Pampe“, erklärt WDR-Vorkoster Björn Freitag, außerdem sei der Fisch zu trocken.

Zutaten: 75 Prozent Alaska-Seelachsfilet, Wasser, pflanzliches Öl, pflanzliche Fette, Weizenmehl, Speisesalz, Zwiebeln, Petersilie, Zucker, modifizierte Kartoffelstärke, Zitronensaftkonzentrat, Gewürze (Pfeffer, Sellerie, Paprika, Kurkuma), Dill, Dextrose, Säuerungsmittel: Zitronensäure; Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Hefe, hydrolysiertes pflanzliches Einweiß (Raps).

http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2013/kw07/0213/04_schlemmerfilet.jsp?pbild=4

Edit:

Wenig Fisch, viel Fett

In puncto Schadstoffe sind die Schlemmerfilets ein guter Fang. Sie sind praktisch unbelastet: Kein Kadmium, kein Blei und nur Spuren von Quecksilber. Fisch ist gesund. Das macht die

Schlemmerfilets zu guten Fertiggerichten. Ernährungsphysiologisch fast ohne Tadel aber auch ohne Prädikat. Der verwendete Fisch Alaska-Seelachs, Seelachs oder Seehecht - ist recht mager, aber auch nicht reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Die sind eher in Lachs, Hering und Makrele enthalten. Die Würzaufgabe der meisten Schlemmerfilets bringt dagegen wieder Fett auf den Teller. Eine 200-Gramm-Portion Schlemmerfilet - etwa 50 Gramm Auflage und 150 Gramm Fisch - hat rund 220 bis 390 Kilokalorien. Im Schnitt etwa 280. Dazu kommen noch Beilage, Salat und Getränk. Frauen übertreffen damit schnell die empfohlene Marke von 500 Kilokalorien für eine Hauptmahlzeit.

Fazit: Schlemmerfilets sind ein gutes Fertiggericht für ab und zu, aber kein vollwertiger Ersatz für frischen Fisch.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Cela87](#) on Fri, 05 Apr 2013 16:00:13 GMT

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

hey freunde,

bin seit heute neu hier:)

hab mir jetzt omega3 kapseln gekauft und werde absofort 3 stück davon nehmen...kann denn jemand sagen ob es denn überhaupt was bringt? also aus erfahrung sprechen? ich hoffe halt das es das Prostaglandin D2 einigermaßen in die schranken weist ^^

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nemesis](#) on Fri, 05 Apr 2013 22:11:33 GMT

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

Ich nehme 6 habs aber immer nie länger als 2 Montae durchgezogen. Welche nimmst du? Dann sage ich dir die richtige Dosis.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [capelli123](#) on Sat, 06 Apr 2013 10:17:08 GMT

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

Gute Übersicht

http://www.omega-3.ch/Test_omega3_09_2004.htm

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 10:24:56 GMT

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

capelli123 schrieb am Sat, 06 April 2013 13:17 Gute Übersicht

http://www.omega-3.ch/Test_omega3_09_2004.htm

stimmt

nur das beste produkt ist nicht dabei...und zwar das von dm

http://fddb.info/static/db/400/220/5KABI6M186PZNOHXU4PY5LXB_999x999.jpg

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Cela87](#) on Sat, 06 Apr 2013 11:45:38 GMT

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

hab sie gestern biem dm gekauft ne grosse packung mit 60 kapseln drin ^^

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Paperbird](#) on Sat, 06 Apr 2013 13:26:49 GMT

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

Kosten von dem dm-Produkt?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Khalil](#) on Sat, 06 Apr 2013 13:46:28 GMT

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

Leute ,ich nehme Omega-3 seit 2 Monaten ..

am Anfang hatte ich bissel mehr Haarausfall ,jetzt sind meine harre langsam dichtier unglaublich Leute

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [NKM64](#) on Sat, 06 Apr 2013 13:55:11 GMT

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

ich halte sehr viel von diesem Produkt:

<http://www.peak.ag/catalog/epa--dha--gla-p-273.html>

Eure Meinung?

Interessant ist auch der Artikel am Link ganz unter über das Verhältnis Omega 3: 6!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:05:43 GMT

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

Paperbird schrieb am Sat, 06 April 2013 16:26Kosten von dem dm-Produkt?

3,45 für 60*1000 mg kapseln

und null nachgeschmack

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Cela87](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:17:42 GMT

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

ich nehme 3 kapseln von denen täglich also die kapseln vom dm...ist das jetzt ausreichend?

@ khalil

ich hoffe bei mir setzt es auch ein wie bei dir ^^

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:18:03 GMT

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

NKM64 schrieb am Sat, 06 April 2013 16:55ich halte sehr viel von diesem Produkt:

<http://www.peak.ag/catalog/epa--dha--gla-p-273.html>

Eure Meinung?

Interessant ist auch der Artikel am Link ganz unter über das Verhältnis Omega 3: 6!

ich finde es teuer

billiger das dm produkt

und GLA (nachtkerzenöl) extra kaufen wobei borretschöl billiger wäre da mehr gla 20%

anstatt 7%..dann wären das ca 0,6 ml borretschöl am tag...das wären 5 monate dosis für 14 euro

zumindest eine fehlinformation ist auch dirn

zuerst

Zitat: 440 mg EPA (Omega-3)*
322 mg DHA (Omega-3)*
126 mg GLA (Omega-6)*

*pro Kapsel

und dann

Zitat:/ Tagesportion (2 Kapseln)
Eicosapentaensäure (EPA) - OMEGA 3 420 mg
Docosahexaensäure (DHA) - OMEGA 3 322 mg
Gamma-Linolensäure (GLA) - OMEGA 6 126 mg

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:19:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cela87 schrieb am Sat, 06 April 2013 17:17ich nehme 3 kapseln von denen täglich also die kapseln vom dm...ist das jetzt ausreichend?

ja

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Khalil](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:20:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehme nur 2 ,,,

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [NKM64](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:24:55 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 06 April 2013 16:18NKM64 schrieb am Sat, 06 April 2013 16:55ich halte sehr viel von diesem Produkt:

<http://www.peak.ag/catalog/epa--dha--gla-p-273.html>

Eure Meinung?

