
Subject: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [Haar_Challange_2021](#) on Sat, 15 Feb 2014 20:25:38 GMT

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

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [Haar_Challange_2021](#) on Sat, 15 Feb 2014 20:35:46 GMT

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

Brokkoli Sprossen fuer Wiederwuchs?

asienspiegel.ch/2014/02/broccoli-fur-die-haare/

Leider sind brokkoli sprossen relativ teuer

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [Haar_Challange_2021](#) on Sat, 15 Feb 2014 20:55:53 GMT

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

Auch Erbsen Sprossen

<http://www.personalcaremagazine.com/Print.aspx?Story=11018>

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [pilos](#) on Sat, 15 Feb 2014 20:58:05 GMT

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

wenn sie überhaupt wirken

nur weil eine zellkultur in reagenzglas funktioniert hat, heißt es nicht dass es in vivo auch was bringt

durch essen der sproßen wird garantiert kein einziges haar wachsen..

das muss man schon schmieren und geschickt formulieren damit es kompatibel ist

und teuer sind sie überhaupt nicht...muss man nur selber ziehen

keimfähigesamen gibt es in jeder apotheke..zumindest auf bestellung

<http://www.medizinfuchs.de/10143344>

aus 250g kommen theoretisch 50.000 sprossen rausda nicht alle keimen kommen etwa 25.000-35.000 sprossen raus..

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by pilos **on** Sat, 15 Feb 2014 21:01:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sat, 15 February 2014 22:55Auch Erbsen Sprossen
<http://www.personalcaremagazine.com/Print.aspx?Story=11018>
gleiche vorgehensweise mit erbsen...

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/23985/#msg_278361

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by Haar_Challange_2021 **on** Sat, 15 Feb 2014 21:34:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mustard seeds belong to the mustard plant. Mustard plant is a part of cruciferous plant family.
This same family of plant includes cabbage, Brussels sprouts, broccoli and even cauliflower.

Die Gardson Methode hat er angeblich seine Haare wieder spriessen lassen durch Senfpulver
Haarmasken
<http://myhairway.com/mgmethod.html>

Ich esse seit 2 Wochen 1x am Tag Sprossen und muss sagen mich macht's total satt und libido
und Erektion hat sich verbessert (kommt wohl von den bockshornklee sprossen)

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by PeterNorth **on** Sun, 16 Feb 2014 08:10:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der Link von rene ins Deutsche übersetzt:

"blabla bla bla bla blaaaa bla bla bla bablablabla blaaa bla bla bla

Sie sollten verstehen, dass es gleichzeitig erscheinen Dutzende und Hunderte von Haaren von diesen beiden Typen auf dem Kopf. Andere Leute haben fast die gleichen Timeline wie ich, nach der Leserkommentare.

Lesen Sie mehr in dem Buch.
Ich wünsche Ihnen Gesundheit und starkes schönes Haar."

1. wer sagt , dass die Vorher / Nachher Fotos nicht verdreht sind ?!?
2. wieder so einer der nur sein Buch verkaufen will ?
3. trägt er heute vllt ein Haarteil ?
4. gibts von solchen Wundern nicht schon genug im I-net ??

wäre ja schön wenn denn so die haare wieder wachsen würden, aber wäre er dann heut nicht millionenschwer und hätte selbst ein Geschäft draus gemacht , also ich meine ein grösseres Geschäft draus als "nur" ein Buch darüber zu schreiben ?? achja, das Buch ist übrigens ein passwordgeschütztes PDF File

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [Haar_Challange_2021](#) on Sun, 16 Feb 2014 08:35:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@PeterNorth

Du hast den Zusammenhang nicht ganz Verstanden.
Aus dem vorherigen Post haben Wissenschaftler aus Brokkoli Extrakt Topisch festgestellt das sich DPC Zellen wieder Teilen.

Wenn du kurz nach dem Typ suchst findest du Heraus das er Senf Körner vermahlen mit Olivenöl gemisch hat und ne Haaremaske daraus gemacht hat.
Also kannst du dir das Geld für sein E-Book sparen

Ich fand eben interessant das Brokkoli und Senf zur gleichen Familie gehören und eventuell echt was drann sein könnte das sich was davon positiv auf die Haare wirkt.

