
Subject: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [xVannes](#) on Wed, 12 Dec 2018 16:08:06 GMT

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

Hat jemand Erfahrungswerte zu Brokkolisamenöl als Haarpflegeprodukt?

Bei z.B. Dragonspice werden einige positive Eigenschaften gelistet:

Produktbeschreibung auf dragonspice.de Brokkolisamenöl zeigt auf dem Haar ein vollkommen anderes Verhalten als andere Öle: Tropfenweise sparsamst pur in die feuchten Haarlängen geknetet wirkt es tatsächlich konditionierend und glättend, ohne die Haare strähnig wirken zu lassen. Es mindert die Neigung zu fliegenden Haaren und Kräuseln. Im trockenen Haar zeigt es leicht strukturierende Wirkungen, ebenfalls ohne zu fetten.

(www.dragonspice.de/naturkosmetik-htmlRohstoffe/Fette-Oele/Wirkstoffoele/Brokkolisamenoel-BI-O.html)

Ich habe eine Zeit lang Brokkolisprossen selbst gezogen, bis es mir zu aufwändig wurde. Das enthaltene Sulforaphan hat eine senkende Wirkung auf den DHT-Gehalt, indem ein Enzym (3?-Hydroxysteroid Dehydrogenase) verstärkt aktiviert wird, das DHT abbaut (siehe auch <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26923074>).

Könnte man nicht die potentiell haarpflegenden Eigenschaften nutzen und gleichzeitig ein bisschen DHT-Senkung an den Haarfollikeln befördern? Könnte man dazu das Öl mit DMSO mischen?

Ich konnte bislang nicht herausfinden, wie hoch der Gehalt von Glukoraphan (Vorläuferstoff) oder Sulforaphan in Brokkolisamenöl ist. Ein relevanter Anteil wäre natürlich essentiell für ein solches Vorhaben. Besonders hoch ist dieser im verwandten Gemüse "Rübstiel". Gibt es davon ein Samenöl?

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [pilos](#) on Wed, 12 Dec 2018 18:37:19 GMT

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

im öl selber ist nix drin, ausser fett

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [Ole](#) on Mon, 17 Dec 2018 12:54:16 GMT

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

Hört sich Interessant an

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl
Posted by [xWannes](#) on Mon, 17 Dec 2018 15:06:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ole schrieb am Mon, 17 December 2018 13:54Hört sich Interessant an
Zum DHT-Senken musst du dann aber wohl leider die Sprossen ziehen und essen.
Gibt auch Kapseln, aber die sind vergleichsweise teuer.
Produktempfehlung Preis-Leistung:
https://www.google.com/search?q=dr+jacobs+brokkolisamen&client=firefox-b-ab&source=lnms&bm=shop&sa=X&ved=0ahUKEwiRu-TUkaffAhUKfFAKHeGhCNkQ_AUIDigB&biw=1024&bih=723

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl
Posted by [Marks1987](#) on Mon, 17 Dec 2018 15:12:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@xWannes

Es es einfach die sprouts zu züchten?
Unter welchen Bedingungen hast du se gezogen?
Kunstlicht, oder Fensterbank?:)

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl
Posted by [xWannes](#) on Mon, 17 Dec 2018 16:02:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Marks + Interessierte:

Das geht denkbar einfach auf der Fensterbank. Einfache Pflanzschale tut's auch.
Immer feucht halten. Zugluft ist nicht zu empfehlen, zu viel Wärme auch nicht.

Schmeckt leicht scharf. Geht gut im Salat, auf Butter-/Quark-/Frischkäsebroten.
Ich hab's immer blank "genascht".

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl
Posted by [Marks1987](#) on Mon, 17 Dec 2018 17:11:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Info,

Scheint sich so ziehen zu lassen, wie Kresse!
Werd das jetzt mal ziehen um damit butterbrote zu verfeinern.
Den rest, vom erntedankfest, wird ein alkoholischeer auszug
hergestellt, da weiss man was man hat:). Wie es sich aufs haar auswirkt
wird sich noch zeigen, aber ist interessant zu testen!

