

---

Subject: Brennesselsamen

Posted by [kaaos\\_k](#) on Sun, 21 Oct 2007 18:58:42 GMT

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

---

ich habe einiges positives über Brennesselsamen gelesen. Zum einen enthalten sie viele Vitamine und Mineralstoffe, zum anderen soll sie (angeblich) Testo in Östrogen umwandeln können. (kein Beleg, Aussage von HP). Gefunden habe ich aber, dass die Brennessel Betasitosterol enthält, welches dem Östrogen ähnelt. Andererseits habe ich auch das hier gefunden: "In diversen, teilweise umstrittenen Untersuchungen über die Wirkungen von Brennesselwurzelextrakten wurde beispielsweise eine Hemmung des Enzyms Aromatase gefunden. Die Aromatase bewirkt die Bildung von Östrogen aus Testosteron"

Insgesamt habe ich im I-net aber einiges zur positiven Wirkung von Brennesselsamen in Bezug auf Haarwuchs (weniger Haarbruch, glänzender, gutes Wachstum, Hilfe bei HA) gefunden. Hat es wer schon ausprobiert? Was haltet ihr davon?

[http://www.weiss.de/phpbb2/viewtopic.php?t=3149&sid=39b8\\_dab63e6b6f4d9f002474ac32022d](http://www.weiss.de/phpbb2/viewtopic.php?t=3149&sid=39b8_dab63e6b6f4d9f002474ac32022d)

<http://www.sojall-naturen.at/Ernaehrung/Brennessel.htm>

[http://www.gesundheit.de/forum/haut/nachricht/8573/ch/32bbf4\\_0fa2/index.html](http://www.gesundheit.de/forum/haut/nachricht/8573/ch/32bbf4_0fa2/index.html)

(besonders den letzten link finde ich interessant!!)

---