Es ist noch nicht geklärt ob Brokkoli Sprossen gegessen auch einen positiven Einfluss haben.
Senfsprossen sind bekannt für Antibakterielle Wirkung.
Denke Senfsamen sind günstiger in der Anschaffung.

Ich nehme seit ner Woche fast täglich Sprossen und habe bis jetzt sehr gute Erfahrung damit gemacht. Vor allem bei den Bockshornklee Sprossen (Libido, Errektion)

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [NKM64](#) on Sun, 16 Feb 2014 09:37:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sat, 15 February 2014 22:34Mustard seeds belong to the mustard plant.

Mustard plant is a part of cruciferous plant family. This same family of plant includes cabbage, Brussels sprouts, broccoli and even cauliflower.

Die Gardson Methode hat er angeblich seine Haare wieder spriessen lassen durch Senfpulver Haarmasken
<http://myhairway.com/mgmethod.html>

Ich esse seit 2 Wochen 1x am Tag Sprossen und muss sagen mich macht total satt und libido und erktion hat sich verbessert (kommtwohl von den bockshornklee sprossen)

Isst Du selbst gezogene Sprossen? Wie baust Du sie an? Ich hatte mal von Arcon die Bockshornkaseln für ca. 6 Monate, kote aber keine Wirkung feststellen.

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [PeterNorth](#) **on Sun, 16 Feb 2014 10:17:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)**

reneschaub schrieb am Sun, 16 February 2014 09:35
Ich fand eben interessant das Brokkoli und Senf zur gleichen Familie gehören und eventuell echt was drann sein könnte das sich was davon positiv auf die Haare wirkt.

ich hab dann auch nicht weiter danach gegoogelt wenn ich sehe dass er ein Buch verkaufen möchte... bin schon etwas abgehärtet was solche Sachen im i-net angeht.
ist ja voll davon und jeder verspricht wunder wenn es um Haarausfall geht. das hat nichts mit "Falsch verstanden zu tun"

werde aber trotzdem mal am o.g. Zitat von dir dranbleiben, also wenn du dir die Mühe schon gemacht hast, da weiter zu recherchieren, dann evtl. sogar mit auszuprobieren.

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [Haar_Challange_2021](#) **on Sun, 16 Feb 2014 14:59:53 GMT**
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja zieh mir die Sprossen selbst. Ist auch super einfach zB mit einem Keimling Glass von alnatura (ca 6 Euro) kannst aber auch Marmeladen Glass nehmen oder Teller mit Kuechenpapier.
Die Bockshornklee Samen keimen sehr schnell und schon nach 2 Tagen Verzehr bereit.
Mann kann die Samen auch kochen und aus dem Wasser wird eine gelige Substanz welche sich auch positiv auf Haarwuchs auswirkt

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [NKM64](#) on Sun, 16 Feb 2014 16:08:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

klingt nicht schwierig! Wie viel TL Sprossen ißt Du am Tag?

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [pilos](#) on Sun, 16 Feb 2014 17:17:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 16 February 2014 16:59
Mann kann die saman auch kochen

dann kann man es auch gleich lassen mit den sprossen...

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [Haar_Challange_2021](#) on Sun, 16 Feb 2014 18:32:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pilos

Klar gibts keine Sprossen mehr wen man die Samen kocht da bei Hitze die Enzyme zerstört werden.

Das aufkochen von Bockshornklee Samen ist für erstellung des Topikums und die gekochten Samen kann man Essen.

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/293013/?srch=bockshornklee#page_top

Inspieriert hat mich das rezept von fake

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/276829/?srch=LINSEN+%2B+SALAT#page_top

Habe gelesen das 2 essentielle Aminosäuren Fehlen und darum Reis dazu empfohlen wird.
Jedoch wen Linsen gekeimt sind haben Sie alle Essentiellen Aminosäuren und sind auch besser bekömlich.