Interessant ist auch der Artikel am Link ganz unter über das Verhältnis Omega 3: 6!

ich finde es teuer

billiger das dm produkt

und GLA (nachtkerzenöl) extra kaufen wobei borretschöl billiger wäre da mehr gla 20% anstatt 7%..dann wären das ca 0,6 ml borretschöl am tag...das wären 5 monate dosis für 14 euro

zumindest eine fehlinformation ist auch dirn

zuerst

Zitat: 440 mg EPA (Omega-3)*

322 mg DHA (Omega-3)*

126 mg GLA (Omega-6)*

*pro Kapsel

und dann

Zitat:/ Tagesportion (2 Kapseln)

Eicosapentaensäure (EPA) - OMEGA 3 420 mg

Docosahexaensäure (DHA) - OMEGA 3 322 mg

Gamma-Linolensäure (GLA) - OMEGA 6 126 mg

Gut aufgepaßt, danke! Gibts das Borretschöl auch in Kapseln bei DM oder welches Produkt nimmst Du ?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:35:58 GMT

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

NKM64 schrieb am Sat, 06 April 2013 17:24 Gibts das Borretschöl auch in Kapseln bei DM oder welches Produkt nimmst Du ?

ich nehme momentan keines

flüssiges ist preiswert gibt es aber öfters geschmacksprobleme

bei kapseln muss man auf den preis genau schauen...sehr oft überteuert

100 ml in kapseln umgerechnet (200 kapseln a 500 mg) sollten nicht mehr als 10-12 euro kosten

habe jetzt keine preise von dm

das netz bemühen

das hier ist preislich ok

http://www.pro-sana.de/Oele-und-Fettsaeuren-Produkte_6324.html

klar die versandkoten drücken

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haircules](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:44:11 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 06 April 2013 16:35NKM64 schrieb am Sat, 06 April 2013 17:24 Gibts das Borretschöl auch in Kapseln bei DM oder welches Produkt nimmst Du ?

ich nehme momentan keines

flüssiges ist preiswert gibt es aber öfters geschmacksprobleme

bei kapseln muss man auf den preis genau schauen...sehr oft überteuert

100 ml in kapseln umgerechnet (200 kapseln a 500 mg) sollten nicht mehr als 10-12 euro kosten

habe jetzt keine preise von dm

das netz bemühen

Verwende pflanzliche Omega3-Kapseln (mit Leinöl, kein Fischöl enthalten) von dm. 30 für 2,95€, also 100 Stück für 9,84€.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:47:18 GMT

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

Haircules schrieb am Sat, 06 April 2013 17:44

Verwende pflanzliche Omega3-Kapseln (mit Leinöl, kein Fischöl enthalten) von dm. 30 für rund 2,95€, also 100 Stück für 9,84€.

leinöl ist nun mal kein fischöl

und der preis für leinöl in kapseln ist eine frechheit...250 ml öl kosten 2,99 in der flasche..das sind 250 kapseln für 2,99

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haircules](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:49:24 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 06 April 2013 16:47Haircules schrieb am Sat, 06 April 2013 17:44

Verwende pflanzliche Omega3-Kapseln (mit Leinöl, kein Fischöl enthalten) von dm. 30 für rund 2,95€, also 100 Stück für 9,84€.

leinöl ist nun mal kein fischöl

und der preis für leinöl in kapseln ist eine frechheit...250 ml öl kosten 2,99 in der flasche..das sind 250 kapseln für 2,99

danke für den Tipp.

Ich bin allergisch gegen Fisch - wenn ich nur einen Happen esse, kriege ich starke Bauchschmerzen und Atemnot. Selbst wenn es gebraten bin und ich im selben Raum bin, kriege ich Atemnot. Ob ich gegen ALLE Fischarten allergisch bin, weiß ich nicht (Hecht, Karpfen,

Kabeljau auf jeden Fall). Fischöl ist dann wohl nichts für mich, richtig??

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:50:03 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 06 April 2013 17:35
das hier ist preislich ok

http://www.pro-sana.de/Oele-und-Fettsaeuren-Produkte_6324.html

klar die versandkoten drücken

sehr niedrige versandkosten gleicher anbieter über ebay

<http://compare.ebay.de/like/200857621719?var=lv<yp=AllFixedPriceltemTypes&var=sbar>

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nemesis](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:53:05 GMT

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

Ich nehme Nobilin Fischöl, 120 Kapsel kosten um die 12€. der Anteil an EPA und DHA ist ziemlich gut und wenn man im 480er Pack kauft, zahlt man nur um die 25€.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:53:15 GMT

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

Haircules schrieb am Sat, 06 April 2013 17:49
danke für den Tipp.

Ich bin allergisch gegen Fisch - wenn ich nur einen Happen esse, kriege ich starke Bauchschmerzen und Atemnot. Selbst wenn es gebraten bin und ich im selben Raum bin, kriege ich Atemnot. Ob ich gegen ALLE Fischarten allergisch bin, weiß ich nicht (Hecht, Karpfen, Kabeljau auf jeden Fall). Fischöl ist dann wohl nichts für mich, richtig??

ok

also bei kaufland gibt es leinöl von schneekoppe für 1,99 250 ml

und bei dm gibt es leinöl für 2,99 meine ich 250 ml

http://www.dm.de/de_homepage/ernaehrung/alnatura/produkte/wuerzen-suessen-oel-essig/essig-oel/175680/leinoel_295698.html

also das sind 250 kapseln für 1,99-2,99

und du kannst 5-10 ml in einem naturjohurt ohne nix kräftig untermischen..scheckt lecker

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haircules](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:55:15 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 06 April 2013 16:53Haircules schrieb am Sat, 06 April 2013 17:49
danke für den Tipp.

