
Subject: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 08 Apr 2012 07:19:18 GMT

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

PGD2 wurde ja nun als Ursache von Kahlköpfigkeit identifiziert. Jedoch finde ich das dies nur das Symptom ist

Wen man die Kette zurück verfolgt durch was PGD2 überhaupt produziert wird stößt man auf Öl und zwar Omega 6.

In der heutigen Gesellschaft wird übermäßig Omega 6 und schlechte Fette verwendet da diese länger haltbar sind und auch billiger als Omega 3 Öle. Die Niere und im speziellen die Nebennieren produzieren die Hormone.

Die ungesättigten Fettsäuren sind sehr sensibel und wenn die Flasche geöffnet wurde oxidiert das Öl mit Sauerstoff und es werden freie Radikale gebildet. Ein Schutz zur Oxidation bietet Vitamin E. Wobei darauf geachtet werden sollte das es sich um ein natürliches Vitamin E handelt da dieses 16 Unterarten hat und nicht wie beim künstlichen nur aus einem besteht.

Hat jemand schon mal für einen Zeitraum von 3 Monaten Omega 3 Öl zu sich genommen? Jeden Tag 2 Esslöffel z.B. Leinöl?

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 08 Apr 2012 07:22:15 GMT

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

Sehr interessanter Artikel aus dem Englischen:

Fette und follicles: Haarausfall, Glatzenbildung und die Nieren

Vorzeitiger Haarausfall und Glatzenbildung sind in der taoistischen Medizin als zu den Nieren im Zusammenhang gedacht. «Die Nieren manifestiert sich im Kopfhaut.» - Su Wen.

Unser Freund berichtet Ausdünnung der Kopfhaut, häufige Kälte und Trägheit. Diese drei Symptome passen eine Nieren-Mangel-Muster. Die Nieren werden als «Tempel von Feuer und Wasser» bezeichnet - sie verstehen sich zu wärmen und Energie des Körpers und führen zu dem Willen. Die Nieren auch Regel sexuellen Funktionen.

Westliche Wissenschaft hat entdeckt, dass eine vorzeitige Haarausfall eine Funktion der Über-Fülle von Dihydrotestosteron, ein Testosteron-Derivat, das durch die Prostata katalysiert wird. Da die Gesundheit der Prostata im Westen verschlechtert sich (einer von sieben Männern bekommt nun Prostatakrebs), Haarproblemen Anstieg.

«Studien zeigen, dass während Glatzenbildung Männer nicht haben überdurchschnittlich zirkulierenden Testosteron-Spiegel, sie besitzen überdurchschnittliche Mengen eines leistungsfähigen Testosteron-Derivat, Dihydrotestosteron in der Kopfhaut Follikel zu tun ...

«Die Umwandlung von Testosteron in DHT wird durch ein Enzym namens 5-alpha-Reduktase,

die in der Prostata produziert wird, verschiedene Nebennieren und der Kopfhaut getrieben. Im Laufe der Zeit bewirkt, dass die Wirkung von DHT die Haarfollikel zu degradieren und verkürzt die Anagenphase. Dachte, das Follikel ist technisch noch am Leben und an eine gute Durchblutung - es kann erfolgreich pflegen eine transplantierten Follikel, die immun gegen die Auswirkungen von DHT ist - es wird immer kleiner und kleiner (Abbildung 3). Einige Follikel wird nach und nach sterben, aber die meisten werden einfach an die Größe sie waren, als Sie geboren wurden, welche zu produzieren schwächer Haare schrumpfen. Mit einer stetig wachsenden kürzer Anagen Zyklus werden mehr Haare Schuppen, die Haare immer dünner, bis sie zu fein, um den täglichen Verschleiß zu überleben und zu reißen sind. Balding Haar wechselt von der langen, dicken, groben, pigmentierte Haare in feine, unpigmentierte vellus Sprossen.

«Allerdings bleibt die Talgdrüsen an der gleichen Größe. Da die Haare Wellen kleiner werden, setzt der Drüse heraus zu pumpen etwa die gleiche Menge Öl. So wie Sie Ihr Haar lichtet, werden Sie feststellen, dass Ihr Haar wird flacher und ölig.

