Subject: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Wed, 16 Aug 2006 13:14:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

habe mal heute aus neugier, bei dm....Goldsam Leinsamen Knuspermix gekauft....250g 1,95...das zeug schmeckt ja wirklich lecker...

für die leinsamen-fraktion auf alle fälle empfehlenswert...

http://www.goldsam.de/index.cfm?uuid=8E6DC9DEB594769E1A403EF 6D936290C&prodnr=511

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by glockenspiel on Wed, 16 Aug 2006 14:00:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Mit, 16 August 2006 15:14habe mal heute aus neugier, bei dm....Goldsam Leinsamen Knuspermix gekauft....250g 1,95...das zeug schmeckt ja wirklich lecker...

für die leinsamen-fraktion auf alle fälle empfehlenswert...

http://www.goldsam.de/index.cfm?uuid=8E6DC9DEB594769E1A403EF 6D936290C&prodnr=511

klingt gut, aber vor allem wohl deshalb:

"Im Knusper-Mix wird der goldgelbe Leinsamen mit Milchzucker und Dattelmark kombiniert und knusprig geröstet. Der nussig-milde Geschmack des Leinsamens wird durch die fruchtig-süße Komponente des Dattelmarks unterstrichen."

purer leinsamen ist vom geschmack her zum wegwerfen, finde ich

ich hoffe, das gibt's auch bei uns...

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Wed, 16 Aug 2006 14:15:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

glockenspiel schrieb am Mit, 16 August 2006 16:00pilos schrieb am Mit, 16 August 2006 15:14habe mal heute aus neugier, bei dm....Goldsam Leinsamen Knuspermix gekauft....250g 1,95...das zeug schmeckt ja wirklich lecker...

für die leinsamen-fraktion auf alle fälle empfehlenswert...

http://www.goldsam.de/index.cfm?uuid=8E6DC9DEB594769E1A403EF6D936290C&prodnr=511

klingt gut, aber vor allem wohl deshalb:

"Im Knusper-Mix wird der goldgelbe Leinsamen mit Milchzucker und Dattelmark kombiniert und knusprig geröstet. Der nussig-milde Geschmack des Leinsamens wird durch die fruchtig-süße Komponente des Dattelmarks unterstrichen."

purer leinsamen ist vom geschmack her zum wegwerfen, finde ich

ich hoffe, das gibt's auch bei uns...

in 250 gramm produkt sind 185 gramm Leinsamen....und das zeug schmeckt so gut...dass man gefahr läuft eine schatel in 2 stunden zu verputzen..das sind 185 gramm Leinsamen....

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by glockenspiel on Wed, 16 Aug 2006 14:18:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ich wette, in österreich gibt's das wieder nicht...
ich stapf morgen zum DM

klingt echt gut...

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by reinforcement on Wed, 16 Aug 2006 16:46:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

DM??? Ich denk nach....aber mir fällt nichts ein!

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Wed, 16 Aug 2006 16:55:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reinforcement schrieb am Mit, 16 August 2006 18:46DM??? Ich denk nach....aber mir fällt nichts ein!

http://www.dm-drogeriemarkt.de/

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by reinforcement on Wed, 16 Aug 2006 17:03:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

gibts das nur online? Oder auch als normales Geschäft?
Hab ich noch nie gesehen!

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Wed, 16 Aug 2006 17:06:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reinforcement schrieb am Mit, 16 August 2006 19:03
gibts das nur online? Oder auch als normales Geschäft?
Hab ich noch nie gesehen!

auch als normales geschäft...die 2- größte drogerie-kette deutschlands....

http://de.wikipedia.org/wiki/Dm-drogerie_markt

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by reinforcement on Wed, 16 Aug 2006 17:15:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

scheiße.....bin ich ungebildet!

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Wed, 16 Aug 2006 17:20:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reinforcement schrieb am Mit, 16 August 2006 19:15scheiße.....bin ich ungebildet!

ach komm schon...du bist ja gar nicht hier....somit hast du mildernde umstände....

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by reinforcement on Wed, 16 Aug 2006 17:31:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

schön. (erstaunlich was man in so einem forum alles lernt)...

sag mal Pilos...studierst du medizin oder warum bist du so ein brain? Man will ja garnicht mehr zum arzt, wenn man dich hat!

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Wed, 16 Aug 2006 17:35:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reinforcement schrieb am Mit, 16 August 2006 19:31

sag mal Pilos...studierst du medizin oder warum bist du so ein brain? Man will ja garnicht mehr zum arzt, wenn man dich hat!

nein...ich bin Schamane.....

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by kkoo on Wed, 16 Aug 2006 17:53:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Mit, 16 August 2006 19:35reinforcement schrieb am Mit, 16 August 2006 19:31

sag mal Pilos...studierst du medizin oder warum bist du so ein brain? Man will ja garnicht mehr zum arzt, wenn man dich hat!

nein...ich bin Schamane.....

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by reinforcement on Wed, 16 Aug 2006 17:54:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

und wieder musste ich wikipedia zu rate fragen
Ja dann noch 2 semester Schamanismus ....und du tanzt uns ein spitzen Regentanzsolo!

och schau dir das an (zitat wikipedia):
"Liebes- und Schadenszauber (Flüche) fallen nicht in seinen Aufgabenbereich"
Da solltest du dich aber noch weiterbilden!

In 2 monaten (zvs abhängig) komm ich auch in euern club....dann musst du nicht mehr alleine tanzen!

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by weber max on Sat, 19 Aug 2006 12:48:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

vielen Dank für den Tip!!!

schmeckt echt unglaublich gut das Zeugs!!!sehr empfehlenswert!

greets MAx

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Sat, 19 Aug 2006 12:52:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reinforcement schrieb am Mit, 16 August 2006 19:54
och schau dir das an (zitat wikipedia):
"Liebes- und Schadenszauber (Flüche) fallen nicht in seinen Aufgabenbereich"
Da solltest du dich aber noch weiterbilden!

das konnte ich noch bevor isch schamane wurde....

Zitat:In 2 monaten (zvs abhängig) komm ich auch in euern club....dann musst du nicht mehr alleine tanzen!

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Sat, 19 Aug 2006 12:53:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

weber max schrieb am Sam, 19 August 2006 14:48vielen Dank für den Tip!!!

schmeckt echt unglaublich gut das Zeugs!!!sehr empfehlenswert!

greets MAx

aber nicht übertreiben....

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/36452/3664/0///fefd048e1b06714d2a94a864c656f686/#msg_36452

Subject: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by weber max on Mon, 21 Aug 2006 06:04:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Sam, 19 August 2006 14:53weber max schrieb am Sam, 19 August 2006 14:48vielen Dank für den Tip!!!

schmeckt echt unglaublich gut das Zeugs!!!sehr empfehlenswert!

greets MAx

aber nicht übertreiben....

zu spät!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Tue, 22 Jan 2013 08:40:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich wollte dieses alte und insgesamt viel und oft besprochene Thema mal wieder hervorholen.

Man liest ja immer wieder sehr interessante Infos über Lignane.
Manchen Leuten soll es angeblich die Haare gerettet und für Neuwuchs gesorgt haben und andere wiederum merkten überhaupt keine Wirkung.
Da hilft wohl nur ein Selbstversuch.

Wenn einer irgendwelche interessanten Infos hat, dann bitte posten.

Ist es denn dabei geblieben, dass es am stärksten bioverfügbar ist, wenn man die Samen zerkaut? Ich dachte zuerst nämlich daran, es mit Leinmehl zu versuchen - bis ich eben diesen Thread las.

Nimmt es überhaupt einer hier im Forum?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by pferdeschwanz on Tue, 22 Jan 2013 09:19:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich nehme seit Oktober 2011 Leinsamen, jeden Tag 4 Teelöffel (ca. 20 g). Zu den Leinsamen gebe ich etwas Saft, damit diese erweichen und leichter zerkaut werden können. Ich habe mal gelesen, dass die Samen gut zerkaut werden müssen, da sonst die Inhaltsstoffe nicht vom

Körper aufgenommen werden können.

Zusätzlich nehme ich noch die NEMs aus meiner Signatur.

Zum Thema Erfolg lässt sich sagen, dass starke Haarausfallphasen seit Oktober 2011 ausgeblieben sind. Im Sommer 2012 hatte ich mal 4 Woche relativ starken Ausfall, sonst ist alles im Rahmen.

Wenn man bei guten Lichtverhältnissen sich die GHE genau anschaut sind kleine dunkle Härchen zu sehen, die vorher, glaube ich zumindest, nicht da waren. Man darf keine Wunder erwarten, wenn davon sofort neue Haare sprießen würden, wären Leinsamen ja als Wundermittel bekannt.

Ich werd die Leinsamen weiterhin nehmen, bis bessere Medis oder NEMs verfügbar sind. Ich setze einige Hoffnungen in Toco, aber abwarten und Tee trinken. Bis jetzt ist mein Status noch nicht Besorgnis erregend.

P.S. Ich nehm die Leinsamen von Goldsam, allerdings die ungezuckerten. Obwohl die gezuckerten sehr lecker sind.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Tue, 22 Jan 2013 09:33:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Also hat es den Anschein, für dich zumindest eine gute Hilfe zu sein, wenn es auch nicht DAS Wundermittel gegen HA ist.
Dabei nimmst du ja weder Fin noch Minox oder irgendwas in der Art...