Ich bin allergisch gegen Fisch - wenn ich nur einen Happen esse, kriege ich starke Bauchschmerzen und Atemnot. Selbst wenn es gebraten bin und ich im selben Raum bin, kriege ich Atemnot. Ob ich gegen ALLE Fischarten allergisch bin, weiß ich nicht (Hecht, Karpfen, Kabeljau auf jeden Fall). Fischöl ist dann wohl nichts für mich, richtig??

ok

also bei kaufland gibt es leinöl von schneekoppe für 1,99 250 ml

und bei dm gibt es leinöl für 2,99 meine ich 250 ml

http://www.dm.de/de_homepage/ernaehrung/alnatura/produkte/wuerzen-suessen-oel-essig/essig-oel/175680/leinoel_295698.html

also das sind 250 kapseln für 1,99-2,99

und du kannst 5-10 ml in einem naturjohurt ohne nix kräftig untermischen..scheckt lecker

Gracias!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 14:55:26 GMT

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

Nemesis schrieb am Sat, 06 April 2013 17:53Ich nehme Nobilin Fischöl, 120 Kapsel kosten um die 12€. der Anteil an EPA und DHA ist ziemlich gut und wenn man im 480er Pack kauft, zahlt man nur um die 25€.

das dm ist noch billiger 120 kapseln 7 euro keine versandkosten und auch öko-test geprüft und kein fisch nachgeschmack

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 06 Apr 2013 15:00:35 GMT

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

Pur 3 ist noch besser. 95% Omega3 drin, kaum Fischöl mit drin. Kein zusätzliches Vit E.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nemesis](#) on Sat, 06 Apr 2013 15:03:52 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 06 April 2013 16:55Nemesis schrieb am Sat, 06 April 2013 17:53Ich nehme Nobilin Fischöl, 120 Kapsel kosten um die 12€. der Anteil an EPA und DHA ist ziemlich gut und wenn man im 480er Pack kauft, zahlt man nur um die 25€.

das dm ist noch billiger 120 kapseln 7 euro keine versandkosten und auch öko-test geprüft und kein fisch nachgeschmack

Aber bei Dm sind nur 180mg EPA und 120mg DHA drin, bei Nobilin sinds 360mg EPA und 240mg DHA, also müsste ich von den DM-Tabletten mehr nehmen (also 12 statt 6 Stück), um auf die gleiche Dosis EPA und DHA zu kommen, wie von denen von Nobilin, somit ist Nobilin billiger. Fischnachgeschmack habe ich auch null und Versandkosten zahle ich bei meiner Apotheke ab 20€ auch keine mehr. Und geprüft sind die Nobilin-Kapseln auch mit "gut" bei Ökotest.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Cela87](#) on Sat, 06 Apr 2013 15:07:34 GMT

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

leute ihr nimmt alle omega3 kapseln zu euch, ist ja jetzt egal von welchem anbieter....

und meine frage war ja ob es wirklich was bringt! darauf erhalt eich keine antwort...aber wenn ich das jetzt so lese muss es ja was bringen sonst würdet ihr euch ja nicht so ausführlich darüber unterhalten oder?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 15:36:45 GMT

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

Nemesis schrieb am Sat, 06 April 2013 18:03

Aber bei Dm sind nur 180mg EPA und 120mg DHA drin, bei Nobilin sinds 360mg EPA und 240mg DHA, also müsste ich von den DM-Tabletten mehr nehmen (also 12 statt 6 Stück), um auf die gleiche Dosis EPA und DHA zu kommen, wie von denen von Nobilin, somit ist Nobilin billiger.

NÖÖÖ...

weil das öl immer 12% dha und 18% epa hat...und bei beide 1 kapsel 1000 mg hat

File Attachments

1) [nö.png](#) , downloaded 310 times

NOBILIN OMEGA 3

Tagesdosis (2 Soft-Gel-Kapseln)

 Soft-Gel-Kapsel	
Fischöl	2.000 mg
davon Omega-3-Fettsäuren	660 mg
davon Eicosapentaensäure (EPA)	360 mg
davon Docosahexaensäure (DHA)	240 mg
Vitamin E	20 mg

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 15:47:39 GMT

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

fuselkopf schrieb am Sat, 06 April 2013 18:00Pur 3 ist noch besser. 95% Omega3 drin, kaum Fischöl mit drin. Kein zusätzliches Vit E.

nicht unbedingt...

man hat nicht wirklich einen vorteil

dafür aber 5 mal teurerer..

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 15:48:47 GMT

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

Cela87 schrieb am Sat, 06 April 2013 18:07

und meine frage war ja ob es wirklich was bringt! darauf erhalt eich keine antwort..

wir reden erstmal über preise nicht über die wirkung..

es gibt keinen endgültigen nachweis dass es bei aga eine wirkung hat

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Cela87](#) on Sat, 06 Apr 2013 16:33:33 GMT

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

khalil meinte das es was bringt und nun hoffe ich das mehr leute davon berichten

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 06 Apr 2013 16:51:24 GMT

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

Hallo Cela87,

ich habe 3 Monate lang 1000mg Omega 3 Lachsöl Kapseln täglich geschluckt.

Gebracht hat es nichts.