«Aber die hormonelle Link in Glatzenbildung ist komplex. Eunuchen, die kein Testosteron produzieren, nie eine Glatze - auch wenn eine Glatze trägt Gen. Allerdings, wenn kastrierte Männer mit einer Familiengeschichte von Kahlheit Testosteron gegeben werden, verlieren sie Haare in der klassischen hufeisenförmigen Muster. »

- Haarausfall Buch

Sofern Unser Freund hat sich selbst kastriert, wird seinen Haarausfall wahrscheinlich gehen - es sei denn natürlich hat er die zugrunde liegende Organ Problem behebt: die Unterernährung der Nieren.

Es hat in der modernen Menschen gefunden worden, dass die Nieren dysfunktional geworden, wenn die Diät enthält: Übermäßige Omega-6-Öle, mangelhaft Omega 3-Fettsäuren und Cholesterin mangelhaft. Ja, Cholesterin, dass magische Substanz, aus der das Nervensystem aufgebaut wird und der macht 60% des Gehirns. Gesunde Nieren sind in der Regel in der reichsten, konzentrierte Fett des Körpers gewickelt. Die Niere / Nebenniere komplex ist die Website von signifikanten Hormonproduktion; wenn Fette unzureichend verfügbar sind, kann dieses Hormon die Produktion nicht fortgesetzt werden. Anscheinend ist der Prostata, um diesen Zustand reagieren als gleichwertig bis ins hohe Alter - im Alter aufgrund der reduzierten Enzym Ebenen gibt es weniger effiziente Fettverdauung und-speicherung, und häufig sind diese Auswirkungen Fähigkeit, Hormone, einschließlich regulatorischer Hormone zu produzieren. Relativ gesehen, die Produktion von 5-alpha-Reduktase-steigt. Hormone im Gleichgewicht existieren. Durch hungernde ourcells von Fetten wir abwerfen, dieses Gleichgewicht und zwingen unseren Körper zu tun, als ob sie alt sind, vor ihrer Zeit.

Ein chinesischer Freund erwähnt, dass sein Großvater, ein Bauer, der einfach von vielen gesamten tierischen Lebensmitteln, darunter rohe Eier und Wurstwaren aßen, dickes schwarzes Haar hatte in seinen Neunzigern. Seine beiden Söhne, die in den USA lebte und aß moderne Lebensmittel waren kahl in den Vierzigern. Die Taoisten empfehlen beide Eier und Schweinefleisch profitieren als die Nieren - die salzigen Geschmack, nicht aus Kochsalz, sondern aus natürlich salzigen Speisen, wie Eier, Schweinefleisch, Meeresfrüchten und Gemüse Meer, profitiert die Nieren.

Des alten Mannes Diät war reich an gesunden Fetten: reich an Cholesterin in verwertbarer Form. Gekochte Fette sind weit weniger verdaulich als rohe Fette und ihre Stoffwechselnebenprodukten verursachen Chaos in unseren Drüsen- und Kreislaufsystem. Gesellschaften, in denen Rohfett Verbrauch hoch - von Wurstwaren, eingelegter Fisch, rohe Eier, rohes Fleisch, rohe Milch nicht pasteurisiert - neigen dazu, sehr wenige Mangel bedingte Krankheiten und niedrige Raten von Krebs haben.

Laut Mary Enig, PhD, Autor von Know Your Fats: The Complete Primer für Verständnis der Ernährung von Fetten, Ölen und Cholesterin, verursacht ein Ungleichgewicht von Omega 6 und Omega 3-Fettsäuren in der Ernährung Nierenschäden - Schäden an den Nieren .

In diesem speziellen Fall Unser Freund berichtet, dass das Fett in seine Ernährung hauptsächlich aus Erdnussbutter kommt. Laut The Peanut Institut enthält eine 1 Unze Portion Erdnüsse 4,5 Gramm Omega 6 Fettsäuren und weniger als 0,1 Gramm Omega-3-Fettsäuren. Unser Freund sollte auf jeden Fall aufhören zu essen Erdnüsse.

