

---

Subject: proteinshake mit aspartam  
Posted by [derbrecher](#) on Wed, 15 Feb 2012 17:51:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hey leute

ich nehm jetzt immer nach dem training nen proteinshake von "weider protein 80 plus" ein. bin voll zufrieden mit dem produkt nur gibt es einige negativ stimmen dagegen weil da ein süßstoff namens aspartam drin ist der krebserregend sei.

ist das jetzt nur wieder panikmache oder ist da wirklich was dran?

wenn ja kann jmd mir ne gute alternative nennen?

grüße

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 15 Feb 2012 19:52:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sicher ist Aspartam hoch giftig. Brauchst ja nur zu googeln!  
Schlimm finde ich, dass dieser Giftstoff in der EU trotz der Schädlichkeit zugelassen ist.

Aspartam ist übrigens in fast allen Kaugummis und fast allen zuckerfreien Bonbons enthalten, außerdem in Cola-Light und Cola zero. Und nur mal einige zu nennen. Daher: IMMER das Kleingedruckte auf der Zutatenliste lesen.

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Legende](#) on Thu, 16 Feb 2012 13:26:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja ESN gut und günstig

<http://www.fitmart.de/Proteine-Eiweiss/Whey/ESN-Designer-Whey-1000g-Standbeutel.html>

Viele Gute Berichte etc.

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [eragon](#) on Thu, 16 Feb 2012 14:07:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ungesündeste überhaupt ist das Leben, denn es führt meistens zum Tod.

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [mike](#) on Thu, 16 Feb 2012 14:39:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

eragon schrieb am Thu, 16 February 2012 15:07Das ungesündeste überhaupt ist das Leben, denn es führt meistens zum Tod.

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Yes No](#) on Thu, 16 Feb 2012 14:41:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und sucralose ist auch kagge.

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Legende](#) on Thu, 16 Feb 2012 16:43:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

eragon schrieb am Thu, 16 February 2012 15:07Das ungesündeste überhaupt ist das Leben, denn es führt meistens zum Tod.

Ich kenn nur ein Tier das unsterblich ist Turritopsis nutricula

Zitat:Bei den meisten Quallenarten sterben die Medusen nach erfolgter Vermehrung ab. Bei Turritopsis nutricula können allerdings Zellen des Außenschirms (Exumbrella) durch Transdifferenzierung zum Keim eines neuen Polypen werden. Dadurch wird eine neue Polypengeneration erzeugt, die direkt aus der Meduse hervorgeht und mit dieser genetisch identisch ist. Die Art ist damit der erste bekannte Fall eines Vielzellers (Metazoa), bei dem sich das geschlechtsreife Individuum wieder zu einer sexuell unreifen koloniebildenden Lebensform zurückentwickelt. Auf diese Weise kann ein Individuum den gesamten Lebenszyklus immer wieder durchlaufen und so theoretisch Unsterblichkeit erreichen.

[http://de.wikipedia.org/wiki/Turritopsis\\_nutricula](http://de.wikipedia.org/wiki/Turritopsis_nutricula)

Und wer weiß, eines Tages könnten wir ewig leben?

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [pilos](#) on Thu, 16 Feb 2012 17:29:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

eragon schrieb am Thu, 16 February 2012 16:07Das ungesündeste überhaupt ist das Leben,

---

denn es führt meistens zum Tod.

nein...sondern essen führt zum tod...man schaufelt sein grab mit den zähnen..

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [eragon](#) on Thu, 16 Feb 2012 19:32:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun ja, lässt man das essen weg...führts auch dahin

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [derbrecher](#) on Fri, 17 Feb 2012 18:37:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke

hab mir jetzt aus meinem fitnessstudio "Body Attack Extreme Whey Deluxe" 900g für 23 euro geholt.

preislich hochgerechnet zu weider 4 euro billiger, frei von aspartam, geschmacklich sehr gut und hat 95% proteine.

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Legende](#) on Fri, 17 Feb 2012 19:01:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

derbrecher schrieb am Fri, 17 February 2012 19:37danke

hab mir jetzt aus meinem fitnessstudio "Body Attack Extreme Whey Deluxe" 900g für 23 euro geholt.

preislich hochgerechnet zu weider 4 euro billiger, frei von aspartam, geschmacklich sehr gut und hat 95% proteine.