Ig

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [NKM64](#) on Sat, 06 Apr 2013 17:03:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

3 Mon sind doch zu kurz, um aussagekräftig zu sein. Selbst chem. Zeug braucht länger um Wirkung zu zeigen.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [cimbo](#) on Sat, 06 Apr 2013 17:26:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wäre es was als topical?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Apr 2013 18:26:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cimbo schrieb am Sat, 06 April 2013 20:26: Wäre es was als topical?

hat noch keiner versucht....

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Cela87](#) on Sun, 07 Apr 2013 12:08:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaube auch das es was bringt, man darf halt nicht vergessen, dass jeder mensch anders ist und mittel in dem fall diese omega3 kapseln anders wirken, bei manchen schneller bei manchen einfacher...und wenn es wirklich ein bekanntes mittel ist das prostaglandin d2 hemmt...dann sollte man das weiter nehmen...

ich finds nicht schlimm täglich 3 tabletten zu schlucken, als fin, dass ja doch schon sehr viele nebenwirkungen habne soll...ich hatte damals keine...hab aus reiner faulheit aufgehört es zu

nehmen

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [capelli123](#) on Sun, 07 Apr 2013 13:59:00 GMT

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

Hallo zusammen

Man, echt schwierig die DM-Kapseln in der Schweiz zu erhalten - die versenden bei Amazon das nicht in die CH.

Habt ihr Ideen?

Was haltet ihr von diesem Kapseln?

Omega-3 Fettsäuren (EPA, DHA & ALA) aus kanadischem Fischöl und Leinsamenöl aus Bioanbau.

Unser Fischöl stammt aus natürlichen Fischbeständen im Nordatlantik (Sardinen, Sardellen, Makrelen.

Das kaltgepresste Leinsamenöl stammt aus Bio-Anbau.

Schonende Verarbeitung garantiert höchste Qualität und Reinheit.

GMP zertifizierte Produktion.

Inhalt: 120 Kapseln à 1035 mg

Zusammensetzung je Kapsel: 535 mg kanadisches Fischölkonzentrat mit 320 mg Omega-3 Fettsäuren, davon 200 mg EPA und 100 mg DHA, 1 mg natürliches Vitamin E. 500 mg Leinsamenöl davon 235 mg ALA (Alpha Linolensäure) Kapselhülle: Gelatine. Ohne Konservierungsmittel, ohne Lösungsmittel.

Verzehrempfehlung: Täglich 1-2 Kapseln mit Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Apr 2013 14:11:44 GMT

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

capelli123 schrieb am Sun, 07 April 2013 16:59

Man, echt schwierig die DM-Kapseln in der Schweiz zu erhalten - die versenden bei Amazon das nicht in die CH.

Habt ihr Ideen?

die schweiz ist groß..wo..?

Zitat:Was haltet ihr von diesem Kapseln?

was haltest du von einer verlinkung...

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [capelli123](#) on Sun, 07 Apr 2013 14:20:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Pilos: Sorry, die lassen mich nicht verlinken - darum hab ichs so gemacht.
Schweiz meine ich in Zug, diese Gegend.

LG, Capelli

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Apr 2013 14:21:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

capelli123 schrieb am Sun, 07 April 2013 17:20 die lassen mich nicht verlinken - darum hab ichs so gemacht.

man kann alles irgendwie verlinken...

Zitat:Schweiz meine ich in Zug, diese Gegend.

hm...etwas weit von der grenze

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [capelli123](#) on Sun, 07 Apr 2013 14:26:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[/quote]

hm...etwas weit von der grenze

[/quote]

Leider ja... Was sagst Du zum Inhalt der Kapseln? Ich versuchs nochmals mit dem Link:
<http://www.centralmedic.ch/index.asp?shopaction=Product&ID=33954>

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Apr 2013 14:50:07 GMT

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

capelli123 schrieb am Sun, 07 April 2013 17:26. Was sagst Du zum Inhalt der Kapseln? Ich versuchs nochmals mit dem Link:

<http://www.centralmedic.ch/index.asp?shopaction=Product&ID=33954>

sehr teuer

es gibt bestimmt preiswertere anbieter auch in ch

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haircules](#) on Sun, 07 Apr 2013 16:10:01 GMT

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

Quizfrage: Kapseln, Öl etc. am besten auf nüchternen Magen, oder ist das egal?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Apr 2013 16:23:09 GMT

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

Haircules schrieb am Sun, 07 April 2013 19:10Quizfrage: Kapseln, Öl etc. am besten auf nüchternen Magen, oder ist das egal?

eher mit einer mahlzeit, damit die galle aktiv wird

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [loa1](#) on Sun, 07 Apr 2013 19:51:20 GMT

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

Leute, ich kann zum Thema Omega 3 nachfolgendes Produkt empfehlen:

Leinsamen geschrotet von der Schapfenmühle Ulm

"Leinsamen geschrotet ist ein Lebensmittel mit einem natürlich hohen Gehalt an Ballaststoffen sowie pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, denen ein positiver Effekt auf Herz- und Kreislaufsystem zugeschrieben wird.

Die Ballaststoffe tragen durch ihre Quellfähigkeit zur Füllung des Darmes bei und die Verdauung wird auf natürliche Weise angeregt. Sie sorgen für eine längere Sättigung und

unterstützen so auf natürliche Weise die Gewichtskontrolle."

Das Zeug kaufe ich immer beim REWE-Supermarkt und kostet ca 99ct.
Ich streue mir das auf den Frühstücksquark oder ins Müsli oder in die Brotbackmischung....
Schmeckt lecker, ist gesund, hilft Euch beim Körpermaß halten und hat viel vom Omega 3.
Ob´s hilft? Weiß´nicht, aber es schadet sicher nicht!
Grüßle!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Haircules](#) on Sun, 07 Apr 2013 19:57:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

loa1 schrieb am Sun, 07 April 2013 21:51Leute, ich kann zum Thema Omega 3 nachfolgendes Produkt empfehlen:

Leinsamen geschrotet von der Schapfenmühle Ulm

"Leinsamen geschrotet ist ein Lebensmittel mit einem natürlich hohen Gehalt an Ballaststoffen sowie pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, denen ein positiver Effekt auf Herz- und Kreislaufsystem zugeschrieben wird.

