
Subject: Gamma Linolensäure !?

Posted by [angela](#) on Fri, 31 Dec 2010 10:40:18 GMT

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

Hallo,

diese Woche stand in unserer Tageszeitung dieser Bericht:

Trockene, schuppige und juckende Haut lässt sich mit nachtkerzenöhlhaltigen Cremes und Badeölen beruhigen. Gewonnen wird das Öl aus dem Samen der Nachtkerze, erläutert Johannes Gottfried Mayer von der Forschungsgruppe Klostermedizin in Würzburg. Es enthalte reichlich Gamma-Linolensäure. „Über eine Zwischenstufe kann der Körper daraus Prostaglandin E1 bilden, einen wichtigen Entzündungshemmer.“

Viele Menschen, die an der Hautkrankheit Neurodermitis leiden, können aufgrund eines Enzymdefektes keine Gamma-Linolensäure bilden.

Ich hab mal ein bisschen gegoogelt bei Wikipedia liest man:

Die Einnahme von Gamma-Linolensäure (zum Beispiel aus Nachtkerzenöl, Hanföl) oder Granatäpfeln (als Saft, Kapseln oder natürliche Frucht) kann entzündliche Vorgänge im Körper günstig beeinflussen.

Und auf der Seite bin ich auf die Vitalstoffmängel (Zink, Magnesium, Biotin, B6) gestoßen, die genau bei mir festgestellt wurden:

<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Fettsaeuren/-GLA/>

Auch Haarausfall wird auf diversen Seiten als Folge des Mangels genannt.

Vielleicht ist das ein Ansatz. Da ich auch extrem trockene Haut habe, habe ich mir mal Kapseln besorgt und werde das mal eine Zeit lang nehmen. Mal schauen....

Liebe Grüße und einen guten Rutsch

Angela