

---

Subject: @Stike wegen Ölen  
Posted by [Shady](#) on Fri, 28 Apr 2006 13:33:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Stike,

Du hattest vor längerem mal einen Beitrag kommentiert. Es ging da um Nachtkerzenöl. Du hattest geschrieben, es sei ungesund und würde den Hormonhaushalt durcheinanderbringen. Leider finde ich trotz Suchfunktion diese Diskussion nicht mehr.

Ich stoße immer wieder auf Meldungen darüber, dass Nachtkerzenöl regulierend auf den weiblichen Hormonhaushalt wirkt. Ist die Info überholt?

Für den Haarwuchs soll ja auch Omega-6 gut sein. Was ist denn noch eine Alternative, wenn man kein Fischöl nehmen will?

Generell ist ja Leinöl nicht schlecht, aber da ich ja jeden Tag 3 EL geschroteten Leinsamen zu mir nehmen muss das auch nicht sein.

Ich habe gelesen, das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 muss auch stimmen.

Welche essentiellen Fettsäuren sind denn noch zu empfehlen?

Gruß u. schönes Wochenende,  
Shady

---