
Subject: Walnussöl

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 07 Jun 2006 09:23:40 GMT

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

"Was, lässt das auch Haare wachsen "

Keine Ahnung, ich weiß es noch nicht. Allerdings ihr kennt ja mittlerweile die Sache mit den Omega-6 und Omega-3 Säuren wo der eine Amerikaner behauptet, dass ihm durch die Einnahme der Öle Haare gewachsen sind.

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&forum=8&topic_id=34651&mesg_id=34653&page=

Naja, ich habe mich ja weiterhin informiert, unweilich schon mal aufgeführt, half die Kombination aus Fischöl und Borretschöl bei Hunden, Meerschweinchen und Ratten bei der Bekämpfung allergischer Reaktionen.

Siehe hier:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/27372/2790/0///27a1886a4956585d74fb5d02af479542/#msg_27372

Hunden und Katzen wird das Zeug übrigens gegeben, damit ihr Fell glänzt... Sucht nur mal unter Google nach den Stichworten:

Borretschöl, Hund, Fell...

Verwunderlich, dass Menschen, das nicht essen, oder?

Aber von wegen nur Tierchen, die davon profitieren...

http://www.lef.org/magazine/mag2001/july2001_report_fat_01.html

Von Allergien, Haut- und Haarverbesserung, Atherosklerose, kardiovaskuläre Vorbeugung, Demenzvorbeugung und und und... ist alles dabei, wo es irgendwie was bringen kann...

Wer Zeit hat, liest den genannten Artikel der LEF.

Okay, und jetzt was will ich mit Walnussöl sagen?

Wie schon ausgeführt ist Borretschöl ja eigentlich ein ideales Öl, um sich die Gamma-Linolen-Säure (GLA) zuzuführen. (hat 23% GLA)

Allerdings kostet mich dieses Omega-6-Öl beim billigsten Anbieter, nämlich bei Puritans schon ca 4 € im Monat. Eigentlich eine billige Sache für die Wirkung, die es besitzt.

In Deutschland müsst ihr beim billigsten Anbieter noch immerhin 7 € im Monat berappen. (Ebay, Borretsch von Spinnrad)

Aber hey, wer es sich nicht leisten kann, oder nicht leisten will, oder wie ich gerade noch nicht da hat:

Es gibt Walnussöl!!!

Mit 6-9% GLA auch ein sehr guter Lieferant. Sogar massig Alpha-Linolensäure ist drin.

<http://speiseoele.com/Oele/Walnussoel.htm>

Man vergleiche hier nochmal das Schaubild, damit man weiß, um was es sich handelt:

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&forum=8&topic_id=34651&mesg_id=34653&page=

Und jetzt kommt eben das allerbeste!!! Momentan gibt es 500ml im Aldi für 1,29€ Dafür könnt ihr 5 Monate lang Walnussöl futtern, dass euch die Haare nur so glänzen müssen...

Und eigentlich noch besser: Das Zeug schmeckt ultrageil! Ich fresse ja vieles, was nicht schmeckt, um meine Haare zu erhalten... ABER ich habe das gerade in die Hirse untergemischt... hey ich sage euch: Ein Wohlgenuss. Zarter Nussgeschmack zusammen mit Hirse, verfeinert mit ein wenig Zimt und Honig. MMhhhhh

Und wer jetzt nicht in den Aldi rennt, und sich seinen Vorrat an Walnussöl holt ist grad selbst schuld!!

Viele Grüße Figaro

Hier noch eine super-Erklärung zu den verschiedenen Fett-säuren und ihre Wirkung.
<http://www.pahema.com/cms/abt/81/itemgr/52/fettsaeuren.html>

Subject: Re: Walnussöl
Posted by [zopziro](#) on Wed, 07 Jun 2006 09:36:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich habe das auch auf hairsite gelesen..
benutze nun die öle (borretsch und fisch) seit 2 monaten, muss sagen meine kopfhaut fühlt sich sehr gut an.. und der haarausfall ist ein wenig zurückgegangen..
ich werde es 6 monate durchziehen.. und berichten

lg

Subject: Re: Walnussöl
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 07 Jun 2006 09:36:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, wollte ich gerade sagen,
bitte vergesst auf keinen Fall noch Lachsöl einzunehmen. 6 Stück davon am TAg dürften genügen. (gibt es am billigsten entweder bei Puritan... .. oder hier in Deutschland im Aldi)

Subject: Re: Walnussöl
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 07 Jun 2006 11:19:44 GMT

Tolle Info !

