
Subject: white tea

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Feb 2006 13:13:44 GMT

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

weisser tee beinhaltet 2-3x so viel polyphenole/flavonoide als grüner tee...ich finde ihn ausserdem sehr gut probiert den mal..

Subject: white tea - guter tipp!

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 13:18:16 GMT

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

ah!! das hat mich schon immer interessiert, wie der schmeckt, wenn ich vor dem teeregal stand. werde mir gleich eine packung kaufen gehen.

Subject: Re: white tea - guter tipp!

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 06 Feb 2006 18:06:16 GMT

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

Ich glaub dem schließ ich mich gleich mal an.

Subject: Re: white tea - guter tipp!

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 18:09:02 GMT

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

hab grad den ersten getrunken, schmeckt gut. ist glaube ich ein gutes sommergetränk für mich- wer kann mir empfehlen, wo ich schnell und zuverlässig an einen guten sommer gelangen kann??

Subject: Re: white tea - guter tipp!

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 06 Feb 2006 18:14:11 GMT

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

Also gegen Sommer hätte ich auch nichts einzuwenden.

Wie ist denn der white tea so geschmacklich (welche Richtung) und wie siehts mit der Farbe aus?

Subject: Re: white tea - guter tipp!

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Feb 2006 19:43:30 GMT

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

frühaufsteher78 schrieb am Mon, 06 Februar 2006 19:14 Wie ist denn der white tea so geschmacklich (welche Richtung) und wie siehts mit der Farbe aus?

ist weich und ausgewogen, hat etwas 'klassisches', wenn man so möchte. die farbe der tasse (meinst du das) ist wie bei grünem tee, vielleicht ein wenig ins orange gehend, weniger ins grün, ein sanfterer farbton. er entwickelt keinen bitteren geschmack. das blatt selbst ist mit weissen härchen überzogen, ähnlich den salbeiblättern. ich mag ohnehin sanfte tees lieber, zb jasmin. wenn du stärkere sorten bevorzugst ist er vielleicht nichts für dich. ich mag ihn sehr gern, auch kalt ist er erfrischend, aber der sommer, naja du weisst schon.

Subject: Re: white tea - guter tipp!

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Feb 2006 19:45:14 GMT

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

wollte ich grad schreiben, du hast es aber perfekt geschildert sancho

zubereiten im übrigen wie den grünen tee...er ist leider relativ teuer, aber der tee ist es schon wert

Subject: Re: white tea - guter tipp!

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 06 Feb 2006 23:23:20 GMT

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

Besten Dank. Dann werd ich wohl auch demnächst mal lostigern. Vielleicht sollten wir auch noch ein Teeunterforum hier gründen.

Subject: Re: white tea - guter tipp!
Posted by [paff](#) on Tue, 07 Feb 2006 09:42:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Die, 07 Februar 2006 00:23Vielleicht sollten wir auch noch ein Teeunterforum hier gründen.

Gute Idee, aber dann doch bitte in einem extra Forum.
www.wellness-mit-tee.de oder so.

Ihr glaubt doch nicht im Ernst dass Tee, egal welcher, euch nur ein einzelnes Haar retten kann. Die Chinesen bekommen deshalb sehr selten eine Glatze weil sie unsere weisshäutigen Glatzengene einfach (noch) nicht haben. Aber naja, 'Stich'wort Globalisierung, da kommen die auch noch hin...

Subject: Re: white tea - guter tipp!
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 07 Feb 2006 19:24:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch wenn das hier ein HA-Forum ist, heißt das nicht, dass wir jedes Mittel hier gegen HA einsetzen. Ich trinke Tee einfach weils mir schmeckt.

Subject: Re: white tea - guter tipp!
Posted by [Gast](#) on Tue, 07 Feb 2006 19:37:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

giusto

Subject: Re: white tea - guter tipp!
Posted by [tino](#) on Tue, 07 Feb 2006 19:58:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Ihr glaubt doch nicht im Ernst dass Tee, egal welcher, euch nur ein einzelnes Haar retten kann.

Die Chinesen bekommen deshalb sehr selten eine Glatze weil sie unsere weisshäutigen Glatzengene einfach (noch) nicht haben."

Du musst noch viel lernen. Aber bevor es an die komplexe Materie geht, solltest du dich mit dem Grundsatz "Gene werden abgelesen, und intrinsische wie extrinsische Faktoren sorgen in der Regel dafür das Gene im Sinne von Gesundheit, ODER Krankheit abgelesen werden!