In Naturvölkern ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren 00.59 Uhr, nach Dr. Cosmas Ho. Der Rückgang der Omega-3-Öle, die in zivilisierten Gesellschaften hat den Aufstieg von Krankheiten, die jetzt töten zwei Drittel von uns, einschließlich Krebs und Herzkrankheiten gesehen.

Was könnte unser Freund, anstatt zu essen? Raw öligen Seefisch, wie wilde Lachs oder Thunfisch. Raw Milchprodukte aus grassfed Vieh (Rinder produzieren streng grainfed Molkerei mit schrägen Fettgehalte, fehlt in CLA - konjugierte Linolsäure - erwiesen sich als sehr vorteilhaft in Fett Mangelkrankungen); rohe pasteurisierte Butter, Milch, Sahne oder Käse. Fettiges Fleisch von Vieh grassfed - Huhn oder Rindfleisch. Rohe Eier. Bio-Kokosöl. Bio-Leinöl.

Wie viel konnte er unbesorgt essen? Plenty. Was sollte er beachten? Salt. Viele von uns werden mit Natriumchlorid aus Kochsalz übersättigt. Hoher Salzgehalt erhöhen den Blutdruck. Schlechte Qualität Fette Mantel und schwächen unsere Blutgefäße. Die Kombination aus hoher Flüssigkeitsdruck und schlechte Qualität Rohre führt zu Herzinfarkt, hemorrhoids, Krampfadern, Aneurysmen und Schlaganfälle. Verbesserung der Qualität Fettaufnahme bei verringerten Salzkonsum kann gesund und klug. Adressierung Kupfer und andere mineralische Ungleichgewichte kann wichtig sein, wie auch. Siehe die erste Ausgabe von Essen Awake, Rezepte und Abschnitt Ressourcen, unter hemorrhoids.

Saure Nahrungsmittel lösen fettigen Plaques und erhöhen bei der Verdauung von Fett. Salatdressings mit Öl enthalten oft Essig. Unser Freund täte gut daran, rohen organischen Apfelessig (wie Braggs) verwenden - viele andere Essige enthalten Sulfite. Sulfite sind dafür bekannt, extreme Reaktionen, einschließlich Asthma-Attacken, die in einem angenommenen 5% der US-Bevölkerung auszulösen. Weitere nützliche saure Lebensmittel: Rohes Sauerkraut, Zitronensaft oder Limettensaft.

Lokale Ressourcen: Western Grasslands Beef. Rosie Bio-Huhn. Kaki Farms Eier, frische Lachse fangen oder Highland Hills Beef (Berkeley Farmers 'Market). Organische Pastures Butter und Rahm. Tree of Life Coconut Oil. Spectrum oder Barleans Bio Kalt gepresstes Leinöl. Schweizer Greyerzer oder Französisch Fourme d'Ambert Käse (The Coffee Mill). Sofern nicht anders

angegeben, sind diese Elemente alle von Berkeley Bowl oder Whole Foods.

Ein letzter Hinweis: Haar, wie Haut, und ein großer Teil unserer Gewebe wird aus Proteinen. Essen ausreichend Protein ist wesentlich für gesundes Haarwachstum.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [pantheon](#) on Sun, 08 Apr 2012 09:19:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehme seit zwei Jahren Omega 3-6-9 Tabletten. Jeden Tag eine.
heißt das nun, dass Omega 3 ist gut und das Omega 6 ist schlecht? Laienhaft gefragt!

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 08 Apr 2012 09:26:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welches Organ ist am Wichtigsten am ganzen Puzzle?

Die Niere...

reguliert den Wasserhaushalt des Körpers.

reguliert den Blutdruck langfristig

scheidet harnpflichtige Substanzen (z.B. Harnsäure, Harnstoff, Kreatinin) und giftige Substanzen (z.B. Medikamente) aus.

reguliert den Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Der pH-Wert des Blutes darf nur in sehr engen Grenzen schwanken, größere Änderungen in Richtung „saurer“ oder „alkalischer“ führen zum Tod.

reguliert den Gehalt an im Blut gelösten Elektrolyten (Homöostase): Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Bicarbonat.

bildet Hormone: Renin (Enzym, kurzfristige Blutdruckregulation), Erythropoetin (Stimulation der Blutbildung), Calcitriol (Vitamin D, beteiligt am Calciumstoffwechsel), Kinine und Prostaglandine.

ist neben der Leber maßgeblich an der Zuckersynthese (Gluconeogenese) beteiligt.