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/linsen.html>

Das beste am Sprossen ziehen ist das ich weis was ich esse. Nämlich lebendige Nahrung
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sprossen-ia.html>

Sehr gute Seite über Sprossen

<http://www.dlr.rlp.de/internet/global/themen.nsf/ALL/8532A5015D5B3432C125707500232E6F?OpenDocument>

File Attachments

1) [20140216_184427.jpg](#), downloaded 307 times



Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 16 Feb 2014 18:49:52 GMT

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

blöde frage rene:

wieviel muss man von den sprossen jeden tag essen? schmecken tun die mir schon , hab die hin und wieder im Salat unserer Kantine

die wachsen ja sogar auf feuchtem küchenpapier

nochmal zur nachfrage: welche sprossen bevorzugst du ? also nicht nur geschmacklich sondern auch von den vitalsoffen her ?

bzw. dieser buchschreiberling von weiter oben, der so eine tolle erfahrung mit den gemacht hat, welche empfiehlt er ?

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [NKM64](#) on Sun, 16 Feb 2014 18:59:11 GMT

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

Gute Fragen! Interessiert mich auch!

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [Haar_Challange_2021](#) on Sun, 16 Feb 2014 20:19:02 GMT

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

Der Typ wo das E-Book vertickt hat keine Sprossen genommen sondern Senf Samen zermahlen und mit oliven Öl gemischt und ne halbe Stunde einwirken lassen mit ner Duschhaube.

Ich esse mindestens ein Teller voll. Jedoch noch gemischt mit "normalen" Blattsalat. Ab und zu schnipple ich noch Gurken, Tomaten, Paprika, Geräucherter Tofu etc rein.

Mit den Salat Saucen kann man auch varrieren. Derzeit benutze ich ne Japanische Salat Sauce von meinem Lieblings Sushi Restaurant. Hat wohl Sesam Öl und Soja Sauce drinn.

Ansonsten Ölichen Öl, Citronensaft, Salz, Pfeffer. Man kann auch Avocado noch rein tun.

Derzeit habe ich Linsen, Mungobohnen, Bockshornklee. Bald kommen Kresse, Leinsamen, Quinoa.

Zukünftig sind Brokkoli und Senfsprossen auf meiner Wunschliste.

Es wird empfohlen so 100g Sprossen zu essen. Das dürfte kein Problem sein.

Mann kann die Sprossen auch Trocknen (Dörrgerät) und dann sind schon 10g am Tag ausreichend.

Sobald der Entsafter da ist versuch ich auch mal Topisch aus (Brokkoli + Senf) sowie als Saft trinken

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [christian_wien](#) on Sun, 16 Feb 2014 21:13:34 GMT

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

Welcher Entsafter soll es werden ? Kaufte vor kurzem einen Hochleistungsmixer (Vitamix 5200) für Obst - und Gemüse - Smoothies, einen Entsafter möchte ich mir aber auch noch besorgen.

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [Gast](#) on Sun, 16 Feb 2014 21:16:35 GMT

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

wollt ihr das zeug nehmen für die haare oder fürs wohlsein
das alles hier wird euch nichts bringen gegen der AGA

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [pilos](#) on Sun, 16 Feb 2014 21:19:19 GMT

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

christian_wien schrieb am Sun, 16 February 2014 23:13 Welcher Entsafter soll es werden ? Kaufte vor kurzem einen Hochleistungsmixer (Vitamix 5200) für Obst - und Gemüse - Smoothies, einen Entsafter möchte ich mir aber auch noch besorgen.

stabmixer oder standmixer (dein 5200 ist nicht schlecht, aber einfach zu groß) und dann mit nylon-tuch auspressen, alles andere geht gar nicht, die ausbeute lässt massig zu wünschen übrig.

ansonsten so walzenpressen/schneckenpressen, nicht ganz billig

es gibt zwar auch billige um 30 euro..funktionieren zwar auch..mal meh mal weniger

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [christian_wien](#) on Sun, 16 Feb 2014 21:52:52 GMT

Als Glatzenträger mache ich es persönlich nicht für Haarwuchs.

Falsche und nährstoffarme Ernährung ist aber an der Entstehung von Haarausfall häufig beteiligt. Auch wenn falsche Ernährung zwar meist nicht Hauptverursacher von Haarausfall ist, kann diese Verursacher von Krankheiten oder Fehlfunktionen sein, die letztendlich zu Haarausfall führen. Gute Ernährung kann Haarausfall stoppen und in vielen Fällen auch die ursächlichen Krankheiten heilen.