Hast du irgendwelche Nebenwirkungen von den Leinsamen bemerkt?
Manche User berichten ja, dass der Bartwuchs etwas zurück geht, und andere meinen sogar, sie hätten signifikant Fett angesetzt seit der Einnahme von Leinsamen.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by pferdeschwanz on Tue, 22 Jan 2013 10:42:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

me too schrieb am Tue, 22 January 2013 10:33Also hat es den Anschein, für dich zumindest eine gute Hilfe zu sein, wenn es auch nicht DAS Wundermittel gegen HA ist.
Dabei nimmst du ja weder Fin noch Minox oder irgendwas in der Art...

Hast du irgendwelche Nebenwirkungen von den Leinsamen bemerkt?
Manche User berichten ja, dass der Bartwuchs etwas zurück geht, und andere meinen sogar, sie hätten signifikant Fett angesetzt seit der Einnahme von Leinsamen.

Ob Leinsamen nun wirklich was bringen in Bezug auf AGA kann ich nicht sagen. Jedenfalls ist mein Haarstatus nicht schlechter geworden in den 1,5 Jahren (subjektiv gesehen).

Leinsamen scheinen aber ne sinnvolle Ergänzung für gesunde Ernährung zu sein. Bei typischer westlicher Ernährung, deckt man angeblich nicht den Bedarf an Omega3-Fettsäuren. Jedenfalls gehts mir mit Leinsamen gut.

Nebenwirkungen hab ich keine festgestellt. Kein verminderter Bartwuchs, kein Durchfall oder Blähungen, kein Doppelkinn oder Bauchansatz.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Kleisa on Tue, 22 Jan 2013 10:56:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo! Ich habe noch nie was von Leinsamen als Mittel gegen HA gehört, esse die aber manchmal, und weiß jetzt nicht, ob die eventuell auch eine Wirkung haben (Sonst ging ich immer davon aus, mit Crisan und L-Arginin dem Haaransatz die Fluchtwege abgeschnitten zu haben).
Weiß jemand, auf welche Art Leinsamen wirken sollen, oder kann mir einen guten, erklärenden Link nennen?

Liebe Grüße
Basti

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Yes No on Tue, 22 Jan 2013 12:37:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Dr.Google weiß alles genau (Englisch natürlich).

Hatte ich auch mal in Gebrauch aber es ist problematisch das Zeug zu essen.
Aufgrund der Empfindilchkeit der Linolensäure sollte das Zeug natürlich nicht hitzebehandelt sein (geröstet), auch Sauerstoffeinwirkung ist schädlich (käufliche geschrot. Leinsamen), und ungeschrotet passiert das Zeugs intakt die Verduung und bringt nichts. D.h. man muß das Zeug schroten (z.B. Kaffeemühle) und dann direkt essen; dann klebt es aber wie sau und auch die Ballststoffe können Probleme machen...

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Tue, 22 Jan 2013 21:48:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

swipe schrieb am Tue, 22 January 2013 13:37Dr.Google weiß alles genau (Englisch natürlich).

Hatte ich auch mal in Gebrauch aber es ist problematisch das Zeug zu essen.
Aufgrund der Empfindilchkeit der Linolensäure sollte das Zeug natürlich nicht hitzebehandelt sein (geröstet), auch Sauerstoffeinwirkung ist schädlich (käufliche geschrot. Leinsamen), und ungeschrotet passiert das Zeugs intakt die Verduung und bringt nichts. D.h. man muß das Zeug schroten (z.B. Kaffeemühle) und dann direkt essen; dann klebt es aber wie sau und auch die Ballststoffe können Probleme machen...

Ich kaufe das Zeug ungeschrotet und nicht geröstet... kaue es ordentlich und schlucke es direkt runter... Bringt es so gar nix?
Habe seit ca. einem Monat angefangen mit dem Zeug, dazu nehme ich noch Bierhefetabletten mit Zink + Biotin

---

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Tue, 22 Jan 2013 22:55:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ab heute gehören die Leinsamen auch zu meinem Regimen.
Test, und zwar minimum 3 Monate lang, am besten sogar 6 Monate lang.
Im Netz habe ich gelesen, dass es zusammen mit Isoflavonen eingenommen noch besser wirkt.

Wem das Zerkauen oder eigenhändige Schroten der Leinsamen zu kompliziert ist, der kann auch folgendes Produkt einnehmen:
http://www.reflex-nutrition.net/alle/linumlife/linumlife-120-kaspeln.html

Hier ein Thread mit einer weiteren Verlinkung dazu:
http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/212552/?srch=linumlife#msg_212552

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by ynneb on Thu, 24 Jan 2013 08:41:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

me too schrieb am Tue, 22 January 2013 09:40Ich wollte dieses alte und insgesamt viel und oft besprochene Thema mal wieder hervorholen.

Man liest ja immer wieder sehr interessante Infos über Lignane.
Manchen Leuten soll es angeblich die Haare gerettet und für Neuwuchs gesorgt haben und andere wiederum merkten überhaupt keine Wirkung.
Da hilft wohl nur ein Selbstversuch.

Wenn einer irgendwelche interessanten Infos hat, dann bitte posten.

Ist es denn dabei geblieben, dass es am stärksten bioverfügbar ist, wenn man die Samen zerkaut? Ich dachte zuerst nämlich daran, es mit Leinmehl zu versuchen - bis ich eben diesen

Thread las.

Nimmt es überhaupt einer hier im Forum?

In den leinsamen ist ja das Lignan als Hauptstoff drin.
Ich kaufte mir direkt die Lignan (Mega Lignan Omega Flax) kapseln. Weil es ja ansvheinend gut für die front ist. (Forum: ParkerLewis Thread)

Dort wirt aber von 7-HMR-lignan gesprochen. Ich weiss nicht was der Unterschied ist.

Fakt ist. Das ich jetzt seit der Einnahme von den Kapseln heftiges Shedding in der Front/Haarline habe.

Und auch hier und in den Ami-Foren hab ich von ähnlichen Erfahrungen gelesen

---

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Thu, 24 Jan 2013 09:10:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nicht schlecht das 'Mega Lignan Omega Flax', es sticht das 'LinumLife', was ich vorhatte zu holen, aus.

Naja, wenn du so ein starkes Shedding davon hast, dann wird doch ein neuer Haarzyklus eingeleitet, wenn ich das richtig verstanden habe - also eigentlich ein gutes Zeichen, wenn auch beängstigend.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by ynneb on Thu, 24 Jan 2013 14:42:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wie ich sehe nimmst du ja shon Leinsamen.

Lass mich es wisse falls auch du ein shedding bekommst.. ich hoffe natürlich nicht
Aber wäre interessant, als vegleich.

Bezgl. Shedding ich weiss nicht recht. Mit aminexil bekamm ich auch shedding. In der front und GHE ist nie wieder etwas zurückgekommen.

Ich hab auch nur ind den GHE und Haarlinje propleme, sonst dickes kräftiges Haar.

Ynneb

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by NKM64 on Thu, 24 Jan 2013 17:32:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Interessanter Thread! Wenn man Toco und Omega 3 u 6 bereits nimmt, ist dann zusätzlich Linumlife/Leinsamen zu viel des Guten?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Thu, 24 Jan 2013 20:57:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich bekomme Shedding vom Leinsamen
Geht das überhaupt?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Thu, 24 Jan 2013 23:00:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ynneb schrieb am Thu, 24 January 2013 15:42Wie ich sehe nimmst du ja shon Leinsamen.

Lass mich es wisse falls auch du ein shedding bekommst.. ich hoffe natürlich nicht
Aber wäre interessant, als vegleich.

Ich nehme es erst seit drei Tagen.
Ja, ich gebe bescheid, wenn sich da was tut.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Thu, 24 Jan 2013 23:03:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

NKM64 schrieb am Thu, 24 January 2013 18:32Wenn man Toco und Omega 3 u 6 bereits nimmt, ist dann zusätzlich Linumlife/Leinsamen zu viel des Guten?

Ach was, niemals!
Man muss den Haarausfall von allen möglichen Seiten angreifen.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Fri, 25 Jan 2013 09:09:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:"Hi, habe sehr gute Erfahrungen mit
Leinsamen gemacht. Allerdings hab ich statt ein Essläufel am Tag, 4 bis
5 genommen, schon ca. 5 Monate. Möglicherweise war 1 Esslöffel bei Dir
zu wenig. Hatte vorher nichts gegen den Haarausfall genommen. Habe am
Hinterkopf ne leichte Tonsur, da wachsen seit ca. 1 Monat wieder
richtig viele kräftige Haare. Von der Tonsur ist momentan nichts mehr
zu sehen, mal sehen ob der Erfolg anhält.
Gruß

Kenwood"

Ein Forumsbeitrag von 2006, der einzige von Kenwood...

Ich denke, nur die allerwenigsten Leute essen 5 Esslöffel Leinsamen am Tag über 5 Monate. Ich nehme bisher zwei Esslöffel ein, einen morgens und einen abends, vielleicht mal steigern?

Das wäre doch echt mal eine Methode für Leute, die kein Fin und Minox nehmen, sondern gar nichts mehr gegen den HA tun wollen - sollen diese Leute es doch mal mit 5 Esslöffel Leinsamen täglich über ein halbes Jahr versuchen.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by NKM64 on Fri, 25 Jan 2013 16:28:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

nachdem ich gelesen habe, daß Lignan zur Verweiblichung führen soll/kann, hake ich diese Methode für mich erstmal ab!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by mike. on Fri, 25 Jan 2013 21:19:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

NKM64 schrieb am Fri, 25 January 2013 17:28nachdem ich gelesen habe, daß Lignan zur Verweiblichung führen soll/kann, hake ich diese Methode für mich erstmal ab!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion

Posted by Chillhair on Fri, 25 Jan 2013 23:22:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Fri, 25 January 2013 22:19NKM64 schrieb am Fri, 25 January 2013 17:28nachdem ich gelesen habe, daß Lignan zur Verweiblichung führen soll/kann, hake ich diese Methode für mich erstmal ab!