Wenn die nicht so so tut wie sie sollte produziert Sie DHT und PDG2. Sowie der Säuren Basen Haushalt ist durcheinander. Und hoher Blutdruck.

Kommt einem das nicht irgendwie alles bekannt vor?

Hörern wir endlich auf die Symptome zu bekämpfen sondern die Ursache!

Was man machen kann meiner Meinung nach ist Omega 3 zu sich zu nehmen. Und für die Niere viel Trinken vor allem jetzt im Frühling. (Durch den Tag verteilt nicht auf einmal!)

Brennender Tee, Spargeln essen in der Saison, Kürbis, Wasser Melone etc..

Was ist sonst noch für die Niere gut?

Wie kann man messen ob alles ok ist bei der Niere?

Indem man sich regelmäßig untersuchen lässt. Zum einen sollte man die Blutwerte, zum anderen die des Urins testen lassen. Beim Blutabnehmen sollte beispielsweise das Kreatinin gemessen werden. Kreatinin wird über die Niere ausgeschieden. Wenn die Niere nicht ordentlich funktioniert, wird weniger ausgeschieden. Aus dem Muskel wird aber weiter unvermindert Kreatinin freigesetzt. Folge: Der Spiegel im Blut steigt an. Das Kreatinin im Blut ist daher ein Anzeiger für die Funktion der Niere. Was den Urintest betrifft, sollte man nach roten und weißen Blutkörperchen sowie nach Eiweiß schauen. Eiweiß im Urin ist meist ein Anzeichen dafür, dass Schäden an den Nierengefäßen vorliegen. Sind die Werte erhöht, sollten auch Herz und Kreislauf untersucht werden. Beide Tests kann auch der Hausarzt machen - im Rahmen der der Vorsorgeuntersuchung 35plus zum Beispiel. Ich empfehle alle drei Jahre eine solche Eiweißuntersuchung beim Hausarzt. Risikopatienten, also solche mit Bluthochdruck oder Diabetes, sollten die Werte jährlich überprüfen lassen.

Übrigens ich habe ein Checkup machen lassen und es wurde bei mir ein leicht erhöhter Kreatin Wert gemessen. Da ich gelsen hatte das Kreatin gut ist für den Muskelaufbau freute ich mich eigentlich. Aber da ich nun den Zusammenhang mit der Niere entdeckt habe, sowie mein Bluthochdruck und den Zusammenhang mit DHT, PGD2 etc sehe ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen.

Ich muss noch Anmerken das ich Leukämie hatte und eine Chemo. Also ziemlich vorbelastet durch diese verdammten Gifte. Nach der Chemo sind meine Haare eigentlich wieder normal gewachsen aber dann kan noch eine profilaktische Bestrahlung vom Kopf und das hat meinen Haaren den Rest gegeben. Sie sind dann auch wieder gewachsen aber extrem extrem langsam.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 08 Apr 2012 09:31:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Omega 6 braucht der Mensch natürlich auch.
Es sollte jedoch ein Gleichgewicht glaub von 4:1 sein.
Also 4 x mehr Omega 6 und 1 Omega 3

In der Steinzeit war das Verhältnis 1:1

Mit den Zusätzen an Omega 6 in allen möglichen Produkten ist derzeit 433 : 1

Schau mal meinen vorherigen Post an Betreffend Niere!

Hats dir bis jetzt was gebracht die Einnahme von den Tabletten?
Ist Vitamin E auch enthalten? Wenn nicht ist es sogar kontraproduktiv!

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sun, 08 Apr 2012 09:39:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Rene

das ist ja alles wahnsinnig super interessant. und schön und gut.
aber am ende stehen wir da wo wir vorher standen.

was heißt das genau 4:1 ?

man kann das in unserer gesellschaft garnicht kontrollieren.
Wie oft frisst der deutsche salat mit Essig. kann man garnicht zählen.

und was soll die tabletten in welcher dosis bewirken?