Auch nicht schlecht, kannst ja mal berichten  
Wie es schmeckt/auflöst etc.

Ich nehme weiterhin das ESN, weil der Preis/Verhältnis einfach stimmt..also meins ist billiger und genauso gut, wenn nicht noch besser..

Löslichkeit 1  
Geschmack Schoko 1-  
Qualität 1

Und noch was, dass Whey vor dem Training nehmen ! von Pilos

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 18 Feb 2012 23:14:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde den Protein-Shake ganz weglassen.  
Denn der ist meist mit Molke (also Milch) hergestellt.  
Und Milch ist genauso schädlich wie Aspartam!  
Also lass es lieber bleiben.  
Kauf Dir besser Tabletten mit Aminosäuren, die können auch gut auf die Haare wirken.

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Legende](#) on Sun, 19 Feb 2012 00:25:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19 February 2012 00:14Ich würde den Protein-Shake ganz weglassen.  
Denn der ist meist mit Molke (also Milch) hergestellt.  
Und Milch ist genauso schädlich wie Aspartam!  
Also lass es lieber bleiben.  
Kauf Dir besser Tabletten mit Aminosäuren, die können auch gut auf die Haare wirken.

Erzähl kein Scheiß

Das wurde weder in Studien bestätigt noch kam keiner an das es Schädlich sein soll..

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [derbrecher](#) on Sun, 19 Feb 2012 02:00:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

son ranz hab ich aber auchg schon lang nicht mehr gehört.  
menschen trinken schon seit jahren nebenwirkunsfrei milch.  
man könnte jetz auch alles in frage stelln wie wärs ma mit fleisch=?!

---

**Subject: Milch IST schädlich!**

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Feb 2012 11:27:49 GMT

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

---

derbrecher schrieb am Sun, 19 February 2012 03:00son ranz hab ich aber auchg schon lang nicht mehr gehört.

menschen trinken schon seit jahren nebenwirkunsfrei milch.

man könnte jetz auch alles in frage stelln wie wärs ma mit fleisch=?!

Dass Milch ungesund ist, ist im Prinzip schon lange bekannt.

Das Problem ist nur, dass sich diese neue Erkenntnis bislang noch nicht herumgesprochen hat.

Das liegt auch daran, dass die Medien viel zu wenig darüber berichten. Und in der Werbung wird uns suggeriert, dass Milch ja so viel Kalzium enthalten soll und deshalb so gesund sei..

Dabei kann ich euch eine Studie zeigen, wo in genau jenen Ländern, wo am MEISTEN Milch getrunken wird, auch die MEISTE Osteoporose auftritt! Hingegen in jenen Ländern, wo gar keine Milch getrunken wird, ist Osteoporose unbekannt!

Denkt mal darüber nach was Milch überhaupt ist. Es ist Säuglings-Nahrung für Kälber!

In unserer modernen Industrie ist es sogar so, dass die Kühe mit Antibiotika und sämtlichen Wachstumshormonen gefüttert werden, damit sie extrem viel Milch abgeben.

So viel Milch wie eine manipulierte Kuh abgibt, würde sie niemals "naturell" produzieren.

Aber das ist noch gar nicht mal der Kernpunkt,

denn hauptsächlich geht es darum, dass das Kasein (also das Milch-Eiweiß) für den Menschen sehr schlecht vertragen wird.

Und der enthaltene Milchzucker ist auch für Menschen OHNE Laktose-Intoleranz sehr schädlich, da er unseren Körper zu sehr mit Galaktose überschwemmt.

Aber seht selbst.

Der NDR hat über die Schädlichkeit der Milch berichtet.

Dauert auch nur 5 Min..

Milch-Trinker haben sogar ein höheres Risiko an Prostata-Krebs zu erkranken:

[http://www.youtube.com/watch?v=lfCzM8p45\\_o](http://www.youtube.com/watch?v=lfCzM8p45_o)

---

**Subject: Aw: proteinshake mit aspartam**

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Feb 2012 11:50:47 GMT

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

---

kimimaro schrieb am Sun, 19 February 2012 01:25Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19 February 2012 00:14Ich würde den Protein-Shake ganz weglassen.