Von 2 Esslöffeln Leinsamen am Tag wird man nicht zu einer Frau -.-
Mach halt ein wenig Kraftsport dazu und es gleicht sich wieder aus!

So mach ich es jedenfals!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by AFROLOCKE on Fri, 25 Jan 2013 23:37:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

sry aber was soll den leinsamen bringen ?????????

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Fri, 25 Jan 2013 23:41:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

AFROLOCKE schrieb am Sat, 26 January 2013 00:37sry aber was soll den leinsamen bringen ?????????

Afrolocken!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by samy1.0 on Sat, 26 Jan 2013 03:06:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 00:41AFROLOCKE schrieb am Sat, 26 January 2013 00:37sry aber was soll den leinsamen bringen ?????????

Afrolocken!

Der war nicht schlecht^^

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion

Posted by NKM64 on Sat, 26 Jan 2013 06:18:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 00:22mike. schrieb am Fri, 25 January 2013 22:19NKM64 schrieb am Fri, 25 January 2013 17:28nachdem ich gelesen habe, daß Lignan zur Verweiblichung führen soll/kann, hake ich diese Methode für mich erstmal ab!

Von 2 Esslöffeln Leinsamen am Tag wird man nicht zu einer Frau -.-
Mach halt ein wenig Kraftsport dazu und es gleicht sich wieder aus!

So mach ich es jedenfals!

Nur werden 2 EL LEinsamen am Tag nichts bringen, es braucht schon deutlich mehr, um was zu bewirken. Und das durch Kraftsport auszugleichen wird schwierig.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sat, 26 Jan 2013 08:08:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

NKM64 schrieb am Sat, 26 January 2013 07:18Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 00:22mike. schrieb am Fri, 25 January 2013 22:19NKM64 schrieb am Fri, 25 January 2013 17:28nachdem ich gelesen habe, daß Lignan zur Verweiblichung führen soll/kann, hake ich diese Methode für mich erstmal ab!

Von 2 Esslöffeln Leinsamen am Tag wird man nicht zu einer Frau -.-
Mach halt ein wenig Kraftsport dazu und es gleicht sich wieder aus!

So mach ich es jedenfals!

Nur werden 2 EL LEinsamen am Tag nichts bringen, es braucht schon deutlich mehr, um was zu bewirken. Und das durch Kraftsport auszugleichen wird schwierig.

Ich glaube daran, dass es zumindest meinen Status hält! Mehr will ich auch nicht!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Sat, 26 Jan 2013 09:01:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich werd's jetzt auf 3 Esslöffel am Tag ausweiten.
Wenn es mich zu sehr verweiblichen sollte, dann setze ich es eben ab, ist doch kein Problem.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by NKM64 on Sat, 26 Jan 2013 09:03:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 09:08NKM64 schrieb am Sat, 26 January 2013 07:18Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 00:22mike. schrieb am Fri, 25 January 2013 22:19NKM64 schrieb am Fri, 25 January 2013 17:28nachdem ich gelesen habe, daß Lignan zur Verweiblichung führen soll/kann, hake ich diese Methode für mich erstmal ab!

Von 2 Esslöffeln Leinsamen am Tag wird man nicht zu einer Frau -.-
Mach halt ein wenig Kraftsport dazu und es gleicht sich wieder aus!

So mach ich es jedenfals!

Nur werden 2 EL LEinsamen am Tag nichts bringen, es braucht schon deutlich mehr, um was zu bewirken. Und das durch Kraftsport auszugleichen wird schwierig.

Ich glaube daran, dass es zumindest meinen Status hält! Mehr will ich auch nicht!

Dann viel Erfolg damit. Es ist ja auch wichtig, daß man sich mit den Maßnahmen wohl fühlt und positiv eingestellt ist!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sat, 26 Jan 2013 09:20:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

NKM64 schrieb am Sat, 26 January 2013 10:03Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 09:08NKM64 schrieb am Sat, 26 January 2013 07:18Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 00:22mike. schrieb am Fri, 25 January 2013 22:19NKM64 schrieb am Fri, 25 January 2013 17:28nachdem ich gelesen habe, daß Lignan zur Verweiblichung führen soll/kann, hake ich diese Methode für mich erstmal ab!

Von 2 Esslöffeln Leinsamen am Tag wird man nicht zu einer Frau -.-
Mach halt ein wenig Kraftsport dazu und es gleicht sich wieder aus!

So mach ich es jedenfals!

Nur werden 2 EL LEinsamen am Tag nichts bringen, es braucht schon deutlich mehr, um was zu bewirken. Und das durch Kraftsport auszugleichen wird schwierig.

Ich glaube daran, dass es zumindest meinen Status hält! Mehr will ich auch nicht!

Dann viel Erfolg damit. Es ist ja auch wichtig, daß man sich mit den Maßnahmen wohl fühlt und positiv eingestellt ist!

Vielen Dank, ich fühl mich wohl und bin mit dem kleinsten Erfolg zufrieden!

Wer hat dieses Gerücht mit der Verweiblichung auf die Welt gesetzt? Ich kann mir das nicht vorstellen ehrlich gesagt

---

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Sat, 26 Jan 2013 11:33:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Normalerweise heißt es von den Lignanen immer, dass sie einen ausbalancierenden effekt auf den Hormonhaushalt haben - Mangel und Überschuss bestimmter Hormone werden ausgeglichen. Im Prinzip wäre es ja genau das, was wir wollen.

Man muss eben nur die wirksame Dosis finden. Jeden Tag fünf mal einen Esslöffel Leinsamen zu Brei zu zerkauen erfordert weitaus mehr Disziplin als mein sonstiges Regimen.
Wenn man sich ein Extrakt zuführt, müsste man auf der sicheren Seite sein.

"Die Östrogenwirkung der pflanzlichen Östrogene ist rund 500-1000x schwächer als unser körpereigenes Östrogen (17-Beta-Östradiol). Bei pflanzenreicher Ernährung sind aber im Blut 10- bis 1000- fach höhere Konzentrationen nachweisbar. Bei pflanzenreicher Ernährung finden sich aber auf der anderen Seite weniger körpereigene Östrogene im Urin, was den Einfluss der pflanzlichen auf die körpereigenen Östrogene beweist:

Die Phytoöstrogene verdrängen das stärker wirkende körpereigene Östrogen indem sie am Rezeptor konkurrenzieren. Dies erklärt auch die brustkrebshemmende Wirkung der Phytoöstrogene, wenn sie niedrig dosiert eingesetzt werden.

Phyto - Östrogene haben eine Bindungsfähigkeit an die Andockstelle körpereigener Östrogene. Auf das Körpergewebe (z. Bsp. Fettgewebe) können sie eine Pro-Östrogenwirkung oder auch eine Anti-Östrogenwirkung haben.

Welcher der beiden Effekte eintritt ist abhängig von der Östrogenmenge, die unser Körper noch produziert beziehungsweise, wie viele Andockstellen bereits besetzt sind.

Bei tiefen Östrogenspiegeln, Menopause, werden die Andockstellen mit Phyto - Östrogenen besetzt, die so einen schwachen Pro-Östrogenwirkung haben.

Bei hohen Östrogenspiegeln (Östrogendominanz, gewisse Fälle von PMS) agieren die Phyto -

Östrogene kompetitiv mit den körpereigenen Östrogenen.

Der Östrogeneffekt dieser angedockten Phyto - Östrogene ist wesentlich schwächer als bei den körpereigenen Östrogenen."

Etwas zusammengekürzt zitiert von: http://ever.ch/medizinwissen/phytooestrogen.php

---

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by cursor on Sat, 26 Jan 2013 12:48:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Also ich hab jetzt zwei tage ca. 2 EL Leinsamen gegessen. Bei mir hat es zu häufigem Stuhlgang geführt...

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Sat, 26 Jan 2013 15:24:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Wenn Sie ganzen Leinsamen in Ihre Nahrung integrieren, reichen ein bis zwei Teelöffel aus. Diese Menge wurde auch in den meisten Forschungsstudien verwendet. Beim Verzehr dieser Menge beträgt die Aufnahme von Lignanen ca. 50-150 Milligramm pro Tag.

Quelle: http://www.flaxlignaninfo.com/fragen-und-antworten-p1943-du.html

Es geht bei dieser vergleichsweise geringen Dosierung aber nicht um eine positive Wirkung auf die Haare, sondern auf die Gesundheit der Prostata, der Brust, des Herz-Kreislauf-Systems, usw.

Wenn also zwei Teelöffel Leinsamen 150 Milligramm Lignane enthalten, dann wäre es doch ein Witz Präparate wie 'LinumLife' oder das stärkere 'Mega Lignan Omaga Flax' zu sich zu nehmen, wenn man es viel höher dosiert spottbillig haben kann.
Deswegen ist wohl auch kaum ein Bericht darüber im Netz, dass diese Präparate den Haarwuchs befördert hätten.