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung-bei-haarausfall.html>

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [Haar_Challange_2021](#) on Mon, 17 Feb 2014 08:49:02 GMT

Die GreenStar Geräte sind ja super aber für unsere Küche einfach zu Gross.

Wir haben einen Entsafter welcher durch Zentrifugal Kraft Funktioniert. Die Saftausbeute ist ganz ok aber extrem mühsam zum reinigen.

Wir liebäugeln mit diesem Gerät

http://www.perfektesgesundheit.de/shop/product_info.php?products_id=1947

Sehr guter Artikel über Ernährung / Enzündungen

http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Essen_Trinken/12_12_steinzeitmensch.php

Ich bin davon überzeugt das die Ernährung ein wesentlich Anteil der Alterung ausmacht.
Wie in dem Artikel beschrieben Versucht unser Körper durch Hormone die Entzündungsreize zu kompensieren.

Die Fehlernährung belastet den Körper extrem und lässt uns massiv schneller Altern.

Wen ich eben wieder Asiaten als Beispiel nehme welche dank der Laktoseunverträglichkeit meist keine Milch Produkte erzeugnis konsumieren oder auch kein Brot essen sehen die Verdammst gut aus.

Leider kommt auch dort immer mehr des Westlichen Lebensstil und auch dort kommen dann immer mehr unserer modernen Zivilisation Krankheiten.

Habe schon 2-3 Fälle gelesen wo nach einer Nahrungsumstellung die Personen wieder volles Haare bekamen. Wobei ich leider keine Fotos gesehen habe und es sich über Jahre 4-5 die Haare erholt haben.

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by pilos **on Mon, 17 Feb 2014 09:34:24 GMT**

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

reneschaub schrieb am Mon, 17 February 2014 10:49
Wir haben einen Entsafter welcher durch Zentrifugal Kraft Funktioniert.

zentrifugenentsafter sind für sprossen und gräser ungeeignet

preiswert und relativ ok, jedoch für saftiges und weiches eher ungeeignet.

<http://www.ebay.de/itm/310733753911>

http://www.youtube.com/results?search_query=lexen+wheatgrass&page=1

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by Haar_Challange_2021 **on Mon, 17 Feb 2014 09:59:44 GMT**
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eben und darum wollen wir diesen Saftpresser Anschaffen. Der auch eine extrem tiefe Drehzahl hat und somit sehr schonend ist

Kuvings Silent Juicer Entsafter

http://www.perfektegesundheit.de/shop/product_info.php?products_id=1947

Das einzige Negative was ich bei dem gelesen habe ist das die Saftausbeute nicht so hoch ist wie bei Zentrifugal aber man den Trester nochmal reinton kann und das dann ca noch 10-15% kommt

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by pilos **on Mon, 17 Feb 2014 10:18:56 GMT**
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Mon, 17 February 2014 11:59Eben und darum wollen wir diesen Saftpresser Anschaffen. Der auch eine extrem tiefe Drehzahl hat und somit sehr schonend ist

Kuvings Silent Juicer Entsafter

http://www.perfektegesundheit.de/shop/product_info.php?products_id=1947

lieber 30 als 360 euro ausgeben und dann nach paar tage hat man keine lust mehr auf dem entsaften...dann hat man nur 30 euro versenkt...

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [Haar_Challange_2021](#) on Mon, 17 Feb 2014 10:45:26 GMT

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

Ja da hast du recht.

Im review wird aber dieser Lexen Entsafter gezeigt der kostet 60 Euro

http://www.amazon.de/Vitality4Life-Lexen-Manueller-Weizengras-Entsafter/dp/B0002LY8PA/ref=pd_sim_sbs_k_3/276-5514046-2091132

Hat glaub nen längeren Hebel und lässt sich an den Tisch Anschrauben.

Gute daran ist das man auch noch ein wenig Sport macht

Hoffe finde den auch irgendwo in der Schweiz..

Super Video betreffend Ernährung

Prof. Dr. Walter Veith (GES7) - Ernährung neu entdecken

<http://www.youtube.com/watch?v=cHDL-PCIIml>

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by [pilos](#) on Mon, 17 Feb 2014 12:25:47 GMT

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

reneschaub schrieb am Mon, 17 February 2014 12:45 Ja da hast du recht.