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 08 Apr 2012 09:44:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@mehr Haare 2012

Schau meinen vorherigen Post an. Es ist die Niere!

Ja mann nimmt heut zutage viel zu viel Omega 6 und schlechte Fette auf. Aber man kann dem entgegenwirken mit Omega 3.

Dies würde ich nicht als Tabletten empfehlen da dies ca 6 Tabletten wären oder mehr die man Täglich nehmen müsste.

Ich empfehle 2 Esslöffel LeinsamenOel. die hat ein Verhältnis von Omega 6 von 1:4 also 4 mal mehr Omega 3 als 6.

Nach ca 2 Wochen kann man dann umsteigen zb auf Hanf oder Walnuss Oel. Hanföl hat ein sehr gutes Verhältnis von 4:1

welches Angeblich das beste Verhältniss hat.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [backflash](#) on Sun, 08 Apr 2012 09:54:03 GMT

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

Gilt nur Leinöl oder auch Leinsamen?

Das haben nämlich schon einige ausprobiert über einen längeren Zeitraum.

Leinsamen war hier in den letzten Jahren immer wieder mal Thema in Verbindung mit DHT, Lignane, Phytoöstrogene etc.

Vielleicht ist das ja nützlich für Deine Recherchen.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sun, 08 Apr 2012 10:01:21 GMT

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

das heißt essig ist schlecht.

im salat in zukunft leinsamenöl verwenden?

ich hab bei zentrum der gesundheit schon geschälte hanfsamen bestellt
und anstatt erdnüsse lieber die hanfsamen gegessen.

aber die dinger sind teuer wie sau.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 08 Apr 2012 11:21:41 GMT

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

@backflash

Beides ist gut. Leinsamen und LeinÖl.

Also Wallnüsse und Walnussöl

Sowie Hanfsamen und HanfÖl

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sun, 08 Apr 2012 11:58:43 GMT

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

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/omega-3-dha-250ml.html>

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Nemesis](#) on Sun, 08 Apr 2012 15:58:24 GMT

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

Wer Lust hat zu suchen findet hier einen Thread von ParkeLewis, der geht über 6 Seiten. Er hat

den Verlust seine Haare E2 verantwortlih gemacht und dagegen viele natürliche Mittel genommen. Natürlich kann er so E2 nicht gesenkt haben, aber er hat seine Haare wiederbekommen. Was jedoch in seinem Regimen enthalten war, und auch eines der Hauptbestandteile war Unmengen Fischöl. Er meinte, in den ami-Foren haben auch so ihre Haare zurückbekommen. Er hatte es aber damals nicht aufs Fischöl geschoben, sondern auch auf Maca. Vllt. war es das Fischöl!?

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Nemesis](#) on Sun, 08 Apr 2012 17:19:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/20754/?srch=Fisch%C3%B6l#msg_20754

Mal lesen, sagt alles.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 09 Apr 2012 10:27:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte früher auch mal Fisch Oel Kapseln geschluckt. Jedoch musste ich davon ab und zu Rülpsen und ein fürterlicher Fisch Geruch stiess auf.
Also Fisch Öl kann ich nicht so empfehlen. Auch für die Nötige Menge braucht man über 10-20 Kapseln.

Daher nehm ich statt Tabletten Lieber 2 Esslöffel mit Leinsamen Öl.
Sehr wichtig das ihr dieses im Kühlschrank Lagert und innerhalb 3 Wochen Verbraucht hat. Da die Ungesättigten Fettsäuren mit der Luft Oxidieren und freie Radikale Bilden was Natürlich super schlecht ist!
Das Natürliche Vitamin E (meist aus PalmÖl Früchte gewonnen) Ein Produkt ist zb tricitis t3omega.
Habe mal 2 Flaschen Bestellt und ein Via Öl. welches 1:1 Verhältniss von Omega 3 / 6 hat.

Auch noch Intressant. Vlleicht steht das ja auch irgendwie im Zusammenhang?
Einige Öle eignen sich auch Topisch und haben schon manchen geholfen. Vorallem von Emu Öl wird sehr viel positives geschrieben da es auch gut von der Haut resobiert wird ?
Habe auch ein kleines Fläschchen davon und war Gel artig bis ich es erhitzt habe. Kam mir vor wie DMSO

Fat cells may hold the key to triggering hair growth, US researchers have found. They discovered that a layer of fat cells under the skin of mice sends chemical messages to stem cells, instructing them to grow hair.