Also, lieber Leinsamen futtern, der Gehalt an Lignanen ist viel höher, wenn man es esslöffelweise futtert - und dann könnte es vielleicht tatsächlich was werden mit dem Haarwuchs durch Lignane.

So, hab's gerade nachgewogen: Zwei gehäufte Teelöffel sind 12 Gramm, und ein gehäufter Esslöffel sind 18 Gramm.
Das heißt, wenn zwei Teelöffel 150 Milligramm Lignane enthalten, dann enthalten drei Esslöffel (meine aktuelle Dosis) schon 675 Milligramm Lignane.
Das heißt, dass der User Kenwood, der 5 Esslöffel Leinsamen täglich zu sich nahm über 5 Monate, jeden Tag 1125 Milligramm Lignane zu sich nahm.

Also, liebe Leute, auf, auf, Leinsamen kaufen, muss ein fester Bestandteil unserer Nahrung werden, es immer wieder über den Tag esslöffelweise zu vertilgen.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by NKM64 on Sat, 26 Jan 2013 15:27:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

..und darauf achten, viel viel Wasser dazu zu nehmen!

Wichtige Hinweise:

Leinsamen hilft nicht sofort, sondern erst nach zwei bis drei Tagen. Außerdem kann er die Verdauung nur auf Trab bringen, wenn Sie genügend trinken. Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollten es pro Tag sein (sofern aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht) etwa als ungesüßter Tee, Wasser und Saftschorle. Trinken Sie zu wenig, können die Schleimstoffe sozusagen im Darminneren verkleben. Im schlimmsten Fall kann sich ein Darmverschluss entwickeln.

Geschrotete Samen wirken stärker, halten sich jedoch nur für kurze Zeit im Kühlschrank. Denn beim Zerkleinern werden Fettsäuren freigesetzt, die sich rasch zersetzen.

Leinsamen kann die Aufnahme von Arzneimitteln über den Darm behindern. Nehmen Sie Leinsamen nicht gleichzeitig mit anderen Medikamenten ein, sondern möglichst erst nach einem zeitlichen Abstand von mindestens zwei bis drei Stunden.

Haben Sie einmal einen Darmverschluss erlitten, ist bei Ihnen die Speiseröhre, der Magen oder Darm verengt oder machen Sie akut eine Entzündung im Magen-Darm-Bereich durch, dann

Es gibt Hinweise, dass Leinöl das Risiko für eine Frühgeburt erhöht. Schwangere sollten deshalb vorsichtshalber darauf verzichten. Gegen Leinsamen oder andere Füll- und Quellstoffe in maßvoller Dosierung zur Regulierung eines trägen Darmes ist aber grundsätzlich nichts einzuwenden. Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt beraten, wenn Sie in der Schwangerschaft unter Verstopfung leiden.

http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/leinsamen

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sat, 26 Jan 2013 19:32:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

me too schrieb am Sat, 26 January 2013 16:24

So, hab's gerade nachgewogen: Zwei gehäufte Teelöffel sind 12 Gramm, und ein gehäufter Esslöffel sind 18 Gramm.
Das heißt, wenn zwei Teelöffel 150 Milligramm Lignane enthalten, dann enthalten drei Esslöffel (meine aktuelle Dosis) schon 675 Milligramm Lignane.
Das heißt, dass der User Kenwood, der 5 Esslöffel Leinsamen täglich zu sich nahm über 5 Monate, jeden Tag 1125 Milligramm Lignane zu sich nahm.

Also, liebe Leute, auf, auf, Leinsamen kaufen, muss ein fester Bestandteil unserer Nahrung werden, es immer wieder über den Tag esslöffelweise zu vertilgen.

Was ist denn jetzt mit der Verweiblichung dann? ALso 2-3 Teelöffel nehme ich gerne und kaue es ordentlich durch. Mir schmecken die Leinsamen! Ich verstehe gar nicht wieso einige gejammert haben über den Geschmack
Ist total angenehm!

Wir pflanzen die Leinsamen in ordentlichen Mengen ein, damit wir in naher Zukunft mit ihren Früchten belohnt werden! Neue Haare!
Go go go!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by yoda on Sat, 26 Jan 2013 20:52:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zu Leinsamen passt dieses Video...

http://youtu.be/Xj3Mu2xPNXc

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by samy1.0 on Sat, 26 Jan 2013 21:15:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Welche Leinsamen kauft ihr den?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sat, 26 Jan 2013 21:26:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

samy1.0 schrieb am Sat, 26 January 2013 22:15Welche Leinsamen kauft ihr den?

Ich kaufe die günstigsten bei DM. Die 500gr Packung (nicht geschrotet)

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by cursor on Sat, 26 Jan 2013 21:47:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bekommt ihr davon auch Durchfall ?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sat, 26 Jan 2013 21:49:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

cursor schrieb am Sat, 26 January 2013 22:47Bekommt ihr davon auch Durchfall ?

Nein aber ich muss 2-3 mal am Tag abseilen

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by cursor on Sat, 26 Jan 2013 21:55:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 22:49cursor schrieb am Sat, 26 January 2013 22:47Bekommt ihr davon auch Durchfall ?

Nein aber ich muss 2-3 mal am Tag abseilen

Ich normalerweise (also ohne Leinsamen) auch, mit Leinsamen noch öfter.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sat, 26 Jan 2013 22:04:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

cursor schrieb am Sat, 26 January 2013 22:55Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 22:49cursor schrieb am Sat, 26 January 2013 22:47Bekommt ihr davon auch Durchfall ?

Nein aber ich muss 2-3 mal am Tag abseilen

Ich normalerweise (also ohne Leinsamen) auch, mit Leinsamen noch öfter.

Turboverdauung lässt grüßen? Im Normalfall warens bei mir immer 1 mal am Tag "ohne Scheiß"

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Sun, 27 Jan 2013 07:09:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Geht mir da wie dir, Chillhair - vorher 1 mal und jetzt bis zu 3 mal am Tag.

Zur Verweiblichung führt es nur, wenn du einen zu niedrigen Östrogenspiegel hast. Interessanterweise bieten einige Shops für Muskelpräparate Lignane sogar als Testo-Mittel an.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by cursor on Sun, 27 Jan 2013 09:48:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 23:04cursor schrieb am Sat, 26 January 2013 22:55Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 22:49cursor schrieb am Sat, 26 January 2013 22:47Bekommt ihr davon auch Durchfall ?

Nein aber ich muss 2-3 mal am Tag abseilen

Ich normalerweise (also ohne Leinsamen) auch, mit Leinsamen noch öfter.

Turboverdauung lässt grüßen? Im Normalfall warens bei mir immer 1 mal am Tag "ohne Scheiß"

Haha, ja ist nicht lustig ^^. Ich glaub ich bräuchte zum Ausgleich zu den Leinsamen was stopfendes, kennt jemand was ?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Tue, 29 Jan 2013 14:25:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Interessanterweise wird den Leinsamen zugleich auch eine stopfende Wirkung zugeschrieben.

Ich habe meine Dosis mittlerweile auf 72 Gramm (vier gehäufte Esslöffel) Leinsamen täglich in drei Portionen erhöht - und erstaunlicherweise ist die "verdauungsfördernde" Wirkung

zurück gegangen. Entweder ist das ein Gewöhnungseffekt oder es stopft erst in höheren Dosierungen.

Edeka bietet in ihrem Bio-Sortiment 400g Packungen Leinsamen für 2,49 Euro an. Pro Monat brauche ich also etwa fünf Packungen, also 2 Kg Leinsamen ( ), das wäre dann ein kostengünstiges Haarwuchsmittel für 12,50 Euro pro Monat.

Ach ja, ich habe festgestellt, dass ich immer besser schlafe, vielleicht liegt es an den Leinsamen, ist ja keine kleine Menge mehr, die ich da futtere...

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Malledive on Tue, 29 Jan 2013 14:48:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

also ich bin auch dran, allerdings die geschroteten Leinsamen von Alnatura aus m DM. Jeden Morgen in s Müsli mit Haferflocken und ungesüßten Cornflakes 3 Esslöffel. Absolut in Ordnung zu futtern, mir schmeckts!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by ynneb on Tue, 29 Jan 2013 16:18:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

yoda schrieb am Sat, 26 January 2013 21:52Zu Leinsamen passt dieses Video...

http://youtu.be/Xj3Mu2xPNXc

1. Die Musik und das Ganze Video ist ein bisschen Über-dramatisiert.
   Eine schutzbrille während man cornflakes mixxt???? Wirklich.

2. Soll das deiner Meinung heissen das auch in Leinsamen zi viel Eisen drinn ist?

Gruss
Ynneb

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sun, 03 Feb 2013 17:01:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wie wirken Leinsamen eigentlich?
Gelten Lignane als natürliche DHT-Blocker?

Grüße
Chillhair

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Sun, 03 Feb 2013 20:49:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Sun, 03 February 2013 18:01Wie wirken Leinsamen eigentlich?
Gelten Lignane als natürliche DHT-Blocker?

http://prostatablog.wordpress.com/2011/12/03/die-richtige-diat-fur-ihre-prostata-gesundheit-teil-5-leinsamen/

Ich esse jeden Tag fleißig meine 4 Esslöffel Leinsamen, aber es nervt schon jetzt irgendwie. Man muss echt einen starken Willen haben, um das mindestens ein halbes Jahr lang so durchzuziehen.
Ich spiele schon mit dem Gedanken, es mir leichter zu machen und einfach täglich so einige Kapseln Linum Life einzuwerfen, aber noch weiß ich nicht so recht...auf jeden Fall gibt es im Internet immer wieder Leute, die den Leinsamen aus persönlicher Erfahrung eine positive Wirkung auf den HA zuschreiben. Man darf nur nicht zu früh aufgeben!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sun, 03 Feb 2013 21:43:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich esse mittlerweile auch 4 Esslöffel Leinsamen am Tag und spüle es mit purem Wasser runter.
Das Zeug schmeckt doch
Stell dich nicht so an!

