
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

Subject: Aw: Gamma Linolensäure !?

Posted by [Tanja1](#) on Sun, 02 Jan 2011 11:20:37 GMT

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

Hallo Angela,

welche Kapseln hast Du Dir denn genau besorgt?

Gruß,

Tanja

Subject: Aw: Gamma Linolensäure !?

Posted by [angela](#) on Thu, 27 Jan 2011 10:06:47 GMT

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

Hallo,

bitte entschuldige, dass ich mich jetzt erst melde.

Die Nachtkerzenöl-Kapseln hatte ich bei Schlecker gekauft, aber der Anteil an Gamma Linolensäure ist viel zu gering. Ich habe mich jetzt erst mal auf die Suche nach der günstigsten Variante gemacht. Die Drogerien DM, Rossmann etc. haben gar nichts. Auf einer Neurodermisis Seite wird empfohlen täglich 400-500mg dieser Säure einzunehmen und das aber mindestens über 6-8 Wochen. Die Kapseln aus der Apotheke werden dann ganz schön teuer.

Eine Variante ist das Borretschöl von Dr. Johanna Budwig, das gibt es in einigen Reformhäusern oder online.

Ich habe heute bei der Ölmühle Solling Borretschöl bestellt. Da reicht es tgl einen Teelöffel zu nehmen - das müsste zu schaffen sein und ist die günstigste Möglichkeit die ich gefunden habe.

Ich mache den Selbstversuch sobald das Öl geliefert wird. Da ich auch sehr trockene Haut habe, hoffe ich das es wenigstens dafür gut ist.

Ich werde auf jeden Fall berichten.

LG
Angela

Subject: Aw: Gamma Linolensäure !?

Posted by [angela](#) on Wed, 18 May 2011 13:25:33 GMT

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

Hallo,

ich wollte doch mal informieren wie der Stand der Dinge ist.

Ca. 8 Wochen lang habe ich tgl. einen TL Borretschöl eingenommen, was nach meinen Berechnungen ca. 500-600mg GLS entsprechen dürfte.

Das einzige was sich defintiv verändert hat ist, dass ich kein Spannungsgefühl bzw. Schmerzen mehr in der Brust habe bevor ich meine Tage bekomme. Das war inzwischen schon recht extrem und es waren mehr Tage mit diesem unangenehmen Gefühl als ohne. Von daher hat es sich schon gelohnt und evtl. für Frauen die sich den Wechseljahren nähern sinnvoll.

Die Haut hat sich etwas gebessert (weiß aber nicht ob das an dem Öl liegt). Bei den Haaren gibts nichts positives zu berichten. Da geht es bei mir weiterhin bergab

LG
Angela