Denn der ist meist mit Molke (also Milch) hergestellt.

Und Milch ist genauso schädlich wie Aspartam!  
Also lass es lieber bleiben.  
Kauf Dir besser Tabletten mit Aminosäuren, die können auch gut auf die Haare wirken.

Erzähl kein Scheiß

Das wurde weder in Studien bestätigt noch kam keiner  
an das es Schädlich sein soll..

Das wurde in zahlreichen Studien sehr wohl belegt.  
Hier ein Bericht von "Welt der Wunder", da wirts ganz genau erklärt:

<http://www.youtube.com/watch?v=Z7M-3X7Q9Uc&feature=related>

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Feb 2012 12:09:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19 February 2012 13:50kimimaro schrieb am Sun, 19  
February 2012 01:25Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19 February 2012 00:14Ich würde  
den Protein-Shake ganz weglassen.

Denn der ist meist mit Molke (also Milch) hergestellt.

Und Milch ist genauso schädlich wie Aspartam!

Also lass es lieber bleiben.

Kauf Dir besser Tabletten mit Aminosäuren, die können auch gut auf die Haare wirken.

Erzähl kein Scheiß

Das wurde weder in Studien bestätigt noch kam keiner  
an das es Schädlich sein soll..

Das wurde in zahlreichen Studien sehr wohl belegt.  
Hier ein Bericht von "Welt der Wunder", da wirts ganz genau erklärt:

<http://www.youtube.com/watch?v=Z7M-3X7Q9Uc&feature=related>

quatsch ..es liegt nicht an der milch sondern wie die milch produziert und verarbeitet  
wird...stichwort UHT-Milch mit massive protein-denaturierung, kühe die mit anderen tiere  
gefütterert wurden..sprich tiermehl, stallmilch..die wenn sie sauer wird ....bitter wird und  
ungenießbar ist, weil die kuh keine weide gesehen hat...und somit die milch eine andere flora  
aufweist..

wenn die milch schlecht sein soll dann liegt es am menschen und am profit und nicht an der milch

selbst....7000 jahre geben der milch recht

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Legende](#) on Sun, 19 Feb 2012 12:45:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sag mal guckst du dir das Video dann auch mal an?

oder liest du nur die überschrift

Der Leiter von Bundesinstitut für Ernährung Lebensmittel Wissenschaft sagt im Video :

Es gibt keine Wissenschaftliche Argumente gegen den Verzehr  
Milch..., solange derjenige keine Allergie hat bla bla... kann man Milch  
unbedenklich trinken..

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Feb 2012 13:24:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 19 February 2012 13:09Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19  
February 2012 13:50kimimaro schrieb am Sun, 19 February 2012 01:25Ab-2008-Norwood-null  
schrieb am Sun, 19 February 2012 00:14Ich würde den Protein-Shake ganz weglassen.  
Denn der ist meist mit Molke (also Milch) hergestellt.  
Und Milch ist genauso schädlich wie Aspartam!  
Also lass es lieber bleiben.  
Kauf Dir besser Tabletten mit Aminosäuren, die können auch gut auf die Haare wirken.

Erzähl kein Scheiß

Das wurde weder in Studien bestätigt noch kam keiner  
an das es Schädlich sein soll..

Das wurde in zahlreichen Studien sehr wohl belegt.  
Hier ein Bericht von "Welt der Wunder", da wirds ganz genau erklärt:

<http://www.youtube.com/watch?v=Z7M-3X7Q9Uc&feature=related>

quatsch ..es liegt nicht an der milch sondern wie die milch produziert und verarbeitet wird...stichwort UHT-Milch mit massive protein-denaturierung, kühe die mit anderen tiere gefüttert wurden..sprich tiermehl, stallmilch..die wenn sie sauer wird ....bitter wird und ungenießbar ist, weil die kuh keine weide gesehen hat...und somit die milch eine andere flora aufweist..

wenn die milch schlecht sein soll dann liegt es am menschen und am profit und nicht an der milch selbst....7000 jahre geben der milch recht