Chinesen stellen dabei KEINE Ausnahme dar!

Damit das Verstehen etwas leichter wird, hier ein Auszug aus meiner Seite (das ausschlaggebende im Fettdruck).

Kardiovaskuläre Erkrankungen, in deren Pathogenese ja auch freie Radikale involviert sind, wurden gehäuft in Selenmangelgebieten wie z.B. Finnland festgestellt (40). Degenerative Erkrankungen - auch teils androgenabhängig - schreiten schneller voran, oder brechen erstmalig durch wenn ein wichtiger Micronährstoff wie der DNA schützende Antioxidant Selen fehlt. Tatsächlich ist die Krebsinzidenz im Selenmangelgebiet Neuseeland auf dem ersten Platz der Weltliste (167), wobei die dortige Prostatakrebsrate an vierter Stelle der kaukasischen Populationen steht. Karunasinghe et al. haben in ihrer Untersuchung belegt, dass eine Selen-Substitution im Rahmen einer Prostata-Erkrankung in Selenmangelgebieten, die DNA-Damage deutlich verringern kann (176).

Abschnitt 2

.Cartron, Jammayrac und andere haben im Rahmen einer grösseren Untersuchung quer durch Frankreich, lediglich bei sehr früh einsetzenden und sehr aggressiv verlaufenden Alopezien familiäre Häufungen entdeckt, bei denen ein Androgen-Rezeptor CAG-Repeat Polymorphismus am ehesten denkbar ist. Alopezien die nicht in sehr jungen Jahren ausbrechen, wurden von den Autoren als Alters-, oder Ernährungs-/Lebensart-abhängig (da auch regionale Unterschiede) eingestuft (136). Alopezien sind nichts weiter als fokale Haaralterungen, und es muss nicht immer ein Androgen-Rezeptor Polymorphismus der Trigger sein, der die Haaralterung fokalisiert

Subject: Re: weisst du eigentlich was Tee auf molekularer Ebene macht?
Posted by [tino](#) on Tue, 07 Feb 2006 20:00:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Ihr glaubt doch nicht im Ernst dass Tee, egal welcher, euch nur ein einzelnes Haar retten kann."

Weisst du es?

Subject: Re: Glatzengene

Posted by [tino](#) on Tue, 07 Feb 2006 20:41:18 GMT

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

Du schreibst:"Die Chinesen bekommen deshalb sehr selten eine Glatze weil sie unsere weisshäutigen Glatzengene einfach (noch) nicht haben."

Conclusions The astonishing difference in acne incidence rates between nonwesternized and fully modernized societies cannot be solely attributed to genetic differences among populations but likely results from differing environmental factors. Identification of these factors may be useful in the treatment of acne in Western populations.

Conclusions aus:Acne Vulgaris
A Disease of Western Civilization

Arch Dermatol. 2002;138:1584-1590.

Zitat aus der gleichen Arbeit:GENETIC AND ENVIRONMENTAL CONSIDERATIONS

Of the 300 Kitavans at greatest risk for acne (aged 15-25 years), not a single case of acne was observed. In a similar Western population, some degree of facial acne would be found in at least 120 subjects.^{2, 4-6} In Western populations the development of acne has hereditary and environmental components. Familial studies have demonstrated that hereditary factors are important in determining susceptibility to acne,²⁸ whereas twin studies have suggested that although sebum secretion is under genetic control, the development of clinical lesions is modified by environmental factors.²⁹

Genetic AND(!) Environmental.

Tee!

Epidemiological Evidence of Increased Bone Mineral Density in Habitual Tea Drinkers
Chih-Hsing Wu, MD; Yi-Ching Yang, MD; Wei-Jen Yao, MD; Feng-Hwa Lu, MD; Jin-Shang Wu, MD; Chih-Jen Chang, MD

Arch Intern Med. 2002;162:1001-1006.

ABSTRACT

Background Researchers have hypothesized that bone mineral density (BMD) may be influenced by chemical compounds such as caffeine, phytoestrogen, fluoride, and many compounds that are contained in tea extracts. Hence, the relationship between habitual tea consumption and BMD is an interesting issue.

Methods Based on an epidemiological survey, we enrolled 497 men and 540 women, 30 years and older, in our study. All subjects were questioned about their habit of tea consumption and other lifestyle characteristics by means of a structured questionnaire. Dual-energy x-ray absorptiometry was used to measure the BMD of the total body, lumbar spine (L1-L4), hip neck, and Ward triangle regions.