Wir werden bald mit vollen Haaren dafür belohnt
Ich weiß nur nicht ob ich bald wieder zusätzlich mit Minox anfangen soll hmm

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by cursor on Sun, 03 Feb 2013 21:50:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

me too schrieb am Sun, 03 February 2013 21:49Chillhair schrieb am Sun, 03 February 2013 18:01Wie wirken Leinsamen eigentlich?
Gelten Lignane als natürliche DHT-Blocker?

http://prostatablog.wordpress.com/2011/12/03/die-richtige-diat-fur-ihre-prostata-gesundheit-teil-5-leinsamen/

Ich esse jeden Tag fleißig meine 4 Esslöffel Leinsamen, aber es nervt schon jetzt irgendwie. Man muss echt einen starken Willen haben, um das mindestens ein halbes Jahr lang so durchzuziehen.
Ich spiele schon mit dem Gedanken, es mir leichter zu machen und einfach täglich so einige Kapseln Linum Life einzuwerfen, aber noch weiß ich nicht so recht...auf jeden Fall gibt es im Internet immer wieder Leute, die den Leinsamen aus persönlicher Erfahrung eine positive Wirkung auf den HA zuschreiben. Man darf nur nicht zu früh aufgeben!

Also ich hab mir die Leinsamen von Goldsam (Am Anfang des Threads von Pilos geschrieben) gekauft und esse die. Ich muss mich echt zusammenreißen nicht mehr davon zu essen, da sie mir gut schmecken. Vielleicht ne Empfehlung für dich ?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by AFROLOCKE on Sun, 03 Feb 2013 22:07:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

also geht ihr davon aus das die leinsamen aktion was bringt ? woher kommt diese plötzliche hype?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sun, 03 Feb 2013 22:10:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

AFROLOCKE schrieb am Sun, 03 February 2013 23:07also geht ihr davon aus das die leinsamen aktion was bringt ? woher kommt diese plötzliche hype?

Also wie desöfteren gepostet wurde, sollen ja Lignane DHT hemmen, daraus kann man schließen dass Leinsamen einen positiven Effekt auf den Haarausfall haben. Es ist sowieso gesund, wieso sollte man es nicht einfach ausprobieren
Schaden tut es ja nicht

PS:
in meinem Thread werde ich nach ein paar Monaten mal ein neues Foto schießen quasi als Update nach 3 Monaten Leinsamen

---

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion

Posted by cursor on Sun, 03 Feb 2013 22:21:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Sun, 03 February 2013 23:10AFROLOCKE schrieb am Sun, 03 February 2013 23:07also geht ihr davon aus das die leinsamen aktion was bringt ? woher kommt diese plötzliche hype?

Also wie desöfteren gepostet wurde, sollen ja Lignane DHT hemmen, daraus kann man schließen dass Leinsamen einen positiven Effekt auf den Haarausfall haben. Es ist sowieso gesund, wieso sollte man es nicht einfach ausprobieren
Schaden tut es ja nicht

PS:
in meinem Thread werde ich nach ein paar Monaten mal ein neues Foto schießen quasi als Update nach 3 Monaten Leinsamen

Werds auch regelmäßig nehmen, auch wegen der positiven Wirkung auf die Verdauung...
Meint ihr die Leinsamen von DM bringen auch was? Weil die ja "fein aufgebrochen" und geröstet sind ?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sun, 03 Feb 2013 22:30:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

cursor schrieb am Sun, 03 February 2013 23:21Chillhair schrieb am Sun, 03 February 2013 23:10AFROLOCKE schrieb am Sun, 03 February 2013 23:07also geht ihr davon aus das die leinsamen aktion was bringt ? woher kommt diese plötzliche hype?

Also wie desöfteren gepostet wurde, sollen ja Lignane DHT hemmen, daraus kann man schließen dass Leinsamen einen positiven Effekt auf den Haarausfall haben. Es ist sowieso gesund, wieso sollte man es nicht einfach ausprobieren
Schaden tut es ja nicht

PS:
in meinem Thread werde ich nach ein paar Monaten mal ein neues Foto schießen quasi als Update nach 3 Monaten Leinsamen

Werds auch regelmäßig nehmen, auch wegen der positiven Wirkung auf die Verdauung...
Meint ihr die Leinsamen von DM bringen auch was? Weil die ja "fein aufgebrochen" und geröstet sind ?

Also bei meiner Verpackung von DM steht "ganzes Korn", die sind aus Russland importiert. Da steht nix von geröstet und aufgebrochen

---

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by cursor on Sun, 03 Feb 2013 23:11:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Sun, 03 February 2013 23:30cursor schrieb am Sun, 03 February 2013 23:21Chillhair schrieb am Sun, 03 February 2013 23:10AFROLOCKE schrieb am Sun, 03 February 2013 23:07also geht ihr davon aus das die leinsamen aktion was bringt ? woher kommt diese plötzliche hype?

Also wie desöfteren gepostet wurde, sollen ja Lignane DHT hemmen, daraus kann man schließen dass Leinsamen einen positiven Effekt auf den Haarausfall haben. Es ist sowieso gesund, wieso sollte man es nicht einfach ausprobieren
Schaden tut es ja nicht

PS:
in meinem Thread werde ich nach ein paar Monaten mal ein neues Foto schießen quasi als Update nach 3 Monaten Leinsamen

Werds auch regelmäßig nehmen, auch wegen der positiven Wirkung auf die Verdauung...
Meint ihr die Leinsamen von DM bringen auch was? Weil die ja "fein aufgebrochen" und geröstet sind ?

Also bei meiner Verpackung von DM steht "ganzes Korn", die sind aus Russland importiert. Da steht nix von geröstet und aufgebrochen

Hab ja auch die gekauft, die Pilos gemeint hatte. Den Knusper-Mix mit Dattelmark + Milchzucker:
http://www.goldsam.de/index~uuid~8E6DC9DEB594769E1A403EF6D936290C~prodnr~511.htm

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Sun, 03 Feb 2013 23:32:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

cursor schrieb am Mon, 04 February 2013 00:11Chillhair schrieb am Sun, 03 February 2013 23:30cursor schrieb am Sun, 03 February 2013 23:21Chillhair schrieb am Sun, 03 February 2013 23:10AFROLOCKE schrieb am Sun, 03 February 2013 23:07also geht ihr davon aus das die leinsamen aktion was bringt ? woher kommt diese plötzliche hype?

Also wie desöfteren gepostet wurde, sollen ja Lignane DHT hemmen, daraus kann man schließen dass Leinsamen einen positiven Effekt auf den Haarausfall haben. Es ist sowieso gesund, wieso sollte man es nicht einfach ausprobieren
Schaden tut es ja nicht

PS:
in meinem Thread werde ich nach ein paar Monaten mal ein neues Foto schießen quasi als

Update nach 3 Monaten Leinsamen

Werds auch regelmäßig nehmen, auch wegen der positiven Wirkung auf die Verdauung...
Meint ihr die Leinsamen von DM bringen auch was? Weil die ja "fein aufgebrochen" und geröstet sind ?

Also bei meiner Verpackung von DM steht "ganzes Korn", die sind aus Russland importiert. Da steht nix von geröstet und aufgebrochen

Hab ja auch die gekauft, die Pilos gemeint hatte. Den Knusper-Mix mit Dattelmark + Milchzucker:
http://www.goldsam.de/index~uuid~8E6DC9DEB594769E1A403EF6D936290C~prodnr~511.htm

Nunja ich weiß es nicht. Ich würde lieber ganze Körner ordentlich im Mund zerkauen und mit Wasser runterspülen ist die sicherste Variante. Das Zeug muss dir aber auch schmecken

---

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Mon, 04 Feb 2013 07:19:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Gegen den Geschmack habe ich absolut nichts einzuwenden, ist vollkommen in Ordnung. Nur die Prozedur an sich nervt schon ein wenig. Naja, muss wohl erst so richtig ins Fleisch und Blut übergehen.
So, jetzt gehe ich die erste Portion des Tages zerkauen.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by .... on Mon, 04 Feb 2013 13:56:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Und geschrotete Leinsamen sind wirklich nicht so effektiv?
Vertrage iwie nur die geschroteten, bei den Ganzen Leinsamen bekomm ich leichter Verstopfungen

Habe übrigens bemerkt, dass meine Potenz nachdem ich sie mal ein paar Tage nicht genommen habe, rapide nach oben ging.
Also wenn das nicht an was anderem liegt, bin ich überzeugt von der Wirkung...

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Yes No on Mon, 04 Feb 2013 14:20:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

.... schrieb am Mon, 04 February 2013 14:56Und geschrotete Leinsamen sind wirklich nicht so effektiv?Was die pro-östrogene Wirkung betrifft schon; denn die rührt von den Substanzen aus der Schale. Aber die ungesättigten Fette sind hinüber..