7000 Jahre geben der Milch Recht.

Ja, Du hast es erfasst! Und jetzt weißt Du auch, warum so viele Menschen krank sind! In dem Video wurde doch ausdrücklich erwähnt, dass es gar nicht an der Verarbeitung liegt (wobei diese natürlich nochmal eins draufgibt in Sachen Schädlichkeit), nein, es liegt vor allem am Eiweiß, das Kasein, was Menschen nur schwer vertragen und es liegt am Milchzucker. Dass die meisten Menschen es nicht vertragen, ist ein reiner Schutzmechanismus. Diejenigen ohne Laktose-Intoleranz haben diesen Schutzmechanismus verlernt. Laktose-Intolerant zu sein ist also GUT.

Der Körper sagt uns damit: Bitte führe mir keine Milch zu.

Die Studienlage ist sehr eindeutig.

Außerdem sagt doch schon der gesunde Menschenverstand, dass Milch gar nicht gesund sein KANN.

Denn es ist gedacht für Kälber. Wie kommt der Menschen denn überhaupt zu Milch?

Möglichkeit A: Er nimmt dem Kalb die Milch weg.

Eher unschön..

Möglichkeit B: Die Kühe werden künstlich ihr Leben lang schwanger gehalten.. ebenso unschön, um nicht zu sagen pervers.

Lasst die Milch mal eine Zeit lang weg und ihr werdet sehen, dass die reinsten WUNDER passieren...

die Haut wird rein, Pickel verschwinden..

die Verdauung wird besser..

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Feb 2012 13:30:15 GMT

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

---

kimimaro schrieb am Sun, 19 February 2012 13:45Sag mal guckst du dir das Video dann auch mal an?

oder liest du nur die überschrift

Der Leiter von Bundesinstitut für Ernährung Lebensmittel Wissenschaft sagt im Video :

Es gibt keine Wissenschaftliche Argumente gegen den Verzehr Milch..., solange derjenige keine Allergie hat bla bla... kann man Milch unbedenklich trinken..

Und die Argumente des Arztes lässt Du dabei völlig außer Acht?  
Er empfiehlt sofort mit dem Verzehr von Milchprodukten aufzuhören.  
Und auch die Studie zum Thema Prostatakrebs scheint Du völlig außer Acht gelassen zu haben.

Männer haben ein 30% höheres Risiko an Prostatakrebs zu erkranken! Ob sie nun Milch-Allergiker sind oder nicht...

Im übrigen wissen die meisten gar nichts von ihrer Milch-Allergie, da es kaum Symptome gibt. Akne und unreine Haut ist z.B. so ein Symptom, es wird aber niemals in Verbindung mit Milch gebracht.

Aber wenn Du meinst, Milch sei gesund..

Bitteschön!

Es hindert Dich sicherlich niemand daran, weiterhin Milch zu trinken.

Prost!

[http://www.das-weisse-pferd.com/03\\_12/milch\\_risiken.html](http://www.das-weisse-pferd.com/03_12/milch_risiken.html)

Besonders interessant fand ich folgendes:

Zitat:Bezeichnend ist auch, dass ausgerechnet Bevölkerungsgruppen mit einer niedrigen Calciumzufuhr weniger Knochenfrakturen aufweisen. Und: Die höchste Osteoporoserate findet sich in den klassischen Milchländern wie USA, Großbritannien, Norwegen, Schweden und Finnland. Zum Vergleich: Afrikanische Bantu-Frauen nehmen keinerlei Milchprodukte zu sich, die Calciumzufuhr entspricht nur der Hälfte der hierzulande empfohlenen Menge, sie haben häufig bis zu 10 Kinder, die sie etwa 10 Monate lang mit Muttermilch versorgen trotzdem ist bei diesen Frauen Osteoporose nahezu unbekannt. Wenn jedoch dieselben Frauen in westliche Länder kommen und die dortigen Ernährungsgewohnheiten übernehmen, tritt Osteoporose recht häufig auf.

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam

Posted by [Legende](#) on Sun, 19 Feb 2012 13:42:04 GMT

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

---

I.wann kommt der nächste Apfel ist Giftig, dann kommt der nächste und behauptet Salat ist Giftig usw bla.. wegen das und das..