Results Five hundred two subjects (48.4%) were habitual tea drinkers, with a mean duration of tea consumption of approximately 10 years. Compared with nonhabitual tea drinkers, subjects with habitual tea consumption of 6 to 10 years showed higher lumbar spine BMDs, and those with consumption of more than 10 years showed the highest BMDs of all measured regions. Under the multiple stepwise regression models, sex, age, body mass index, total physical activity, and habit of tea consumption were the major significant variables for the different BMD regions. Regarding the behavioral characteristics of tea consumption, the duration of tea consumption was the only independent determinant for the BMDs.

Conclusion Habitual tea consumption, especially for more than 10 years, has significant beneficial effects on BMD of the total body, lumbar spine, and hip regions in adults.

INTRODUCTION

[Jump to Section](#)

- [Top](#)
- [Introduction](#)
- [Materials and methods](#)
- [Results](#)
- [Comment](#)
- [Author information](#)
- [References](#)

TEA, AN EXTRACT of the leaves of the *Camellia sinensis*, is commonly consumed throughout the world. According to the different levels of fermentation, tea is categorized into green (nonfermented), oolong (partially fermented), and black (fermented) types. In most Western countries, black tea with milk is preferred, whereas in China, green or oolong tea is usually consumed without milk. Tea contains more than 4000 chemical compounds that may affect the human body in many aspects.¹ Recent studies have demonstrated that tea and tea polyphenols have many positive effects on the prevention of cardiovascular disease, atherosclerosis, and cancer.²

However, tea extracts also contain high concentrations of caffeine, fluoride, flavonoids, and phytoestrogen. These compounds have all been supposed to have detrimental or beneficial effects on bone mineral density (BMD) and risk for fracture in different studies.³⁻⁹ After water, tea is the most common drink consumed regularly by most adults in the world. Any effect of tea on bone metabolism would represent a major public health concern, but information about the effects

of tea consumption on bone mass is limited and unclear. An inverse association between BMD of the ultradistal radius and tea drinking in women has been noted,³ but positive associations between tea drinking and BMD of the lumbar or the femoral neck region were reported recently.¹⁰⁻¹¹ Meanwhile, the Mediterranean Osteoporosis (MEDOS) Study also hypothesized the protective effect of tea drinking on hip fracture.¹²⁻¹³ These varying findings may result from different study designs (epidemiological or hospital based), inconsistent definition of tea intake categories, and incomplete adjustment of the confounding effect of lifestyle characteristics such as exercise, alcohol intake, smoking, and even the intake of other nutrients. However, only white subjects who drink black tea have been studied in these reports, which is a major shortcoming. Furthermore, except for the male MEDOS Study,¹² only female tea drinkers have been studied. Therefore, our study was designed to evaluate the effect of tea drinking on BMD in male and female subjects concomitantly. We assessed the relationship between the 3 different types of tea extracts consumed and BMD, taking into account the potential confounding factors of age, sex, obesity, total physical activity, alcohol consumption, smoking, and intake of coffee, milk, and calcium supplements, in an epidemiological-based Chinese male and female population. We tried to answer the following 3 questions: (1) Is there any significant relationship between tea consumption and BMD? (2) Does a dose-response effect exist between tea consumption and BMD? (3) Which characteristics of tea consumption are the major influencing factors on BMD?

2. Tea Flavonoids May Protect Against Atherosclerosis The Rotterdam Study

Johanna M. Geleijnse, PhD; Lenore J. Launer, PhD; Albert Hofman, MD; Huibert A. P. Pols, MD; Jacqueline C. M. Witteman, PhD

Arch Intern Med. 1999;159:2170-2174.

ABSTRACT

Background Epidemiological studies have indicated a protective role of dietary flavonoids in cardiovascular disease, but evidence is still conflicting. Tea is the major dietary source for flavonoids in Western populations. We studied the association of tea intake with aortic atherosclerosis in a general population.

Methods The present analysis formed part of the Rotterdam Study, a prospective study of men and women 55 years and older. Dietary intakes were assessed at baseline by a trained dietician who used a semiquantitative food frequency questionnaire. Calcified plaques in the abdominal aorta were radiographically detected after 2 to 3 years of follow-up. Aortic atherosclerosis was classified as "mild," "moderate," or "severe," according to the length of the calcified area (<1 cm, 1-5 cm, and >5 cm, respectively). The association of tea intake with severity of aortic atherosclerosis was studied in 3454 subjects who were free of cardiovascular disease at baseline. Data were analyzed by logistic regression, adjusting for age, sex, body mass index (calculated as weight in kilograms divided by the square of height in meters), smoking, education, and intake of alcohol, coffee, vitamin antioxidants, total fat, and total energy.