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by .... on Mon, 04 Feb 2013 15:08:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

swipe schrieb am Mon, 04 February 2013 15:20.... schrieb am Mon, 04 February 2013 14:56Und geschrotete Leinsamen sind wirklich nicht so effektiv?Was die pro-östrogene Wirkung betrifft schon; denn die rührt von den Substanzen aus der Schale. Aber die ungesättigten Fette sind hinüber..

Die ungesättigten Fette sind für uns Haarausfall geplagten doch eh nicht so wichtig, oder?
Geht doch nur um die hormonelle Wirkung

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Yes No on Mon, 04 Feb 2013 16:46:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Die Antwort darauf ist vielleicht nicht so einfach:
wir bedürfen auch der a-Linolensäure (LNA, n-3) (kommt zuallerst auf den Vorrat an; dann auf die anderweitige Ernährung).
Über den LNA-Pfad werden auch die entsprechenden Prostagladine gebildet, antagonistisch zu PGD2..
Übrigens gibt es Supplement, die die gewünschte Substanz (7-HMRlignans, Enterolactonvorläufer) konzentriert enthalten.
OT:Ein anderer lohnenswerter Weg scheint die Kombination von GLA (400mg, aus Nachtkerzenöl) und die n-3 (1000mg) aus Fischöl zu sein.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Wed, 06 Feb 2013 20:26:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Meint ihr Leinsamen + Minox wären eine gute Kombi?
Leinsamen quasi als Fin-Ersatz

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by cursor on Wed, 06 Feb 2013 22:55:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Wed, 06 February 2013 21:26Meint ihr Leinsamen + Minox wären eine gute Kombi?
Leinsamen quasi als Fin-Ersatz

Diesen Weg gehe ich momentan, mal sehen wie es in 6 Monaten aussieht...

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Wed, 06 Feb 2013 22:56:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Wed, 06 February 2013 21:26Meint ihr Leinsamen + Minox wären eine gute Kombi?
Leinsamen quasi als Fin-Ersatz

Wenn die Leinsamen denn tatsächlich so wirken, wie so oft beschrieben wird, dann ja. Absolut.
Ich habe jedenfalls irgendwie ein gutes Gefühl bei der Sache. Man darf nur nicht unterdosieren.

@ gesamte Leinsamenfraktion
Hat sich das bei euch mit dem Stuhlgang auch von alleine reguliert? Bei mir ist wieder alles komplett normal.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by cursor on Thu, 07 Feb 2013 11:15:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

me too schrieb am Wed, 06 February 2013 23:56Chillhair schrieb am Wed, 06 February 2013 21:26Meint ihr Leinsamen + Minox wären eine gute Kombi?
Leinsamen quasi als Fin-Ersatz

Wenn die Leinsamen denn tatsächlich so wirken, wie so oft beschrieben wird, dann ja. Absolut.
Ich habe jedenfalls irgendwie ein gutes Gefühl bei der Sache. Man darf nur nicht unterdosieren.

@ gesamte Leinsamenfraktion
Hat sich das bei euch mit dem Stuhlgang auch von alleine reguliert? Bei mir ist wieder alles komplett normal.

Bin auch optimistisch und selbst wenn sie nicht wirken, hat man ja nix verloren.
Also bei mir hat sich der Stuhlgang kurz danach etwas "gehäuft" und nun ist er besser als vor Einnahme. Obs von den Leinsamen kommt kann ich wohl erst in einigen Wochen sagen, aber alleine deswegen lohnen sich die Leinsamen dann für mich .

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Thu, 07 Feb 2013 16:47:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

cursor schrieb am Thu, 07 February 2013 12:15me too schrieb am Wed, 06 February 2013 23:56Chillhair schrieb am Wed, 06 February 2013 21:26Meint ihr Leinsamen + Minox wären eine gute Kombi?
Leinsamen quasi als Fin-Ersatz

Wenn die Leinsamen denn tatsächlich so wirken, wie so oft beschrieben wird, dann ja. Absolut. Ich habe jedenfalls irgendwie ein gutes Gefühl bei der Sache. Man darf nur nicht unterdosieren.

@ gesamte Leinsamenfraktion
Hat sich das bei euch mit dem Stuhlgang auch von alleine reguliert? Bei mir ist wieder alles komplett normal.

Bin auch optimistisch und selbst wenn sie nicht wirken, hat man ja nix verloren.
Also bei mir hat sich der Stuhlgang kurz danach etwas "gehäuft" und nun ist er besser als vor Einnahme. Obs von den Leinsamen kommt kann ich wohl erst in einigen Wochen sagen, aber alleine deswegen lohnen sich die Leinsamen dann für mich .

Bei mir sind es immernoch 2-3 große Geschäfte pro Tag
Aber stört mich nicht. Bin voller Energie und ich denke schon, dass die Teile zumindest gesund sind.
Futter ja mittlerweile auch 3-4 Esslöffel am Tag.
Bald ist nen Monat um

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by RisingMoon on Thu, 07 Feb 2013 19:22:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

hab mir heute leinsaat bei rossmann geholt. auf der tüte steht, dass spuren von gluten enthalten sein können. ist gluten nicht entzündungsfördernd?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Paperbird on Thu, 07 Feb 2013 21:51:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Geschroteter Leinsamen muß nicht wie verrückt gekaut werden, der ist doch schon aufgebrochen!

(Habe gerade Zahnprobleme und kann deshalb z.Zt. nicht gut kauen.)

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion

Posted by samy1.0 on Fri, 08 Feb 2013 11:35:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

RisingMoon schrieb am Thu, 07 February 2013 20:22hab mir heute leinsaat bei rossmann geholt. auf der tüte steht, dass spuren von gluten enthalten sein können. ist gluten nicht entzündungsfördernd?

Dass muss ein Hersteller draufschreiben, weil die Produktionsanlagen für verschiedene Produkte genutzt werden.
Z.B. Wird erst ein Podukt hergestellt wo Gluten enthaten ist und später (nach dem säubern der Geräte), wird ein glutenfreies Produkt hergestellt.
Da besteht dann die theoretische Möglichkeit, dass ein Krümmel Gluten irgendwo in der Ecke übersehen wurde und es ausversehen in das glutenfreie Produkt beigemischt wird.
Die schreiben das also nur drauf um rechtlich abgesichert zu sein.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by RisingMoon on Fri, 08 Feb 2013 14:08:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

samy1.0 schrieb am Fri, 08 February 2013 12:35RisingMoon schrieb am Thu, 07 February 2013 20:22hab mir heute leinsaat bei rossmann geholt. auf der tüte steht, dass spuren von gluten enthalten sein können. ist gluten nicht entzündungsfördernd?

Dass muss ein Hersteller draufschreiben, weil die Produktionsanlagen für verschiedene Produkte genutzt werden.
Z.B. Wird erst ein Podukt hergestellt wo Gluten enthaten ist und später (nach dem säubern der Geräte), wird ein glutenfreies Produkt hergestellt.
Da besteht dann die theoretische Möglichkeit, dass ein Krümmel Gluten irgendwo in der Ecke übersehen wurde und es ausversehen in das glutenfreie Produkt beigemischt wird.
Die schreiben das also nur drauf um rechtlich abgesichert zu sein.

danke!
also ist anzunehmen ,dass die möglichweise enthaltenen spuren als minimal einzustufen sind?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Malledive on Fri, 15 Feb 2013 08:57:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mjammjammjam

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Nemesis on Wed, 27 Feb 2013 00:02:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

jat jemand mal nen link für gute leinsamen?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Wed, 27 Feb 2013 00:35:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nemesis schrieb am Wed, 27 February 2013 01:02jat jemand mal nen link für gute leinsamen?

http://www.google.de/imgres?q=dm+leinsamen+das+gesunde+plus&um=1&hl=de&sa=N&biw=1280&bih=854&tbm=isch&tbnid=CKA5J2kjM6BqBM:&imgrefurl=http://www.dm.de/de_homepage/dasge
sundeplus_home/dgp_produkte/dgp_produkte_wohlbefinden/dgp_produkte_getreide/38176/leinsamen-ganz.html&docid=VQCp12NXtg0ojM&imgurl=http://www.dm.de/linkableblob/de_homepage/38174/data/bild-das-
gesunde-plus-leinsamen-ganz-data.png%253Fv%253D1334747966000&w=328&h=485&ei=z1QtUY7eJsXAtAatz4CoDA&zoom=1&iact=hc&vpx=12&vpy=95&dur=374&hovh=198&hovw=137&tx=68&ty=155&sig=107498815793752627243&page=1&tbnh=138&tbnw=99&start=0&ndsp=41&ved=1t:429,r:0,s:0,i:82

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Nemesis on Wed, 27 Feb 2013 01:33:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Die ich auch online kaufen kann? Bei mir gibts leider kein DM.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Malledive on Sat, 02 Mar 2013 09:14:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

hahaha. hatte erst 2-3 packungen geschrotete verwendet, jetzt die erste ungeschrotete hinter mir. ich versuche schon alle weitgehend zu zermalmen beim essen, aber ausnahmen bestätigen ja bekanntlich die regel. gerade kam einer unverdaut hinten wieder raus. glaub ich bleib bei den geschroteten, auch wenn da anscheinend schon einige stoffe flöten gegangen sind.