Was willst du dann am Ende essen Luft ?

Ah ne, die Luft ist ja auch voll mit co2 dreck

Das erinnert mich an das hier

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,811832,00.html>

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam

Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Feb 2012 13:42:06 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19 February 2012 15:30 Bezeichnend ist auch, dass ausgerechnet Bevölkerungsgruppen mit einer niedrigen Calciumzufuhr weniger Knochenfrakturen aufweisen. Und: Die höchste Osteoporoserate findet sich in den klassischen Milchländern wie USA, Großbritannien, Norwegen, Schweden und Finnland. Zum Vergleich: Afrikanische Bantu-Frauen nehmen keinerlei Milchprodukte zu sich, die Calciumzufuhr entspricht nur der Hälfte der hierzulande empfohlenen Menge, sie haben häufig bis zu 10 Kinder, die sie etwa 10 Monate lang mit Muttermilch versorgen trotzdem ist bei diesen Frauen Osteoporose nahezu unbekannt. Wenn jedoch dieselben Frauen in westliche Länder kommen und die dortigen Ernährungsgewohnheiten übernehmen, tritt Osteoporose recht häufig auf.

klar...kommen in den westen...werden couch potatoes, bekommen weniger sonne und ernähren sich von mcdoff...das ist die erklärung

und sehr alt werden deine bantus auch nicht

Zitat:Dort ernähren sich manche Bantu-Stämme fast ausschließlich von Maniok und verzehren sie ohne ausreichendes Kochen. Dadurch reichert im Körper das Gift an, und wandelt sich in Tiocianat um. Diese Substanz wiederum greift wiederum das Nervensystem an und erzeugt Kretinismus und Kropf. Krankheiten, die bei besagten Stämmen sehr gehäuft auftreten.

und die masai und die mongolen leben nur von fleisch und milch...

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Feb 2012 14:20:48 GMT

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

---

kimimaro schrieb am Sun, 19 February 2012 14:42l.wann kommt der nächste Apfel ist Giftig, dann kommt der nächste und behauptet Salat ist Giftig usw bla.. wegen das und das..

Was willst du dann am Ende essen Luft ?

Ah ne, die Luft ist ja auch voll mit co2 dreck

Das erinnert mich an das hier

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,811832,00.html>

Das hat überhaupt nichts mit Verschwörungstheorien zutun.  
Milch ist schädlich und das wurde auch durch wissenschaftliche Studien bestätigt.

Aber Leute wie Du scheinen (vor lauter Milch-Sucht) lieber den Kopf in den Sand zu stecken, statt Milch und Milchprodukte ein für alle mal für immer zu verbannen.

Sucht ist nun mal stärker als der Verstand.

Ist beim Rauchen ja genauso. Jeder weiß, dass es schädlich ist und dennoch rauchen 25% der Bevölkerung.

In Österreich sogar mehr als 30%.

So süchtig macht Milch:

<http://www.youtube.com/watch?v=i5CHCFmfaYY>

---

Subject: Kleiner Tipp...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Feb 2012 14:24:30 GMT

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

---

Kleiner Tipp am Rande:

Vielleicht einfach mal auf Sojamilch umsteigen.

Schon 1 Glas soll 50 mg Isoflavone enthalten. Und die wirken (wie wir ja alle wissen) sich sehr positiv auf das Kopfhaar-Wachstum aus.

Man weiß z.B. durch eine Studie, dass SHBG (sexualhormon bindendes Globulin) bei Männern mit AGA in erniedrigter Konzentration vorkommt, gegenüber Männern ohne AGA.

Und Soja-Isoflavone erhöhen SHBG im Körper!

Hier die Studie:

Diät-Isoflavone beeinflussen Sexualhormon-bindendes Globulin Werten bei postmenopausalen Frauen.

Pino AM, Valladares LE, Palma MA, Mancilla AM, Yanez M, C Albala Instituto de Nutricion y

Tecnologia de Los Alimentos, Universidad de Chile in Santiago.