Die Ballaststoffe tragen durch ihre Quellfähigkeit zur Füllung des Darmes bei und die Verdauung wird auf natürliche Weise angeregt. Sie sorgen für eine längere Sättigung und unterstützen so auf natürliche Weise die Gewichtskontrolle."

Das Zeug kaufe ich immer beim REWE-Supermarkt und kostet ca 99ct.
Ich streue mir das auf den Frühstücksquark oder ins Müsli oder in die Brotbackmischung....
Schmeckt lecker, ist gesund, hilft Euch beim Körpermaß halten und hat viel vom Omega 3.
Ob´s hilft? Weiß´nicht, aber es schadet sicher nicht!

Grüßle!

Ein Beitrag und dann noch sowas?!
Klingt nach Schleichwerbung

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [loa1](#) on Sun, 07 Apr 2013 20:01:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sorry, wenn sich das so anhört, soll aber nur ein freundlicher, ernstgemeinter Tipp sein.
Vielleicht konzentriert Ihr euch einfach auf den Leinsamen und weniger auf die von mir gepostete Firma.
Da stimmt meines Erachtens nach halt einfach das Preis/Leistungsverhältnis.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [lala](#) on Sat, 29 Jun 2013 17:06:38 GMT

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

inaltenthreadswühl

hat das eigtl mal jmd über einen aussagekräftigen zeitraum ausprobiert? mit einer vernünftigen dosierung?

EPA und DHA um die 1000 mg / Tag ?

Ig, lala

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 29 Jun 2013 17:23:20 GMT

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

lala schrieb am Sat, 29 June 2013 19:06

hat das eigtl mal jmd über einen aussagekräftigen zeitraum ausprobiert? mit einer vernünftigen dosierung?

EPA und DHA um die 1000 mg / Tag ?

Ich habe das bis vor 2 Wochen ein knappes Jahr lang gemacht.

Diese

hier...<http://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/nobilin-omega-3-kapseln-120-st-medicom-pharm-a-gmbh-pzn-5389250.html>

6 Stück täglich. Allerdings reichts mir jetzt langsam mal.. ...natürlich ist das Ganze nur Ergänzung zur "richtigen" Medikation.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [lala](#) on Sat, 29 Jun 2013 17:42:44 GMT

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

Haar2O schrieb am Sat, 29 June 2013 19:23lala schrieb am Sat, 29 June 2013 19:06

hat das eigtl mal jmd über einen aussagekräftigen zeitraum ausprobiert? mit einer

vernünftigen dosierung?

EPA und DHA um die 1000 mg / Tag ?

Ich habe das bis vor 2 Wochen ein knappes Jahr lang gemacht.

Diese

hier...<http://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/nobilin-omega-3-kapseln-120-st-medicom-pharm-a-gmbh-pzn-5389250.html>

6 Stück täglich. Allerdings reichts mir jetzt langsam mal.. ...natürlich ist das Ganze nur Ergänzung zur "richtigen" Medikation.

klar, 6 stück pro tag. da braucht man Disziplin.

wie ist dein Fazit bzw. hast du überhaupt ein Fazit?

Übrigens: so wie ich das sehe, ist da genauso viel EPA u DHA wie in den DM-Kapseln drin. Die wären wesentlich günstiger

Ig!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 29 Jun 2013 18:12:08 GMT

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

lala schrieb am Sat, 29 June 2013 19:42

wie ist dein Fazit bzw. hast du überhaupt ein Fazit?

Eigentlich nein. Aber übermäßig viel habe ich auch nicht erwartet. War damals halt recht gehyped von reneschaubs Ausführungen und einigen Threads etc. und dann erstmal drauf losgekauft. Naj...

lala schrieb am Sat, 29 June 2013 19:42

Übrigens: so wie ich das sehe, ist da genauso viel EPA u DHA wie in den DM-Kapseln drin. Die wären wesentlich günstiger

Ich hab damals ne Großbestellung gemacht...´da gabs glaube Mengenrabatt, weiß aber nicht mal mehr bei welcher Apo das war.

Ig

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [testdummy](#) on Sat, 29 Jun 2013 20:10:38 GMT

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

Was leinsamen betrifft, soll das leinsamenöl doch wesentlich weniger wirksam sein, als das geschrottete zeug. Wenn ich mich nicht täusche, wird doch der "Mythos" dass leinsamen gegen Haarausfall helfen können eher vom dirn enthaltenen Lignanen gehalten. Was auf jeden fall zutrifft und klinisch bewiesen ist, dass es ne vorbeugende wirkung gegen Prostatawachstum aufweist. Anscheinend kann das phytoöstrogen die wirkung von dht abschwächen.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Nemesis](#) on Sun, 30 Jun 2013 00:20:03 GMT

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

Habs gemacht, mache es noch, bringt aber nichts.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [testdummy](#) on Sun, 30 Jun 2013 07:19:30 GMT

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

wie lange schon und wieviel am tag?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [NKM64](#) on Sun, 30 Jun 2013 07:42:43 GMT

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

Frage zu LIGNANE:

Wer hat damit Erfahrungen?

Ist 80 mg Lignane am Tag ?