Subject: Aw: Re: Leinsamen Fraktion
Posted by ryanharper on Mon, 25 Mar 2013 11:53:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

reinforcement schrieb am Wed, 16 August 2006 19:31schön. (erstaunlich was man in so einem forum alles lernt)...

sag mal Pilos...studierst du medizin oder warum bist du so ein brain? Man will ja garnicht mehr zum arzt, wenn man dich hat!

ich studiere medizin und weiß sowas nicht mal hahaha

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Mon, 25 Mar 2013 18:16:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich musste übrigens die Leinsamen absetzen, da meine Haut davon immer unreiner wurde. Ich habe es versucht, von vier auf einen Esslöffel zu reduzieren, aber es half auch nur zu Dreiviertel ( ). Also musste es ganz weg - und siehe da, die Haut ist wieder gut. Weiß nicht, ob das an dem Fett darin liegt...
Schade, denn ich hätte es wirklich gerne mal ein halbes Jahr lang oder so getestet.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Chillhair on Mon, 25 Mar 2013 18:31:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

me too schrieb am Mon, 25 March 2013 19:16Ich musste übrigens die Leinsamen absetzen, da meine Haut davon immer unreiner wurde. Ich habe es versucht, von vier auf einen Esslöffel zu reduzieren, aber es half auch nur zu Dreiviertel ( ). Also musste es ganz weg - und siehe da, die Haut ist wieder gut. Weiß nicht, ob das an dem Fett darin liegt...
Schade, denn ich hätte es wirklich gerne mal ein halbes Jahr lang oder so getestet.

Also meine Haut ist extrem anfällig normalerweise, aber die Leinsamen schaden meiner Haut nicht, zumindest bis jetzt nicht. Ich fress die Teile schon seit 4 Monaten !
Whey Proteil Pulver hingegen schadet meiner Haut enorm...

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by me too on Mon, 25 Mar 2013 18:37:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

So ist das eben - der eine so, der andere so.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Hairby on Tue, 02 Apr 2013 15:51:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich habe den Thread jetzt mal so überflogen und wollte auch mit den Leinsamen anfangen. Ist es jetzt ratsam geschrotete oder eher ungeschrotete Leinsamen zu nehmen? Sind 4 Esslöffel

ausreichend und wie sind eure Erfahrungen. Schon irgendwelche Erfolgsmeldungen ?
Ich nehme noch zusätzlich Fin im 3on/1off Verfahren und 2 Esslöffel von diesem Öl:
http://www.tricutis-kaufen.de/epages/62581850.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62581850/Products/9029-57-3omega
Da ist ja auch Leinöl drin, welches aus Leinsamen gepresst wird...

Gruß

Hairby

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Aristo084 on Tue, 13 Aug 2013 15:10:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Und nimmt noch jemand Leinsamen und hat schon einen positiven Effekt auf die Haare registriert? Vor allem die Front würde mich interessieren. Ich nehme jetzt seit Mitte März diese geschrotteten Schapfenmühle Leinsamen. Am Anfang 2 EL täglich, jetzt sind es 5 EL. Hat jemand noch höhere Dosierungen genommen? Ich überlege noch höher zu gehen um das DHT noch weiter runter zu kriegen.

Stuhlgang ist normal wie ohne Leinsamen, also nicht häufig. Ich scheine wohl einiges zu vertragen.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Haar_Challange_2021 on Tue, 13 Aug 2013 15:30:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Vielleicht schmecht das Müssli super aber bringen wirds wohl nichts.
Den wie bei den anderen Isoflavonen braucht es die notwendigen Darmbakterien. Diese wandeln dann Secoisolariciresinoldiglukosid (SDG) zum deutlich bioaktiveren Enterolakto um.
https://www.thieme-connect.com/ejournals/abstract/10.1055/s-0030-1266002

Genau so ist es auch mit den Phytoöstrogenen vom Soja Rotklee etc. Wen die nötigen Bakterien nicht vorhanden sind welche diese in Equol Umwandeln ist die Wirkung nahezu 0.
Eventuell hilft bei den Leinsamen PUFA ein wenig mit dem Omega 3 Anteil.

Ich werde Versuchen mit speziellen Pre/ Pro Biotika die notwendigen Baktieren Stämme anzusiedeln. Innerhalb von 2 Wochen sollte die Equol Produktion Deutlich messbar sein.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion

Posted by Aristo084 on Tue, 13 Aug 2013 15:37:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Und deswegen haben ich keinen gehäuften Stuhlgang wegen den fehlenden Darmbakterien?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Haar_Challange_2021 on Tue, 13 Aug 2013 18:58:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Aristo084

Bei den Darmbakterien geht es drum die Pyhtoöstrogene / Flavone etc so aufzuspalten / umzuwandeln damit diese überhaupt vom Körper aufgenommen werden und eine Wirkung haben.

Verstopfung kann an diversen dingen liegen. Probier mal Pflaumen aus.
http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Medikamente/Abfuehrmittel/Artikel/2139.php

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by cimbo on Wed, 14 Aug 2013 05:07:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by private on Thu, 24 Oct 2013 06:02:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo zusammen!
Ich habe mich vor 7 Tagen ebenfalls der "Leinsamen Fraktion" angeschlossen!
Nehme seit dem täglich 3 gehäufte EL im morgentlichen Müsli.
Diese Verwende ich: www[.]rossmann[.]de/qualitaetsprodukt/leinsamen-geschrotet.html (0,55€)
Zuästzliche kommen Mandeln, Wallnüsse, Haferflocken und Sonnenblumenkerne ins Müsli.
(Als Zink und Biotin Lieferant)

Erfahrung / Doing:
Kaue das Müsli sehr gut durch.
Habe bis zur Mittagspause keinen Hunger mehr. (Denke mal das liegt an der quellenden Wirkung)
Schmeckt im Müsli seht gut!.
Keinen Einfluß auf Stuhlgang.
Achja: Ich nehme nichts anderes.

Was gibts bei euch Neues?

Erfolgsergebnisse?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Thu, 24 Oct 2013 08:17:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

private schrieb am Thu, 24 October 2013 09:02
Habe bis zur Mittagspause keinen Hunger mehr. (Denke mal das liegt an der quellenden Wirkung)
Schmeckt im Müsli seht gut!.
Keinen Einfluß auf Stuhlgang.

danke fürs berichten

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Malledive on Thu, 24 Oct 2013 10:49:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

nehme 2/3 esslöffel jeden morgen seit januar. auch im müsli, das ich eh jeden morgen esse. ausgang war ja, dass es die tonsur verdichtet. da ich weniger probleme damit habe, kann ich auch keine resonanz geben, behalte es aber definitiv bei, da leinsamen sehr gut für verdauungsprozesse sind und viele aminosäuren behalten.

lg

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by .... on Thu, 24 Oct 2013 11:48:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

bei mir wachsen die haare wieder wie verrückt.. ausfallen tun sie auch, aber das ist shedding

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by NKM64 on Thu, 24 Oct 2013 15:25:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

.... schrieb am Thu, 24 October 2013 13:48bei mir wachsen die haare wieder wie verrückt.. ausfallen tun sie auch, aber das ist shedding

wie? Nur von Leinsamen? Wieviel isst Du am Tag und wie? Pur oder in Müsli? Geschrotet od. ungeschrotet?...

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by .... on Fri, 25 Oct 2013 13:36:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

NKM64 schrieb am Thu, 24 October 2013 17:25.... schrieb am Thu, 24 October 2013 13:48bei mir wachsen die haare wieder wie verrückt.. ausfallen tun sie auch, aber das ist shedding

wie? Nur von Leinsamen? Wieviel isst Du am Tag und wie? Pur oder in Müsli? Geschrotet od. ungeschrotet?...

geschrotet, tu sie immer in meinen kakao und dann auf ex runterspülen... menge je nach bedarf, wenn mir an nem tag mehr haare ausfallen ann mehr, so dass das gleichgewicht wieder hergestellt ist

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Fri, 25 Oct 2013 17:31:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

.... schrieb am Fri, 25 October 2013 16:36 menge je nach bedarf, wenn mir an nem tag mehr haare ausfallen ann mehr, so dass das gleichgewicht wieder hergestellt ist

das ist einbildung..HA ist doch kein schmerz und nimmt aspirin und gut ist es..

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by .... on Fri, 25 Oct 2013 17:40:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Fri, 25 October 2013 19:31.... schrieb am Fri, 25 October 2013 16:36 menge je nach bedarf, wenn mir an nem tag mehr haare ausfallen ann mehr, so dass das gleichgewicht

wieder hergestellt ist

das ist einbildung..HA ist doch kein schmerz und nimmt aspirin und gut ist es..

aber irgendwie funktionierts.. das einzige was ich noch zusätzlich mache, ist die kraft meiner gedanken auf die haare zu lenken und zwar topisch.
deswegen kann ich jetzt nicht sagen ob der erfolg an den leinsamen oder an meinem denken liegt

---

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by .... on Mon, 20 Jan 2014 18:08:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Also Leute, ich hab jetzt mal ca. einen Monat Pause gemacht mit Leinsamen und mir sind verstärkt Haare ausgefallen.
Irgendwas muss also dran sein, auch wenns nur minimal den Haarausfall verringert, aber ich mach weiter damit.
Und die NWen sind weit nicht so wie bei Fin, eher im Gegenteil. Hab das Gefühl, dass es die Potenz anhebt..