Die Untersuchungen in diesem Bericht vorgestellt wurden entworfen, um weiteren Untersuchung der Kausalzusammenhang zwischen der Handlung und phytoestrogen Anstieg der Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG) Ebenen. Phytoöstrogene sind Isoflavone, die Östrogen-Rezeptoren binden und somit östrogene Wirkung ausüben. An dieser Studie nahmen 20 postmenopausale Frauen, die 30 g Soja-Milch eingenommen täglich für 10 Wochen. Plasma-Konzentrationen von Isoflavonen und SHBG gemessen wurden. Insgesamt Isoflavone signifikant von 0,014 erhöht + / - 0,01 Mikromol / L (Ausgangswert) auf 0,53 + / - 0,19, Mikromol / L, und gepaarte Antworten zeigten, dass einige Fächer deutlich erhöht ihre SHBG-Spiegel. Die prozentuale Veränderung des SHBG zeigte eine positive Korrelation mit phytoestrogen Konzentration; alle Frauen, die zirkulierenden phytoestrogen von über 0,6 hatte Mikromol / L von mindestens 30% ihrer SHBG-Werte erhöht. Die Ergebnisse legen nahe, dass Phytoöstrogene können deutlich erhöhen SHBG bei Probanden, deren SHBG-Konzentrationen sind in dem unteren Ende der Konzentrationsbereich.

Studie 2:

SHBG-Spiegel und Haarausfall

Es ist eine klinisch etablierte inverse Beziehung zwischen Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG) und androgenetische Alopezie (AGA). Studien haben gezeigt, dass diejenigen mit niedrigeren AGA zirkulierenden Spiegel von SHBG im Vergleich zu den nicht-Glatzenbildung übergeordnet sein.

Es gibt mehrere Medikamente (wie orale Antiandrogene), die SHBG-Spiegel zu erhöhen, haben aber eine Reihe von Nebenwirkungen, die ihre Nutzung auf einer kontinuierlichen Basis bei Männern zu begrenzen.

Darüber hinaus gibt es jedoch zwei Verbindungen, die Verbesserung der Gesundheit SHBG-Spiegel und bietet zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit und sind frei von Nebenwirkungen erhöhen. Grüner Tee Extrakt erhöht SHBG, während mit dem zusätzlichen Vorteil der Reduzierung der Östrogenspiegel, die über eine verbindliche Route SHBG Androgen-Aktivität regulieren können. Soja-Isoflavone haben auch in mehreren Studien wurde gezeigt, dass SHBG-Spiegel zu erhöhen und um zu einer milden anti-östrogene.

Zusätzlich zu einer signifikant geringeren Vorfälle von den meisten Krebsarten, wie Prostata-und Brustkrebs, die orientalischen Bevölkerung, deren traditionelle Ernährung ist in Soja-Isoflavonen und Grüntee-Catechine reichlich haben eine drastisch niedrigere Inzidenz von androgenetische Alopezie und Akne Vergleich zu den USA .

Interessanterweise haben die asiatischen Ursprungs leben in den USA eine fast identische Inzidenz von Androgen-vermittelten Erkrankungen (Prostatakrebs, BPH, Haarausfall) als der US-Bevölkerung.

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam

Posted by [mike](#) on Sun, 19 Feb 2012 16:54:39 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19 February 2012 15:30 Bezeichnend ist auch, dass ausgerechnet Bevölkerungsgruppen mit einer niedrigen Calciumzufuhr weniger Knochenfrakturen aufweisen. Und: Die höchste Osteoporoserate findet sich in den klassischen Milchländern wie USA, Großbritannien, Norwegen, Schweden und Finnland. Zum Vergleich: Afrikanische Bantu-Frauen nehmen keinerlei Milchprodukte zu sich, die Calciumzufuhr entspricht nur der Hälfte der hierzulande empfohlenen Menge, sie haben häufig bis zu 10 Kinder, die sie etwa 10 Monate lang mit Muttermilch versorgen trotzdem ist bei diesen Frauen Osteoporose nahezu unbekannt. Wenn jedoch dieselben Frauen in westliche Länder kommen und die dortigen Ernährungsgewohnheiten übernehmen, tritt Osteoporose recht häufig auf

osteoporose

weil

E2 im Serum abnimmt .. exprimierung der er-beta in knochenzellen

E2 nimmt ab und wenn keine upregulation .. ostoeoporose

Männer habens leichter .. Serum T immer hoch genug und aromatase nimmt eh zu im alter..