Greift Lignane in's Hormonsystem ein? Besteht bei Männern die Möglichkeit der Verweiblichung?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sun, 30 Jun 2013 08:18:19 GMT

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

NKM64 schrieb am Sun, 30 June 2013 10:42

Besteht bei Männern die Möglichkeit der Verweiblichung?

nein

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [testdummy](#) on Sun, 30 Jun 2013 08:21:44 GMT

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

Schafe die zuviel davon fressen werden unfruchtbar.^^

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Sun, 30 Jun 2013 08:56:12 GMT

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

testdummy schrieb am Sun, 30 June 2013 11:21 Schafe die zuviel davon fressen werden unfruchtbar.^^

das ist was ganz anderes und es geht nicht um lignane sondern um isoflavone

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [NKM64](#) on Sun, 30 Jun 2013 08:57:45 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 30 June 2013 10:18 NKM64 schrieb am Sun, 30 June 2013 10:42
Besteht bei Männern die Möglichkeit der Verweiblichung?

nein

Danke!

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [testdummy](#) on Sun, 30 Jun 2013 09:46:38 GMT

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

Achso, dachte es trifft generell auf phytöstrogene zu.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Sun, 30 Jun 2013 11:48:42 GMT

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

testdummy schrieb am Sun, 30 June 2013 12:46 Achso, dachte es trifft generell auf phytöstrogene zu.

nicht ganz

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 26 Jul 2013 18:48:48 GMT

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

Ich nehme jezt seit Mitte April 2013 jeden Tag 2x die von DM (die neuen DM Kapseln mit dem roten Hochdosiert Logo (schöne Verarsche gegenüber den alten von denen ich noch einen Vorrat gekauft habe) sind übrigens um jeweils 20 mg/Kapsel weniger dosiert), dann noch 2x die Kapseln von St. Rodegan und 1x die Olimp Sport Gold (eine ist da wirklich schon sehr gut dosiert, besser als die von DM und Co.) und dazu noch 4 EL Leinsamen geschrotet. Müsste langen als Fin Ersatz.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Jul 2013 19:05:23 GMT

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

Aristo084 schrieb am Fri, 26 July 2013 21:48 Ich nehme jezt seit Mitte April 2013 jeden Tag 2x die von DM (die neuen DM Kapseln mit dem roten Hochdosiert Logo (schöne Verarsche gegenüber den alten von denen ich noch einen Vorrat gekauft habe) sind übrigens um jeweils 20 mg/Kapsel weniger dosiert), dann noch 2x die Kapseln von St. Rodegan und 1x die Olimp Sport Gold (eine ist da wirklich schon sehr gut dosiert, besser als die von DM und Co.) und dazu noch 4 EL Leinsamen geschrotet. Müsste langen als Fin Ersatz.

was nimmst du?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 26 Jul 2013 19:20:18 GMT

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

Olimp Gold Omega 3 Sport Edition 1x

St. Rodegan Omega 3 1000 2x

DM Omega 3 1000 (die alte Variante ohne dem roten Hochdosiert Logo) 2x

Insgesamt also jeden Tag 930 mg EPA und 660 mg DHA.

Keine Ahnung ob es bei euch einen Penny Markt in DE gibt, aber dort habe ich schon einen Nachfolger für die DM Kapseln (weil die neuen weniger Dosierung haben zum gleichen Preis der alten) gefunden. 180 mg EPA + 120 mg DHA haben die Sunlife Omega 3 Kapseln und 60 Stück um nur 3,49€.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Jul 2013 19:28:49 GMT

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

Aristo084 schrieb am Fri, 26 July 2013 22:20Olimp Gold Omega 3 Sport Edition 1x

St. Rodegan Omega 3 1000 2x

DM Omega 3 1000 (die alte Variante ohne dem roten Hochdosiert Logo) 2x

Insgesamt also jeden Tag 930 mg EPA und 660 mg DHA.

Keine Ahnung ob es bei euch einen Penny Markt in DE gibt, aber dort habe ich schon einen Nachfolger für die DM Kapseln (weil die neuen weniger Dosierung haben zum gleichen Preis der alten) gefunden. 180 mg EPA + 120 mg DHA haben die Sunlife Omega 3 Kapseln und 60 Stück um nur 3,49€.

wozu 3 sorten 1 reicht vollkommen

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 26 Jul 2013 19:41:44 GMT

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

Stimmt auch wieder, aber dies waren alles Angebote und da kaufte ich halt ein bissl was zusammen.

Und noch ein Grund warum ich die so nehme ist das Vitamin E. Zuviel soll da ja auch ned gut sein.

pro Kapsel:

DM: 12 mg
St. Rodegan: 6,5 mg
Olimp: 12 mg

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [pilos](#) on Sat, 27 Jul 2013 07:58:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Fri, 26 July 2013 22:41 Stimmt auch wieder, aber dies waren alles Angebote und da kaufte ich halt ein bissl was zusammen.

Und noch ein Grund warum ich die so nehme ist das Vitamin E. Zuviel soll da ja auch ned gut sein.

pro Kapsel:

DM: 12 mg
St. Rodegan: 6,5 mg
Olimp: 12 mg

die mengen sind harmlos und dienen an sich eher als antioxidans des öls weniger als supplement

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [cursor](#) on Thu, 12 Jun 2014 13:39:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kennt jemand ne gute und günstige Fischölkapseln-Quelle ?

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jun 2014 14:49:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die gibts in jeder Drogerie oder Supermarkt.
Aber 1 Kapsel am Tag reicht, denke ich.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 12 Jun 2014 15:25:54 GMT

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

Krillöl hat eine bessere Bioverfügbarkeit, kostet allerdings um einiges mehr als Fischöl.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Yes No](#) on Thu, 12 Jun 2014 16:48:09 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 12 June 2014 16:49

Aber 1 Kapsel am Tag reicht, denke ich.

5-6 zu 1g. Dazu noch ~500mg GLA (also ~5g Nachtkerzenöl).

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haargon](#) on Thu, 12 Jun 2014 17:01:24 GMT

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

Omega 3 führt zu erhöhter Blutungsgefahr. Also nehmt mal nicht gleich mehrere kapseln auf einmal!