Wieviel Walnussöl nimmst Du dann pro Tag ?
Nimmst Du das ausschließlich oral oder auch mal topisch ?

Subject: Re: Walnussöl
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 07 Jun 2006 12:29:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ha, vielen Dank!
Freut mich, dass die Info doch jemand zu schätzen weiß

Also ich habe mir bei der Dosierung folgendes überlegt.
Empfohlen werden entweder Dossierungen von 2g Lachsöl und 1g Borretschöl. Eine ähnliche Dossierung haben die allergischen Hunde auch bekommen.
Allerdings empfehlen die Amerikaner von Hairsite das gegenteilige VERhältnis, was auch nachvollziehbar wäre. Weil die Einnahme normalerweise 2:1 von Omega6:Omega3 ist.
Bei einer normalen europäischen/erikanischen ERnährung ist das Verhältnis jedoch sowieso schon bei 50:1 Omega6/Omega3.

Ich weiß momentan daher selbst nicht was besser ist. Ich nehme momentan mehr Fischöl zu mir. 4g Lachöl und regelmäßige Fischmahlzeiten.
Jetzt würde ich normalerweise 2g Borretschöl schlucken. Da aber Borretschöl ja um das 3,9fache mehr GLA besitzt als Nussöl nehme ich einfach um das entsprechende mehr an Nussöl ein. Das wären also in ungefähr 7-8g Nussöl.
Ich muss in ein paar TAgen mal abwiegen, wieviel das in Ess-oder Teelöffel ist. Sobald ich es weiß sag ich Bescheid. oder jemand weiß es jetzt schon.

Ob man das Öl auch irgendwie topisch anwenden kann, weiß ich nicht. habe bisher noch nichts explizites darüber gelesen. Aber für die Haut dürfte es in Cremes eingemischt sicher gut sein.

Subject: Re: Walnussöl
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 07 Jun 2006 14:20:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mmmh, ob das dann so einfach ist wenn Du nun mehr vom Walnussöl nimmst um das GLA im Verhältnis zum Borretsch zu kompensieren ?

...denn es kommt ja auch auf das Verhältnis bzw. die Fettmischung "in" dem bestimmten Öl an.

Kalt gepresstes Borretschöl ist auch auf ebay sau teuer, das muss ich erstmal auf die Warteliste setzen, außerdem hab ich noch 2 Liter Rapsöl daheim rumstehen, die kipp ich jetzt auch nicht in den Gully.

Aber berichte auf jeden Fall weiter, das Thema ist wirklich interessant !

Subject: Re: Walnussöl

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 12 Jun 2006 18:26:10 GMT

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

Also ich nehme jetzt seit 5 Tagen Nussöl und denke, dass ich vielleicht schon etwas berichten kann. Ich bin mir eben nur nicht sicher, dass es ausschließlich von der Nussölkombination kommt.

Ich leide ja unter der extremen Nebenwirkung, dass ich von Fin nicht nur Potenzstörungen bekomme, sondern auch die Haut im Gesicht ganz "schwabbelig, trocken und faltig wird. Also es bilden sich Falten, da die Haut trocken und unelastisch ist.

Ich habe Fin schon einmal auf die Hälfte reduziert und es hat sich damals schon wieder recht schnell gebessert.

Seit 5 Tagen habe ich nun wieder Dosis von Fin auf die Hälfte runtergefahren, Nussöl genommen, Tofu jeden Tag gegessen und weiterhin grünen Tee getrunken. Zudem habe ich die letzten beiden Tage abends 0,5mg Melatonin eingenommen.

Seit ca 3 Tagen hat sich die Haut schlagartig verbessert.

Ich kann jetzt leider nicht sagen, von was es kommt. Auf alle Fälle kommt es von der Fin-Halbierung. DA ich allerdings immer noch Potenzstörungen habe, und die das letzte mal erst 7-10 Tage nach Fin-Halbierung weggegangen sind und die Haut auch ne Weile gebraucht hat, gehe ich davon aus, dass die anderen Produkte zu einer wesentlichen Verbesserung beigetragen haben.

Da ich allerdings noch nie gehört habe, dass durch Soja die Haut fettiger wird, und ich die 2X Einnahme von Melatonin für zu wenig halte, gehe ich davon aus, dass das vom Nussöl bewirkt wurde.