frauen sind serum-hormon abhängig  
wenn E2 fällt hilft ihr auch kein stiegenes T ..

männer nur von T .. alles andere ist enzymaktivität .. darum AGA bei männer schwer behandelbar und bei Frauen aus Serum

Weibl. AGA ablesbar

Männer AGA nicht

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam

Posted by [derbrecher](#) on Wed, 22 Feb 2012 14:30:54 GMT

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

---

gibts da ne fundierte begründung mit dem proteinshake vor dem training?

vorher ess ich normalerweise ordentlich müsli mit haferflocken-->energie fürs training

proteinshake nach dem training--> material fürn muskelaufbau

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Legende](#) on Wed, 22 Feb 2012 14:49:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

derbrecher schrieb am Wed, 22 February 2012 15:30 gibts da ne fundierte begründung mit dem proteinshake vor dem training?

Also das ist zum Teils immer noch umstritten,

Ja eine Studie sagt das man vor dem Training nehmen soll:

<http://ajpendo.physiology.org/content/281/2/E197.full>

und andere nachdem Training

[http://www.jsams.org/article/S1440-2440\(08\)00118-7/abstract](http://www.jsams.org/article/S1440-2440(08)00118-7/abstract)

Ich bin der Meinung das es nicht wirklich wichtig ist ob du jetzt nachdem oder vordem Training nimmst. Das Endergebnis bleibt sowieso fast das gleiche.

Pilos sagt aber vor dem Training.

---

---

Subject: Aw: Kleiner Tipp...  
Posted by [peci123](#) on Wed, 22 Feb 2012 14:52:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19 February 2012 15:24 Kleiner Tipp am Rande:  
Vielleicht einfach mal auf Sojamilch umsteigen.  
Schon 1 Glas soll 50 mg Isoflavone enthalten. Und die wirken (wie wir ja alle wissen) sich sehr positiv auf das Kopfhaar-Wachstum aus.

Interessanterweise haben die asiatischen Ursprungs leben in den USA eine fast identische Inzidenz von Androgen-vermittelten Erkrankungen (Prostatakrebs, BPH, Haarausfall) als der US-Bevölkerung. [/color] [/font]

Klasse Beitrag - für jede "Antimilchisbösestudie" kann ich mit einer "Milchisklassesaufdaszeugstudie" gegenhalten....Ich trinke beides, weils mir schmeckt. Falls du zu den Glücklichen gehörst die Equol produzieren können dann gratuliere ich dir.  
Glatzköpfe gibts in Asien trotz reichlich Soja genügende.  
Der Vergleich zwischen Asien und Amerika hinkt.....da spielen vorallem Lebensweise und Umwelteinflüsse ein viel höhere Rolle als ein bissi Soja zu essen.

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 24 Feb 2012 19:32:40 GMT

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

---

derbrecher schrieb am Wed, 22 February 2012 15:30gibts da ne fundierte begründung mit dem proteinshake vor dem training?

vorher ess ich normalerweise ordentlich müsli mit haferflocken-->energie fürs training

proteinshake nach dem training--> material fürn muskelaufbau

Ich würde mir da nicht so viele Gedanken drum machen.

Wenn Du erst 8 Std. nach dem Training Eiweiß zuführst, wird sich der Körper auch nach 8 Std. noch die erforderlichen Eiweißbausteine für die Muskeln holen.

Oder glaubst Du, Muskelaufbau funktioniert nur sofort oder gar nicht?

---

Subject: Aw: Kleiner Tipp...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 24 Feb 2012 19:36:52 GMT

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

---

peci123 schrieb am Wed, 22 February 2012 15:52Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19 February 2012 15:24Kleiner Tipp am Rande:

Vielleicht einfach mal auf Sojamilch umsteigen.

Schon 1 Glas soll 50 mg Isoflavone enthalten. Und die wirken (wie wir ja alle wissen) sich sehr positiv auf das Kopfhhaar-Wachstum aus.