Results Multivariable analyses showed a significant, inverse association of tea intake with severe aortic atherosclerosis. Odds ratios decreased from 0.54 (95% confidence interval [CI], 0.32-0.92) for drinking 125 to 250 mL (1-2 cups) of tea to 0.31 (CI, 0.16-0.59) for drinking more than 500 mL/d (4 cups per day). The associations were stronger in women than in men. The association of tea intake with mild and moderate atherosclerosis was not statistically significant.

Conclusion This study indicates a protective effect of tea drinking against ischemic heart disease.

Green Tea and Skin

Säntosh K. Katiyar, PhD; Nihal Ahmad, PhD; Hasan Mukhtar, PhD

Arch Dermatol. 2000;136:989-994.

Objective To discuss the current knowledge of polyphenolic compounds present in green tea as anti-inflammatory, antioxidant, and anticarcinogenic in skin.

Data Sources References identified from bibliographies of pertinent articles, including our work in related fields.

Study Selection and Data Extraction Articles were selected based on the use of green tea or its polyphenolic constituents for prevention against inflammation and cancer in the skin. Also discussed is the possible use of green tea to treat various inflammatory dermatoses.

Data Synthesis The polyphenolic compounds from green tea were tested against chemical carcinogenesis and photocarcinogenesis in murine skin. These green tea polyphenols were found to afford protection against chemical carcinogenesis as well as photocarcinogenesis in mouse skin. A few experimental studies were conducted in human skin in our laboratory. Analysis of published studies demonstrates that green tea polyphenols have anti-inflammatory and anticarcinogenic properties. These effects appear to correlate with antioxidant properties of green tea polyphenols.

Conclusions The outcome of the several experimental studies suggests that green tea possess anti-inflammatory and anticarcinogenic potential, which can be exploited against a variety of skin disorders. Although more clinical studies are needed, supplementation of skin care products with green tea may have a profound impact on various skin disorders in the years to come.

From the Department of Dermatology, Case Western Reserve University, Cleveland, Ohio.

Green Tea Polyphenols May Be Useful in the Treatment of Androgen-Mediated Skin Disorders

Since this article does not have an abstract, we have provided the first 119 words of the full text

and any section headings.

The timely review by Katiyar et al¹ on green tea and skin discusses the anti-inflammatory, anticarcinogenic, and antioxidant properties of green tea polyphenols. Another potential beneficial effect of green tea is worth noting. Liao and Hiipakka² have shown that the green tea catechins (-)epigallocatechin-3-gallate and (-)epicatechin-3-gallate are potent inhibitors of type 1,5-reductase.² While controlled human studies have yet to be conducted to prove clinical efficacy, these findings suggest the potential for the use of green tea polyphenols in the treatment of androgen-mediated skin disorders such as androgenetic alopecia, hirsutism, and possibly acne.

James C. Shaw, MD
Section of Dermatology
University of Chicago Hospitals
5841 S Maryland Ave, MC 5067
Chicago, IL 60637
(e-mail: jshaw@medicine.bsd.uchicago.edu)

1. Katiyar SK, Ahmad N, Mukhtar H. Green tea and skin. Arch Dermatol. 2000;136:989-994. FREE FULL TEXT
2. Liao S, Hiipakka RA. Selective inhibition of steroid 5 alpha-reductase isozymes by tea epicatechin-3-gallate and epigallocatechin-3-gallate. Biochem Biophys Res Comm. 1995;214:833-838. FULL TEXT | ISI | PUBMED

Arch Dermatol. 2001;137:664.

Subject: Re: Glatzengene
Posted by [Sssnake](#) on Tue, 07 Feb 2006 21:03:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tino findet wieder zu seiner alten Form zurück! Zum Wohle der Forenmitglieder. Ich werd' mir das Zeug auch besorgen.

Subject: Re: Glatzengene
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 07 Feb 2006 22:14:50 GMT

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

stimmt, feine antwort tino...