1-3 kapseln pro Tag. Bei mehr solltet ihr euren HDL Cholesterinspiegel überprüfen lassen. Der positive Effekt kommt durch die Eicosapentensäure EPA

Cortisol hemmt die D3 Synthese, das benötigt die Schilddrüse zur Produktion der Hormone die für die HDL Synthese verantwortlich sind. Omega 3 Fettsäuren, werden in HDL Cholesterine umgewandelt. Omega 3 senken (wie auch immer) auch das Cortisol und auch den Blutdruck.

Cortisol belegt die Progesteronrezeptoren so dass Progesteron sinkt! Also ist es besser Cortisol zu senken!

(Aktuell mein thema in "RADIKAL Haare wachsen lassen")

Ein ZU VIEL an NEMS kann gewaltig nach hinten los gehen. Solltet ihr auch noch andere Blutverdünner nehmen wie zB. Knoblauch, Ingwer und co, könntet ihr bald mit einer Hirnblutung im Krankenhaus liegen! Vor allem mit Knoblauch, wird in der TCM die Gefahr beschrieben, wenn man zu hohem Blutdruck neigt, was durch die Wirkung des Knoblauchs als Histaminliberators kommen kann.

Thema Pilze hatte ich auch schon mal beschrieben. Wenn nun eure Darmwand angegriffen ist durch Pilze und Co, ihr zu viel Omega 3 zu euch nehmt, evtl auch noch Aspirin, kann es zu Darmblutungen/Magenblutungen kommen.

Das kann tödlich enden. Wenn nicht, kann es aber dazu führen, dass ihr euch bald gar nicht mehr wohl fühlt, wenn vermehrt Gifte durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen!

Omega 3 spielen im verhältnis denke ich eher eine untergeordnete Rolle, wobei es immer gut ist seinen Cholesterinspiegel zu überprüfen und gegebenenfalls auszugleichen.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Yes No](#) on Thu, 12 Jun 2014 17:24:20 GMT

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

Haargon schrieb am Thu, 12 June 2014 19:01 Omega 3 führt zu erhöhter Blutungsgefahr. Also nehmt mal nicht gleich mehrere kapseln auf einmal! 1-3 kapseln pro Tag.

Stell dir mal vor du isst jeden Tag 100g Lachs. Schlag nach wieviel Fischöl das gibt.. Und Inuit sind auch alle längst an Überdosis Fischöl gestorben, die armen.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [peci123](#) on Fri, 13 Jun 2014 11:40:40 GMT

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

Ich verstehe nicht warum soviele Leute sich Nem's reinpfeifen, die über Nahrung problemlos abgedeckt werden können.

Einige machen ja durchaus Sinn, aber bei Omega3/6? Da greif ich doch lieber zum Fisch, wo ich in der regel noch jeden Menge Vitamin A und D erhalte.

Mit einer ausgewogenen gesunden Ernährung sind Nem absolut überflüssig.

Z.Bsp. Omega 3 a 100g:

Forelle 717mg

Lachs 1850mg

Thunfisch 5091mg!!! Das sind 5g für die Nichtmathematiker.

Ein bissi Fisch, selbst wenn man ihn nicht mag, kann man sich doch reinwürgen. Alternativ kann man sich nach Gojibeeren, Chiasamen und Spirolina umsehen, wenn es vegan sein soll.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Yes No](#) on Fri, 13 Jun 2014 12:06:55 GMT

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

peci123 schrieb am Fri, 13 June 2014 13:40

Z.Bsp. Omega 3 a 100g:

Forelle 717mg

Lachs 1850mg

Thunfisch 5091mg!!! Das sind 5g für die Nichtmathematiker.

Die Angabe für Thunfisch bezieht sich auf frischen Thunfisch. Den isst wohl kaum jemand, eher den aus der Dose und da ist nichts drin (sieht man, wenn man sich den Fettgehalt von 'Thunfisch in Wasser' anschaut; dagegen in dem 'in Öl' ist Sonnenblumenöl drin).

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 13 Jun 2014 12:17:50 GMT

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

peci123 schrieb am Fri, 13 June 2014 13:40Ich verstehe nicht warum soviele Leute sich Nem's reinpfeifen, die über Nahrung problemlos abgedeckt werden können.

Einige machen ja durchaus Sinn, aber bei Omega3/6? Da greif ich doch lieber zum Fisch, wo ich in der regel noch jeden Menge Vitamin A und D erhalte.

Mit einer ausgewogenen gesunden Ernährung sind Nem absolut überflüssig.

Z.Bsp. Omega 3 a 100g:

Forelle 717mg

Lachs 1850mg

Thunfisch 5091mg!!! Das sind 5g für die Nichtmathematiker.

Ein bissi Fisch, selbst wenn man ihn nicht mag, kann man sich doch reinwürgen. Alternativ kann man sich nach Gojibeeren, Chiasamen und Spirolina umsehen, wenn es vegan sein soll.

Bin zwar auch kein "NEM-Fan" aber hier kann ich doch guten gewissens widersprechen. Nehme seit ne Weile wieder 5-6 g Fischöl täglich...das bisher beste (bzw. einzig wirkungsvolle) NEM welches mir bisher zwischen die Finger gekommen ist. Kaum einer kann sich täglich Fisch

reinziehen...

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [peci123](#) on Fri, 13 Jun 2014 12:52:00 GMT

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

Ok, ist ein Argument, dass die tägliche Fischzubereitung bei uns nicht so üblich ist, aber auf der anderen Seite - wer täglich Fleisch isst, kann auch Fisch essen.
Es müssen nur die Einkaufsgewohnheiten umgestellt werden.

Und ja, natürlich meine ich frischen Fisch und keinen Müll aus der Dose.