Professor Valerie Horsley, a lead author on the paper said: 'If we can get these fat cells in the skin to talk to the dormant stem cells at the base of hair follicles, we might be able to get hair to grow

again'.

Research showed that when hairs die, the layer of fat underneath them shrinks. When new hair grows, the layer of fat grows back. By using mice that were unable to produce these fat cells (and so having stunted hair growth) the scientists from Yale University, USA were able to study the effect of the fat cells on the mice's ability to grow fur.

They injected these mice with fat cells derived from healthy mice, and discovered they could kick-start fur growth. Two weeks after the injection they could see hair follicles being reactivated, and the start of new hair growth.

They then isolated the chemical signal that they believe is responsible for stimulating hair growth platelet derived growth factor (PDGF). The fat cells secrete PDGF at a level roughly 100 times higher than neighbouring cells do, and when the team injected PDGF directly into bald mice it was able to stimulate hair growth in 86 percent of follicles.

It has previously been shown that men suffering from male-pattern baldness still have the normal amount of stem cells required for hair growth but that these cells are dormant.

The researchers hope they may be able to use a similar signal to awaken the dormant stem cells in balding men, and encourage hair growth. However, further research is needed to determine if the signals involved in human hair growth are the same as in mice.

This research was published in Cell.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [pantheon](#) on Mon, 09 Apr 2012 13:36:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 08 April 2012 11:31

Hats dir bis jetzt was gebracht die Einnahme von den Tabletten?
Ist Vitamin E auch enthalten? Wenn nicht ist es sogar kontraproduktiv!

vitamin E ist drin. obs was gebracht hat?! kann ich nicht sagen. es geht mir gut und die haare fallen trotzdem aus. am meisten bringt es wahrscheinlich den herstellern und händlern. aber man macht es halt wegen dem besseren gewissen, was für sich zu tun.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Mon, 09 Apr 2012 13:50:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=pantheon schrieb am Mon, 09 April 2012 15:36]reneschaub schrieb am Sun, 08 April 2012 11:31

aber man macht es halt wegen dem besseren gewissen, was für sich zu tun.

1. Fin hat auch nur meinem gewissen was gebracht. die front wurde dünner trotz hodenschmerzen und tittenwuchs

2. du hast absolut recht. das ist auch alles worum es geht.

wenn du und dein gewissen sagt jetzt fühl ich mich wohl ich habe NEMs eingenommen dann tut dir selbst das gut und überträgt sich auch auf den geist die psyche.

und wenn einer mit fin so glücklich ist dann ist das eben auch gut. muss jeder selbst wissen.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Wed, 11 Apr 2012 13:50:39 GMT

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

heute kam meine bestellung an.

1x hanfsamen (Omega 3 Fettsäuren)

1x leinöl

1x braunhirseflakes ohne zusätze

das leinöl schmeckt sowas von abartig.

aber werde alle zwei tage so ein kleines (schnapsgläschen voll) davon zu mir nehmen. Seit 2 Wochen keine Schokolade mehr. Kein Bier mehr.

Ernährung radikal natural

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 11 Apr 2012 14:27:14 GMT

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

jup Leinsamenöl hat einen leicht bitteren geschmack

Ich nehm 2 Esslöffel voll davon am morgen und spül dann gleich ein Glass mit Zitronensaft hinterher. Das nimmt den hässlichen geschmackt. Baut das Fett besser ab und liefert auch noch ein wenig Vitamin C

Leinsamenoel kannst du damit Salat essen und auch noch mit Abfellessig mischen.

Gibt auch rezepte wie du Leinsamenöl mit Quark mischen kannst und mit ein anderen paar sachen so das man ne art Mainonesse erhält. Super für Fischstäbchen

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 19 Apr 2012 19:50:59 GMT

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

Update:

Bin nun auf Vita Öl umgestiegen mit angereichertem Natürlichem Vitamin E. Dieses hat ein Verhältniss von 1:1 Omega 3 zu 6 und schmeckt nicht so extrem (bitter) wie reines Leinsamen Öl.