Es kann sich jetzt jeder dazu denken was er will.

Zu Haarausfall kann ich vorest noch keine Berteilung abgeben. Allerdgins wird das bei mir jetzt sowieso schwierig, da ich in sehr kurzer Zeit viele neue Mittelchen eingeführt habe. Siehe Signatur.

Was übrigens die Frage der Einnahme angeht. ich denke, dass es hautsächlich auf die Einnahme von der GLA ankommt und nicht unbedingt welches Öl das jetzt ist - Ob Nachkerzen, Borretsch oder Nussöl. (man möge mich bitte berichtigen, wenn jemand etwas dazu weiß) Wenn man jedoch, wie ich vorgeschlagen habe, soviel GLA aufnehmen will, wie in 2g Borretschöl vorhanden ist, dann muss man, wie gesagt, 7-8g Nussöl zu sich nehmen. Und das ist- wie ich jetzt abgewogen habe- ein bis zum Rand gefüllter Esslöffel.

Entsprechend weniger, wenn man nur 1g Borretsch-Äquivalente zu sich nehmen möchte.

Subject: Re: Walnussöl

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 12 Jun 2006 18:34:53 GMT

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

Fett Pendecho!

Weiter so!

Ich geb mir morgen den shit

Ich werde mich mit allem zupumpen wie nur möglich?

Zum Walnußöl bei Aldi.

Aldi Nord oder Aldi Süd?

Alder die haben net immer das gleiche Sortiment am Start!

Ich komme aus Stuttgart und studiere in Bielefeld daher weis ich das!

Subject: Re: Walnussöl

Posted by [strike](#) on Mon, 12 Jun 2006 19:06:56 GMT

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

Subject: Noch ein Grund um Walnüsse zu essen

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 14 Jun 2006 16:41:38 GMT

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

In Walnüssen ist in recht hoher Konzentration Melatonin enthalten.

beim Verzehr von Walnüssen steigt der Melatoninspiegel im Blut um das Dreifache

http://www.presseportal.de/story_rss.htx?nr=725255

Ich kann nur leider nicht versichern, dass das auch beim Verzehr von Nussöl passiert. Habe keine Ahnung, inwieweit die Stoffe bei der Ölherstellung erhalten bleiben.

Subject: Re: Noch ein Grund um Walnüsse zu essen

Posted by [pilos](#) on Thu, 15 Jun 2006 13:53:51 GMT

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

Figaro03 schrieb am Mit, 14 Juni 2006 18:41

Ich kann nur leider nicht versichern, dass das auch beim Verzehr von Nussöl passiert. Habe keine Ahnung, inwieweit die Stoffe bei der Ölherstellung erhalten bleiben.

ich kann aber versichern dass es nach nussölverzehr keinen melatoninanstieg gibt...

Subject: Re: Noch ein Grund um Walnüsse zu essen
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 15 Jun 2006 14:10:47 GMT

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

na denn...

nichts wars... Müsst ihr die Nüsse oder das Melatonin doch so essen

Subject: Re: Noch ein Grund um Walnüsse zu essen
Posted by [hairfighter](#) on Thu, 15 Jun 2006 14:13:07 GMT

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

Naja, bald ist wieder Nuss-Zeit.

Ich pass mal auf, ob ich dann schneller einschlafen etc. kann

Subject: muss mich dringend entschuldigen!
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 22 Jun 2006 10:15:28 GMT

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

In Walnussöl ist nämlich leider kein GLA drin, wie ich oben geschrieben habe...

Einige deutsche WEbseiten meinen, dass in Walnussöl 6% GLA vorhanden ist.

Nachdem mich die Ammies darauf aufmerksam gemacht haben, musste ich jetzt feststellen, dass da gar kein GLA sondern ALA drin ist.

Nämlich, 9-13%.

tut mir also sehr leid, wer also GLA gegen allergische und entzündliche Prozesse einnehmen will, der muss wie ich also doch Borretschöl nehmen.

Wer es jetzt gekauft habt, dann könnt ihr euch damit trösten, dass es

1. nicht teuer war

2. wirklich gut schmeckt

3. trotzdem sehr gesund ist (gab sogar einige Studien dazu, die ich jetzt leider nicht auf diesem PC habe)

Müsst nur mal kurz googeln (Walnussöl ALA), da findet sich einiges.

Also nochmal sorry.

Subject: Re: muss mich dringend entschuldigen!