Interessanterweise haben die asiatischen Ursprungs leben in den USA eine fast identische Inzidenz von Androgen-vermittelten Erkrankungen (Prostatakrebs, BPH, Haarausfall) als der US-Bevölkerung.[/color] [/font]

Klasse Beitrag - für jede "Antimilchisbösestudie" kann ich mit einer

"Milchklasesaufdaszeugstudie" gegenhalten....Ich trinke beides, weils mir schmeckt. Falls du zu den Glücklichen gehörst die Equol produzieren können dann gratuliere ich dir.

Glatzköpfe gibts in Asien trotz reichlich Soja genügende.

Der Vergleich zwischen Asien und Amerika hinkt.....da spielen vorallem Lebensweise und Umwelteinflüsse ein viel höhere Rolle als ein bissi Soja zu essen.

Das mit dem Equol ist ja nun nur EIN positiver Aspekt.

Es geht vielmehr darum, dass die Isoflavone einen Haarwuchs fördernden Effekt haben und das gilt für ALLE Menschen. Auch für die, die kein Equol produzieren.

Es geht darum, den SHBG-Spiegel zu erhöhen. Denn gebundene Sexualhormone werden weniger häufig zu DHT umgewandelt.

Außerdem wirken Isoflavone ähnlich wie Östrogene.

Und diese weiblichen Hormone haben IMMER einen Haarwuchsfördernden Effekt.

Deshalb bekommen Frauen auch erst nach den Wechseljahren AGA.  
Weil sie vorher mit Östrogenen vor AGA geschützt werden.

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [derbrecher](#) on Fri, 24 Feb 2012 22:16:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nach dem training hat man ein zeitfenster von ca 2 stunden indem der krörper stärker bereit ist  
nährstoffe aufzunehmen.  
wenn man kein eiweiß aufnimmt wird woanders eiweiß abgebaut (muskelabbau).

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Legende](#) on Fri, 24 Feb 2012 22:29:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

derbrecher schrieb am Fri, 24 February 2012 23:16nach dem training hat man ein zeitfenster von  
ca 2 stunden indem der krörper stärker bereit ist nährstoffe aufzunehmen.  
wenn man kein eiweiß aufnimmt wird woanders eiweiß abgebaut (muskelabbau).

Deswegen spielt die Ernährung ja auch so eine große rolle..

---

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam  
Posted by [Kaiza](#) on Fri, 24 Feb 2012 23:37:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Direkt nach dem Training sollte man ein Protein zu sich nehmen, welches schnell vom Körper  
aufgenommen werden kann. Whey-Protein ist daher ideal.

Vor dem schlafen sollte man dann ein Protein nutzen, welches länger aufgenommen wird. Hier  
bietet sich Casein an. ( kommt in Quark vor).  
Ich esse daher jeden Abend 500g Magerquark und habe sehr gute Erfolge damit erzielt.

Als Supplement ist Whey Protein eigentlich ausreichend. Das schon angesprochene von ESN ist  
ganz ok. Das beste ist Meiner Meinung nach das Whey Protein von Optimum Nutrition.

Gruß

---

---

Subject: Aw: Kleiner Tipp...

Posted by [G3n1](#) on Tue, 06 Mar 2012 09:34:12 GMT

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

---

habe mir mal isoflavone bestellt vllt kanns ja nicht schaden!!!

---

Subject: Aw: proteinshake mit aspartam

Posted by [Christian318](#) on Mon, 04 Jun 2012 15:31:10 GMT

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

---

Weil es hier so halbwegs reinpasst und ich nicht extra einen Thread eröffnen wollte:

Nehme täglich 2 Portionen von nem Mass Gainer von Weider zu mir. Nun ist mir aufgefallen, dass pro Portion 10 mg Zink enthalten sind. Da ich auch noch Basenpulver verwende, komme ich insgesamt auf eine tägliche Zinkdosierung von 25mg, alleine durch die Shakes und das Basenpulver. Erscheint mir auf Dauer etwas zu hoch, oder?

Eisen ist ebenfalls viel enthalten im Shakepulver, bei 2 Portionen kommt man auf 28 mg. Frage mich, was diese hohe Dosierung soll...

---