Subject: Re: Glatzengene
Posted by [paff](#) on Wed, 08 Feb 2006 13:02:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OK, Tino, ich glaubs dir ja!
Aber:

- Ist ein Effekt auf den Haarausfall zu erwarten wenn die Gene bereits abgelesen wurden (der Haarausfall schon begonnen hat)???
 - Oder ist dies nicht vielmehr nur präventiv möglich?
 - Du verfechtest ja immer hohe Dosen von Medikamenten. Glaubst du dass ein paar Tassen grüner Tee wirklich einen Effekt haben?
-

Subject: Re: Glatzengene
Posted by [tino](#) on Wed, 08 Feb 2006 13:28:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Präventiv hätte man natürlich viel bessere Chancen,..und wenn das Spiel schon begonnen hat,dann kann man es trotzdem immer noch stoppen,wenn man NEM zusätzlich zu einer auf den Hormonhaushald abgestimmten Androgenblockade und oder Hormonersatzbehandlung einnimmt.Wie alles andere,ist Tee,der nachweislich z.b MDA hemmt,nur als eine weitere unterstützende Massnahme zuu sehen.

Subject: Re: Glatzengene
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 08 Feb 2006 13:37:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die wirkung wurde schon oft bei ein paar tassen erwiesen (jetzt nicht auf HA bezogen), und selbst wenn nicht: ich trinke tee jetzt nicht wegen dem HA, sondern weil er "viele feine dinge tut" (zitat tino), und mich auch irgendwie beruhigt ausserdem gesünder als kaffee, cola und der ganze mist...

also, geniess ihn

Subject: Re: Glatzengene
Posted by [paff](#) on Wed, 08 Feb 2006 13:41:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@glockenspiel:

Ist ja auch OK dass du gerne Tee trinkst (mache ich übrigens auch) und dich darüber mit anderen austauschst, aber du musst bedenken dass das hier das Unterforum "Sonstige Produkte bei Haarausfall" ist. Ich poste hier ja auch nicht wie gerne ich Döner esse...

Also ich meine man sollte halt beim Thema bleiben, und das ist hier nunmal der leidige HA. Wenn man mit Studien um sich wirft wie Tino, dann sehe ich es auch ein haarausfalltechnisch über Tee zu reden.

Gruß

Subject: Re: Glatzengene

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 08 Feb 2006 13:43:44 GMT

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

@paff: ich dachte, es fährt jeder auf antioxidanten ab? was glaubst du machen flavonoide?

erm, schau nochmal bei den anderen threads hier in dieser rubrik: MELATONIN, NEMS, ANTIOXIDANTEN...

bzw. lies den thread von Quick unten zu (grünem) tee- studien...ich schrieb noch extra, dass der weisse sogar noch eine höhere anzahl von flavonoiden besitzt...

Subject: Re: Glatzengene

Posted by [Billy-Joe](#) on Wed, 08 Feb 2006 22:34:41 GMT

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

Mal ne blöde Frage: Wie lang und bei welcher Temperatur lässt ihr euren grünen Tee ziehen, damit er seine optimale Wirkung entfalten kann? Auf so ner Tee-Seite steht 2-3 Minuten, wenn er "erquicken" soll und 4-5 Minuten wenn er "den Darm beruhigen" soll...ich will dass er möglichst viele Inhaltsstoffe löst, wie lang also?

Ach ja...presst ihr die Blätter beim Abseihen noch zusätzlich aus, um den letzten Rest herauszuquetschen?

Blöde Fragen, ich weiß, aber ich hab in meinem ganzen Leben vielleicht 10 Tassen Tee getrunken, und den hat Mami gemacht

Subject: ausprobieren

Posted by [Gast](#) on Wed, 08 Feb 2006 22:53:19 GMT

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

bei weissem tee ist es noch am einfachsten möglich. du kannst die blossen blätter in eine tasse oder kanne hinein legen, das wasser, das schon gekocht hat, einige minuten abkühlen lassen und dann über die blätter gießen. dann kannst du ja nach 2,3,4 minuten kosten usw, um zu sehn, wann er dir am besten schmeckt. er wird bei mir erst dann leicht bitter, wenn er den nachmittag über mit den blättern drin herumstand, also erst nach stunden. er hat einen klaren, förmlich unergründlichen geschmack...

Subject: empfehlenswert ist auch
Posted by [Quick](#) on Thu, 09 Feb 2006 15:40:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mal diese links anzuklicken

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=16035581&query_hl=8&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=16047215&query_hl=11&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=15538715&query_hl=11&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=14519827&query_hl=11&itool=pubmed_DocSum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=12897059&query_hl=28&itool=pubmed_docsum

Quick