Ich esse selbst auch nicht jeden Tag Fisch, aber komme min auf drei Tage pro Woche an denen selbstzubereiteter frischer Fisch auf dem Teller landet.

Ansonsten kenne ich es aus dem Bekanntenkreis aber auch so, dass meistens nur Freitags, wenn überhaupt Fisch gegessen wird.

An den fischfreien Tagen mache ich mir ein Müsli mit Leinsamen, Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Haferflocken in Joghurt zum Frühstück und trinke zudem einen frischgepressten

Gemüsesaft (Sellerie, Ingwer, rote Beete, Apfel, Orange) mit einem Schuss Leinöl. Ich habe früher selbst viele Nem's konsumiert und kann mittlerweile nach einer Ernährungsumstellung die Vorzüge derer ganz gut erkennen. Der Körper dankt es einem - ich habe wesentlich weniger Infekte und bin sonst auch viel fitter. Man ist was man isst.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Haargon](#) on Fri, 13 Jun 2014 13:09:34 GMT

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

5g konzentrierte omega 3 Fettsäuren sind viel! Der Fisch den man isst, gibt nicht einfach so sein Fett konzentriert frei. Die Blutungsgefahr habe ich mir nicht ausgedacht und 5g über den Tag verteilt sind sicher nicht lebensbedrohlich. Aber auf dauer... Wer sich jeden Tag 10g Fischöl reinpfeift, am besten auf einmal und aus irgendeinem Grund auch Blutdruckspitzen hat, weil eine unerkannte Histaminintoleranz vorliegt und noch Knoblauch und Aspirin und wer weiß was eingenommen wird, der kann sich auch schnell mal im Krankenhaus wiederfinden.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 13 Jun 2014 13:12:07 GMT

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

peci123 schrieb am Fri, 13 June 2014 14:52Ok, ist ein Argument, dass die tägliche Fischzubereitung bei uns nicht so üblich ist, aber auf der anderen Seite - wer täglich Fleisch isst, kann auch Fisch essen.

Fleisch, egal welches, sollte man eh am besten so wenig wie möglich konsumieren, (und bloß nicht solchen Mist veranstalten wie ein gewisser al_schlagmichtot) vielleicht 1 mal die Woche....und den ganzen Aufschnittmist sowieso nicht. Und Fisch...tja das kann halt nicht jeder essen. Ich esse Fisch sehr gern allerdings nicht täglich, folglich - supplementieren...die Antiinflammatorische Wirkung ist deutlich spürbar und bis jetzt habe ich noch kein anderes Lebensmittel gefunden was da ansatzweise rankommt.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [cursor](#) on Fri, 13 Jun 2014 20:42:38 GMT

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

Hier hatte mal einer geschrieben, dass er sein Fischöl von Bullattack bei ebay kauft. Sind dort relativ günstig zu haben. Sonst jemand Erfahrungen damit ?

Ein Teil meines Haarproblems hat mit Entzündungen zu tun, die nichts mit AGA zu haben. Daher bräuchte ich etwas möglich antiinflammatorisches...

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Haargon](#) on Fri, 13 Jun 2014 20:57:34 GMT

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

Ich empfehle "Tetesept" gibts in jeder Drogerie. Warum?

Mir ist aufgefallen, dass ich von bestimmten preparaten Kopfschmerzen bekomme. Der Ökotest ist wichtig und dass keine zusatzstoffe drin sind, wie etwa billige Vitamin Chemikalien.

Das pflanzliches Omega 3 genausogut wäre hat sich hoffentlich bei allen als falsch herumgesprachen

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [Wiechert](#) on Sat, 11 Jul 2015 22:37:54 GMT

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

Muss dem Widersprechen. Habe Omega 3 bereits zu mir genommen als ich noch volles Haar hatte und habe jetzt eine Glatze.

Verstehe auch nicht wie das wirken soll. Ich denke, wenn es an Ernährung liegen würde, dann hätten die Menschen den Zusammenhang in den hundert Jahren bereits hergestellt, wie bei vielen anderen Nahrungsmittel, Pflanzen und sogar Giften.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [DetConan](#) on Sun, 12 Jul 2020 10:11:43 GMT

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

Wiechert schrieb am Sun, 12 July 2015 00:37 Muss dem Widersprechen. Habe Omega 3 bereits zu mir genommen als ich noch volles Haar hatte und habe jetzt eine Glatze.

Verstehe auch nicht wie das wirken soll. Ich denke, wenn es an Ernährung liegen würde, dann hätten die Menschen den Zusammenhang in den hundert Jahren bereits hergestellt, wie bei vielen anderen Nahrungsmittel, Pflanzen und sogar Giften.

Das wundert mich sehr, habe viele, wirklich viele gesehen die Omega3 genommen und ihren Status gehalten haben.

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [HighOne](#) on Sun, 12 Jul 2020 10:29:02 GMT

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

Wieder mal Leichenschändung im Gange. Zumal der User zuletzt 2015 das Board besucht hat

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [DetConan](#) on Sun, 12 Jul 2020 15:28:50 GMT

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

HighOne schrieb am Sun, 12 July 2020 12:29 Wieder mal Leichenschändung im Gange. Zumal der User zuletzt 2015 das Board besucht hat

Leichenschändung :lol:

Sorry schaue nie aufs Datum

Subject: Aw: Omega-3 (Fischöl/Leinöl...) hemmt Prostaglandin D2 & DHT

Posted by [hallowelt](#) on Sun, 12 Jul 2020 16:16:47 GMT

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

Wenn O.-3 FS, dann Krillöl. Möglicherweise sind vielmehr Furanfettsäuren für die (positiven) Effekte (die man LC O.-3 zuschreibt) verantwortlich und nicht die LC O.-3. Dann vielleicht Lebertran (Dorsch) nehmen?