

---

Subject: DIM gegen Fin-Nebenwirkungen und Haarausfall

Posted by [Nutrition](#) on Fri, 07 May 2010 11:24:18 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich bin aufgrund von Libidoproblemen u.a. auf folgenden Thread gestoßen:

<http://www.hairlosstalk.com/interact/viewtopic.php?f=46&t=56562>

Habe dann ein wenig gegoogled, Diindolymethane kommt in einigen Gemüsesorten vor, senkt Östrogen und scheint in konzentrierterer Form (~25mg) bei Libidoprobleme zu helfen.

Eine Studie erwähnt die Auswirkungen auf DHT:

[http://www.lef.org/whatshot/2003\\_05.html#i3cb](http://www.lef.org/whatshot/2003_05.html#i3cb)

[...]

A study of the molecular structure of DIM showed that it is similar to the androgen-blocking drug Casodex. Lead author Hien Le, PhD, explained, "DIM works by binding to the same receptor that DHT uses, so it's essentially blocking the androgen from triggering the growth of the cancer cells."

[...]

Infos:

<http://www.naturodoc.com/library/hormones/diindolymethane.htm>

Hat da jemand Erfahrung mit gemacht? Suchfunktion spuckt wenig aus.

---

---

Subject: Aw: DIM gegen Fin-Nebenwirkungen und Haarausfall

Posted by [Mita](#) on Fri, 07 May 2010 11:31:34 GMT

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

---

Klingt interessant! Damit nicht jeder jetzt Google'n muss, teile uns doch mal mit in welchen Gemüsesorten das vorkommt!

EDIT: Brokkoli, Kohl, Blumenkohl, Rosenkohl?

---

---

Subject: Aw: DIM gegen Fin-Nebenwirkungen und Haarausfall

Posted by [Yes No](#) on Fri, 07 May 2010 11:35:59 GMT

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

---

Mita schrieb am Fri, 07 May 2010 13:31EDIT: Brokkoli, Kohl, Blumenkohl, Rosenkohl?  
Und was soll das Fragezeichen am Ende?

---

---

Subject: Aw: DIM gegen Fin-Nebenwirkungen und Haarausfall

---

Posted by [Nutrition](#) on Fri, 07 May 2010 11:50:25 GMT

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

---

hehe mit Gemüse wird man da nicht weit kommen, habe das nur erwähnt damit man die substanz "grob" einzuordnen weiß.

[...]

Q. Why not just eat more cruciferous vegetables?

A. Recent reports, like one from the Fred Hutchison Cancer Center in Seattle, Washington indicate a higher intake of cruciferous vegetables is associated with a lower risk of prostate cancer.

This study indicates cruciferous vegetables are protective for hormone-sensitive cancers. However, direct measurements of upward, beneficial shifts in estrogen metabolism indicate you would have to eat at least two pounds per day of raw or lightly cooked cruciferous vegetables to derive the same benefit as two capsules of specially formulated DIM. Benefits for cervical dysplasia, PMS, BPH, and other conditions have not been seen with the use of broccoli, cabbage juice, or dried powders or extracts from vegetables.

[...]

---

---

Subject: Aw: DIM gegen Fin-Nebenwirkungen und Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Fri, 07 May 2010 13:44:24 GMT

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

---

wobei die betonung auf specially formulated DIM liegt...nicht einfach so DIM

weil DIM nicht bioverfügbar ist

---

---

Subject: Aw: DIM gegen Fin-Nebenwirkungen und Haarausfall

Posted by [Amsch](#) on Wed, 12 May 2010 01:25:52 GMT

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

---

pilos schrieb am Fri, 07 May 2010 15:44

wobei die betonung auf specially formulated DIM liegt...nicht einfach so DIM

weil DIM nicht bioverfügbar ist

trotzdem gibts einige die gute erfahrungen damit gemacht haben (vor allem in amerikanischen boards). kann mich sogar erinnern das jemand mal nen bluttest postete und seine östrogenwerte eindeutig reduziert waren nach DIM-Einnahme.

---