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl
Posted by [xWannes](#) on Mon, 17 Dec 2018 17:24:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marks1987 schrieb am Mon, 17 December 2018 18:11
Den rest, vom erntedankfest, wird ein alkoholischeer auszug
hergestellt, da weiss man was man hat:). Wie es sich aufs haar auswirkt
wird sich noch zeigen, aber ist interessant zu testen!
Interessanter Ansatz.

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl
Posted by [writingmetier](#) on Mon, 25 Mar 2019 14:03:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nie ein Herz von so etwas. Muss geprüft werden. danke für deine empfehlung

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl
Posted by [AmeliaL](#) on Wed, 14 Apr 2021 12:01:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich persönlich habe darüber nichts gehört. Aber klingt interessant. Ich werde ausprobieren.

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl
Posted by [andal](#) on Wed, 14 Apr 2021 12:44:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab beides verwendet, leichte Haarpflege, riecht anfangs für mich zumindest leicht
unangenehm.
Soweit ich weiß kann man auch die Samen schlucken , Geschmack leicht senfig...

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 01 May 2021 14:27:16 GMT

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

Man könnte die Samen zermahlen (gibts glaube ich auch schon fertig als Pulver zu kaufen) und dieses Pulver könnte man dann in DMSO lösen.

Ich frage mich jedoch, was das bringen soll.

Da kannst auch gleich Fin oder Dut topisch verwenden.

Aber DHT-Hemmer wirken sowieso kaum, egal ob topisch oder oral.

Alles Märchen und Mumpitz.

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [Andree](#) on Tue, 15 Jun 2021 11:07:10 GMT

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

Ich esse wöchentlich seit Jahren ca. 5 Brokkoli´s roh und auf den Haarwachstum wirkt sich das nicht aus.

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [pilos](#) on Tue, 15 Jun 2021 11:22:47 GMT

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

Andree schrieb am Tue, 15 June 2021 14:07Ich esse wöchentlich seit Jahren ca. 5 Brokkoli´s roh und auf den Haarwachstum wirkt sich das nicht aus.

war auch nicht anders zu erwarten

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 15 Jun 2021 14:12:16 GMT

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

Andree schrieb am Tue, 15 June 2021 13:07Ich esse wöchentlich seit Jahren ca. 5 Brokkoli´s roh und auf den Haarwachstum wirkt sich das nicht aus.

Im Brokkoli selbst ist auch wenig Sulforaphan drin.

Du müsstest schon die Sprossen oder Samen essen.

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [Andree](#) on Wed, 16 Jun 2021 05:13:42 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Tue, 15 June 2021 16:12Andree schrieb am Tue, 15 June 2021

13:07Ich esse wöchentlich seit Jahren ca. 5 Brokkoli´s roh und auf den Haarwachstum wirkt sich das nicht aus.

Im Brokkoli selbst ist auch wenig Sulforaphan drin.

Du müsstest schon die Sprossen oder Samen essen.

Meine intension dahinter sind weniger die Haare. Die tägliche Schüssel Gemüse gibt es hauptsächlich für das Immunsystem.

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [valesk](#) on Wed, 16 Jun 2021 12:02:45 GMT

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

Sulforaphan Kapseln gibt es a 180 st. für unter 30 EUR. Also ein Vorrat für ein halbes Jahr. Ist zum "probieren" schon recht günstig.

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [Dante2](#) on Thu, 17 Jun 2021 12:11:30 GMT

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

Die Kapseln haben eine niedrige bzw. schlechte Bioverfügbarkeit

Subject: Aw: Brokkolisamenöl, Brokkoli Öl

Posted by [pilos](#) on Thu, 17 Jun 2021 12:41:23 GMT

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

Dante2 schrieb am Thu, 17 June 2021 15:11Die Kapseln haben eine niedrige bzw. schlechte Bioverfügbarkeit

:thumbup:

der wirkstoff selbst hat eine schlechte Bioverfügbarkeit