Posted by [7321](#) on Thu, 22 Jun 2006 10:57:32 GMT

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

<http://www.acibas.net/omega3/page5.shtml>

O.a. Link hat mir sehr geholfen. Werde nun auch Fischöl nehmen.

Walnussöl kann m.E. nach nicht so gesund sein. Ist ja ziemlich viel Omega 6 enthalten (GLA).
Gesünder ist ALA (Omega 3).

Aber vielleicht irre ich mich ja?-

mfg

Subject: Re: muss mich dringend entschuldigen!

Posted by [Gast](#) on Thu, 22 Jun 2006 11:07:10 GMT

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

Figaro, der meinte, Walnussöl sei gesund, hatte sich geirrt; es ist doch gesund!

Subject: Re: muss mich dringend entschuldigen!

Posted by [kaya](#) on Thu, 22 Jun 2006 11:11:44 GMT

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

ja, weil omega 3 ist das wichtige! omega 6 nimmste doch eh schon viel zu viel auf! also in fischöl ist vorallem omega 3, wie ist das jetzt bei walnussöl??

Subject: Re: muss mich dringend entschuldigen!

Posted by [Gast](#) on Thu, 22 Jun 2006 11:16:53 GMT

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

Figaro hatte behauptet, es sei gesund, weil viel omega 6 enthalten sei. Nun hat sich herausgestellt, daß kein omega 6, sondern omega 3 enthalten ist; nach der Ansicht der meisten hier aber spricht das gerade dafür, daß es gesund ist.

Subject: Re: muss mich dringend entschuldigen!
Posted by [kaya](#) on Thu, 22 Jun 2006 11:18:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja ok und wieviel omega 3 ist da drin im vergleich zu fischöl?

Subject: Re: muss mich dringend entschuldigen!
Posted by [Gast](#) on Thu, 22 Jun 2006 11:32:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe keine Ahnung, Kaya. Ich bezog mich nur auf das, was in diesem Faden zu lesen steht.

Subject: Re: muss mich dringend entschuldigen!
Posted by [7321](#) on Thu, 22 Jun 2006 11:46:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Körper kann ca. 1/10 von ALA in EPA und DHA umwandeln. Bei einem Tagesbedarf von 1,25g EPA und DHA wären 12,5g ALA pro Tag einzunehmen. Das wären ca. 140 g Walnussöl. Ist ein bisschen viel!

Subject: Re: muss mich dringend entschuldigen!
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 22 Jun 2006 12:25:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also hier was in Walnussöl drin ist, als Anhang. Hat mir Pilos extra geschickt. Nochmal Dank an ihn!

Linolensäure 54%
Alpha-Linolen 9-13%

Um es nochmal kurz zu erklären, der übliche Europäer nimmt sowieso zu wenig ALA (Omega3 auf (in Getreide ist hauptsächlich O6) enthalten. Also ist das ALA in Nussöl grundsätzlich eine sehr gesunde Sache und wirkt ebenfalls entzündungshemmend weil es ja in EPA umgewandelt wird.

Das Verhältnis von Nussöl von Omega6/O3 ist ebenfalls ideal, da 4:1, wie es eigentlich sein sollte. Heißt man kann soviel Nussöl essen wie man will, und wird dem Körper eigentlich nur

gutes tun

Das Problem ist,
ich wollte das Nussöl nehmen, um GLA einzunehmen. Von GLA werden nämlich sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Prostaglandine gebildet. Die hemmenden sind natürlich gut, die anderen eben nicht wirklich...
Damit aber hauptsächlich hemmende gebildet werden, muss ordentlich Fisch oder Fischölkapseln (also EPA/DHA) eingenommen werden.
So wäre die Sache...

Also Nussöl ist gesund und ist auch entzündungshemmend, allerdings nicht das, wofür ich es gehalten habe...

File Attachments

1) [walnussöl.JPG](#) , downloaded 359 times

Walnussöl

Inhaltsstoffe:

Gesättigte Fettsäuren:	ca. 9 %
Ölsäure:	ca. 18 %
1-fach ungesättigt; Omega 9	
Linolsäure:	ca. 54 %
2-fach ungesättigt; Omega 6	
Alpha – Linolensäure:	ca. 13 %
3-fach ungesättigt; Omega 3	
Gamma – Linolensäure:	-
3-fach ungesättigt; Omega 6	
Vitamin E:	ca. 50 mg / 100 ml
Begleitstoffe:	Vitamine A, B und E