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by protos on Mon, 20 Jan 2014 18:27:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Kann man eig sagen wie lignane in 4-5 Esslöffel Leinsamen drin sind? Lignane kann man auch als Kapseln einnehmen, wenn man die restlichen Stoffe in den Leinsamen nicht unbedingt will.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by fghj on Mon, 20 Jan 2014 23:18:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

ob es auf den HA einfluss hat, kann ich nicht sagen. Aber bei mir hat sich mein Hautbild endlic hseit vielen vielen Jahren verändert. Hier steht es ausführlicher:
http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/286006/#msg_286006

Der Post ist mittlerweile 1,5 Monate alt, aber die Ergebnisse sind weiterhin da. Weniger Schuppen, kein SE mehr. Endlich. Bitte probiert es aus um zu schauen, ob es auch bei Euch so wirkt.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by alexis84 on Tue, 21 Jan 2014 00:43:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

wären diese hier auch okay ?

http://www.amazon.de/gp/product/B00442PJLA/ref=s9_simh_gw_p325_d0_i1?pf_rd_m=A3JWKAKR8XB7XF&pf_rd_s=center-2&pf_rd_r=1NGC353ZK39AXQX0RY7E&pf_rd_t=101&pf_rd_p=455353807&pf_rd_i=3011 28

finde leider nicht bezüglich geschrotet und und ungeschrotet...

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by private on Tue, 21 Jan 2014 07:17:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

alexis84 schrieb am Tue, 21 January 2014 01:43wären diese hier auch okay ?

http://www.amazon.de/gp/product/B00442PJLA/ref=s9_simh_gw_p325_d0_i1?pf_rd_m=A3JWKAKR8XB7XF&pf_rd_s=center-2&pf_rd_r=1NGC353ZK39AXQX0RY7E&pf_rd_t=101&pf_rd_p=455353807&pf_rd_i=3011 28

finde leider nicht bezüglich geschrotet und und ungeschrotet...

Ja, die gehen!

Ich persönlich verwende einen Mix aus geschroteten und ungeschroteten.Wobei der größere Teil aus ungeschroteten besteht.
Prinzipiell dürfte es egal sein, da wir nur die lignane haben wollen. Und die befinden sich in der Schale.
Die ungeschroteten sind halt recht fettig und kcal reich, enthalten jedoch auch kleine Mengen Omega3, daher mixe ich!

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Aristo084 on Tue, 21 Jan 2014 08:48:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nehme auch seit März 2013 jeden Tag geschrotete Leinsamen. 3-4 EL.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by .... on Tue, 21 Jan 2014 14:57:41 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Ich finde die besten sind die geschroteten von Schneekoppe. Hab mal die vom Müller probiert, fand ich aber nicht so gut von der Wirkung etc her. Muss halt jeder für sich selbst wissen, was am ebsten is.
Hab auch mal Öl probiert, aber das war mir zu krass, weil ich davon richtig müde wurde..
Aber wie gesagt,jeder reagiert anders drauf

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by protos on Tue, 21 Jan 2014 15:13:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wieviel Leinöl hast du genommen? Hatte früher immer ein Löffel in mein Müsli gemacht.
Nehm die von Schapfen Mühle, geschrotet. Gibts günstig im Netto.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by NKM64 on Tue, 21 Jan 2014 17:52:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

was haltet ihr von desem Produkt?

http://www.forumvita.de/natuerliche-balance/fuer-den-mann-ab-45/12/testo-lignan

Nehme ich seit 3 Wochen, kann daher noch nichts über die Wirkung sagen.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by .... on Thu, 23 Jan 2014 16:55:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

protos schrieb am Tue, 21 January 2014 16:13Wieviel Leinöl hast du genommen? Hatte früher immer ein Löffel in mein Müsli gemacht.
Nehm die von Schapfen Mühle, geschrotet. Gibts günstig im Netto.

Hatte auch das Öl von Schneekoppe, aber hab immer einen Esslöffel pur runtergewürgt.. Vll weils auch zu viel auf einmal war, dass ichs nicht so gut vertragen hab.. Wurde danach immer sehr müde

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by protos on Thu, 23 Jan 2014 17:29:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

.... schrieb am Thu, 23 January 2014 17:55protos schrieb am Tue, 21 January 2014 16:13Wieviel Leinöl hast du genommen? Hatte früher immer ein Löffel in mein Müsli gemacht.
Nehm die von Schapfen Mühle, geschrotet. Gibts günstig im Netto.

Hatte auch das Öl von Schneekoppe, aber hab immer einen Esslöffel pur runtergewürgt.. Vll weils auch zu viel auf einmal war, dass ichs nicht so gut vertragen hab.. Wurde danach immer sehr müde
Samen sind wieso besser, hab gelesen im Öl sind fast überhaupt keine Lignane mehr drin, außer sie wurden zu gesetzt.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by ryanharper on Sat, 11 Jul 2015 21:40:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Interssant und weiß jmnd noch weitere Erfolgsereignisse zu berichten?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by DonnieB on Thu, 28 Apr 2016 20:14:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

.... schrieb am Thu, 24 October 2013 13:48bei mir wachsen die haare wieder wie verrückt.. ausfallen tun sie auch, aber das ist shedding

wachsen sie wegen leinsamen , helfen leinsamen bei erblichen haarausfall ?

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by .... on Tue, 03 May 2016 18:24:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

DonnieB schrieb am Thu, 28 April 2016 22:14.... schrieb am Thu, 24 October 2013 13:48bei mir wachsen die haare wieder wie verrückt.. ausfallen tun sie auch, aber das ist shedding

wachsen sie wegen leinsamen , helfen leinsamen bei erblichen haarausfall ?

damals hatte ich das gefühl sie wachsen deswegen. habs aber irgendwann aus den augen verloren und nicht mehr regelmäßig gemacht

---

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion

Posted by taucherin on Fri, 28 Oct 2016 15:44:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Seitdem ich Leinsamen verwende, habe ich weniger Schuppen und meine Haut ist insgesamt besser. Vor allem an der Schläfe hat sich meine Haut-Situation stark verbessert. Das liegt höchstwahrscheinlich an den Omega-3-Fettsäuren. In Zukunft werde ich auch Leinöl verwenden, um noch mehr Omega-3 aufzunehmen.

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by philips123 on Tue, 29 Nov 2016 18:00:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hilft nichts meiner Meinung nach

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Zopotta on Wed, 19 Jul 2017 13:31:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Chillhair schrieb am Sat, 26 January 2013 00:41AFROLOCKE schrieb am Sat, 26 January 2013 00:37sry aber was soll den leinsamen bringen ?????????

Afrolocken!

Genau so viel wie die tollen Chiasamen

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Synleech on Fri, 01 Sep 2017 16:54:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hab mich auch angeschlossen. Ich presse mir aber das Öl aus den Leinsamen mit meiner Ölmühle, somit ist es immer frisch mit allem aus dem Samen. Bin seit knapp 2 Monaten dabei, trinke 35-40ml jeden Tag. Aber an den Haaren hat sich bis jetzt nichts verändert bleibe aber dran..

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Fri, 01 Sep 2017 17:09:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Synleech schrieb am Fri, 01 September 2017 19:54Hab mich auch angeschlossen. Ich presse mir aber das Öl aus den Leinsamen mit meiner Ölmühle,

blödsinn

bei netto gibt es 250 ml für 1,09 superfrisch

auf die haare 0,00% wirkung

macht euch nix vor

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 01 Sep 2017 21:12:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Leinsamenöl hat ca. 55% Alpha-Linolensäure (Omega 3). Das ist alles gut und schön... aber laut Erfahrungsberichten, Studien und Patenten sind es eher die Omega 6-Fettsäuren, die bei Glatzenträgern mangelhaft sind.
Ich würde das in jedem Fall mit der selben Menge an Sonnenblumenöl ergänzen. Und zwar zeitversetzt. Das eine morgens, das andere abends. Weil beide das selbe Enzym brauchen zur Umwandlung in Prostaglandine (Serie 3 durch Leinsamen, Serie 2 durch Sonnenblumenöl).

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by pilos on Fri, 01 Sep 2017 21:24:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

hat selbst in 1000 jahre keine wirkung

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Zopotta on Mon, 04 Sep 2017 06:49:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bei erblich bedingtem Haarausfall kannst du essen, was du willst da wird man keine Wirkung erzielen. Das ist genetisch bedingt. Und das Nahrung Einfluss auf bereits vorhandene Gene hat, habe ich noch nie gehört. Sorry

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Gerhard on Sun, 25 Feb 2018 20:43:27 GMT

Zopotta schrieb am Mon, 04 September 2017 08:49 Und das Nahrung Einfluss auf bereits vorhandene Gene hat, habe ich noch nie gehört. Sorry

Die Expression von Genen wird durch die Ernährung verändert.
Wenn Stoffwechselprodukte bestimmter Lebensmittel die Expression von Genen verändern können, die z.B. bei Übergewicht und Diabetes beteiligt sind, dann ist es
sehr wahrscheinlich, dass es auch Lebensmittel gibt, deren Inhaltsstoffe oder Stoffwechselprodukte die Expression der AGA-Gene verändern können.
Nahrungsinhaltsstoffe können Gene ein- und ausschalten.

https://www.uni-muenchen.de/forschung/news/2016/ladurner_chrome.html

https://www.tagesanzeiger.ch/wissen/Wie-Essen-das-Erbgut-veraendert/story/16063479

https://www.linkedin.com/pulse/nutrition-changes-our-genes-frank-walton

Subject: Aw: Leinsamen Fraktion
Posted by Luana on Fri, 22 Jun 2018 14:41:08 GMT

Ich benutze Leinsamen im meinem Joghurt und im Müsli. Aber vom schönen Haar bin ich weit entfernt. Vielleicht hilft das dem ein oder anderen.