Im review wird aber dieser Lexen Entsafter gezeigt der kostet 60 Euro

http://www.amazon.de/Vitality4Life-Lexen-Manueller-Weizengras-Entsafter/dp/B0002LY8PA/ref=pd_sim_sbs_k_3/276-5514046-2091132

Hat glaub nen längeren Hebel und lässt sich an den Tisch Anschrauben.

beide sind gleich

<http://www.ebay.de/itm/310733753911>

alles quatsch

<http://www.youtube.com/watch?v=5JVaSNTCu7Y>

wozu 60 wenn man nur 30 zahlen kann..

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [christian_wien](#) on Mon, 17 Feb 2014 13:43:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sparen sollte man bei diesen Geräten auf keinen Fall. Bei billigen Entsaftern ist die Saft - Ausbeute gering (höhere Kosten für Obst und Gemüse), die Reinigung (häufig) schwierig und es lassen sich harte Lebensmittel nur mangelhaft verarbeiten. Außerdem gibt es Unterschiede in der Qualität des Safts.

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [Hairtefallzwei](#) on Tue, 17 Jun 2014 15:53:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

80erman schrieb am Sun, 16 February 2014 22:16wollt ihr das zeug nehmen für die haare oder fürs wohlsein
das alles hier wird euch nichts bringen gegen der AGA

Klar Brokkoli wirkt extrem stark in den Ecken ,eine kleine Menge reicht dafür schon !

Schreiben kann man viel -ich habe BEWEISE!

File Attachments

1) [brokk vs ecken.jpg](#), downloaded 343 times



Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by PeterNorth **on Tue, 17 Jun 2014 19:41:42 GMT**

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

Hairtefallzwei schrieb am Tue, 17 June 2014 17:5380erman schrieb am Sun, 16 February 2014 22:16wollt ihr das zeug nehmen für die haare oder fürs wohlsein
das alles hier wird euch nichts bringen gegen der AGA

Klar Brokkoli wirkt extrem stark in den Ecken ,eine kleine Menge reicht dafür schon !

Schreiben kann man viel -ich habe BEWEISE!

hey , da macht mir einer Konkurrenz

schlechte Witze waren bisher immer mein Job

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by chribe **on Tue, 17 Jun 2014 21:50:06 GMT**

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

Hairtefallzwei schrieb am Tue, 17 June 2014 17:5380erman schrieb am Sun, 16 February 2014 22:16wollt ihr das zeug nehmen für die haare oder fürs wohlsein
das alles hier wird euch nichts bringen gegen der AGA

Klar Brokkoli wirkt extrem stark in den Ecken ,eine kleine Menge reicht dafür schon !

Schreiben kann man viel -ich habe BEWEISE!

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen

Posted by Peder **on Tue, 17 Jun 2014 22:08:23 GMT**

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

Hairtefallzwei schrieb am Tue, 17 June 2014 17:5380erman schrieb am Sun, 16 February 2014 22:16wollt ihr das zeug nehmen für die haare oder fürs wohlsein
das alles hier wird euch nichts bringen gegen der AGA

Klar Brokkoli wirkt extrem stark in den Ecken ,eine kleine Menge reicht dafür schon !

Schreiben kann man viel -ich habe BEWEISE!

hahahaha, sehr sehr geil

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [fredfirestone](#) **on** Wed, 18 Jun 2014 11:50:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

warum eigentlich entsaften?
die ganzen guten sekundären pflanzenstoffe sind doch in den fasern.
bei mir kommen sprossen und co in den mixer. genauso wie beeren, früchte, aber auch koriander, petersilie, rucola etc....

Subject: Aw: Vitalstoffbomben - Sprossen
Posted by [fredfirestone](#) **on** Wed, 18 Jun 2014 12:42:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 16 February 2014 21:19
Derzeit habe ich Linsen, Mungobohnen, Bockshornklee. Bald kommen Kresse, Leinsamen, Quinoa.
Zukünftig sind Brokkoli und Senfsprossen auf meiner Wunschliste.

alfalfa nicht zu vergessen