Meine bisherige erfahrung mit Oemga 3 sind die das ich mich viel besser fühle einfach mehr Power habe.

Habe vorhin meine Frau durchgenommen wie noch nie.

Also wenns nicht den Haaren helfen sollte dann definitiv der Libido

Irgendwo hab ich gelesen das Oemga 3 die Bildung von DHT blockiert und man somit einen höheren Testosteron Spiegel hat.

Tocopherol Vitamin E das Fruchbarkeitsvitamin

Ein Nährstoff, der in der modernen Ernährung immer weiter abnimmt, ist das Vitamin E. Dieses Vitamin spielt für den Zeugungsprozess eine wichtige Rolle das macht die Übersetzung aus dem Griechischen deutlich, denn der wissenschaftliche Name für Vitamin E ist "Tocopherol" und bedeutet im Griechischen "ein Kind zeugen oder Nachwuchs erwarten". Daher wird dieses Vitamin auch als Fruchtbarkeitsvitamin bezeichnet.

natürliche Wege Testosteron zu steigern

Mehr ungesättigte fette zu sich nehmen. Testosteron wird mit Hilfe von Cholesterin (HDL) produziert. Daher sind Diäten mit zu wenigen ungesättigten Fettsäuren nicht zum Wachstum der Muskulatur geeignet. Nahrungsmittel mit hohem Omega-3 Inhalt wie z.B. Fisch sind sehr gut für diesen Zweck geeignet.

Zahlreiche Experimente an Tieren haben gezeigt, dass Vitamin E, das in der Form von Weizenkeimöl eingesetzt wurde, absolut notwendig ist, um die Fruchtbarkeit der Tiere zu gewährleisten. In weiteren Studien wurde eindeutig belegt, dass extrahiertes, oder chemisch hergestelltes Vitamin E nicht annähernd die Wirkung eines Vitamin E - haltigen Lebensmittels aufweisen konnte.

Vitamin E kommt normalerweise in ausreichender Menge in vollwertigem Getreide, kalt gepressten pflanzlichen Ölen, Eigelb, Butterfett und dunkelgrünem Gemüse vor. Durch die modernen Verarbeitungsprozesse wird dieses Vitamin jedoch weitgehend zerstört.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [pilos](#) on Thu, 19 Apr 2012 19:57:28 GMT

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

mehr Haare 2012 schrieb am Wed, 11 April 2012 16:50heute kam meine bestellung an.

1x hanfsamen (Omega 3 Fettsäuren)
1x leinöl
1x braunhirseflakes ohne zusätze

das leinöl schmeckt sowas von abartig.
aber werde alle zwei tage so ein kleines (schnapsgläschen voll) davon zu mir nehmen. Seit 2 Wochen keine Schokolade mehr. Kein Bier mehr.
Ernährung radikal natural

leinöl kann man besonders gut in yoghurt natur ohne zusätze unterbringen und austrinken

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [pilos](#) on Thu, 19 Apr 2012 20:00:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschau schrieb am Mon, 09 April 2012 13:27Ich hatte früher auch mal Fisch Oel Kapseln geschluckt. Jedoch musste ich davon ab und zu Rülpsen und ein fürchterlicher Fisch Geruch stiess auf.
Also Fisch Öl kann ich nicht so empfehlen.

zuerst nimmt man die kapseln und dann eine normale mahlzeit..dann gibt es keine probleme
auch der hersteller spielt eine rolle...maches ist furchtbar fischig..

lachsöl kapseln von dm "das gesunde plus" kann ich nur empfehlen

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Nizi](#) on Thu, 19 Apr 2012 20:17:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das heisst man sollte vorsichtshalber Omega3 zu sich nehmen, um das Gleichgewicht wiederherzustellen? Dann wäre die Zufuhr von Omega6 auch egal? Was ist mit Omega9?

Hat jemand Erfahrung mit Leinsamen? Da gibts auch helle von....die schreiben bei Alnatura, dass die milder wären. Kann man die sich getrost zum Müsli, Cornflakes, Joghurt, etc dazukippen, ohne dass man Brechreiz bekommt? Wie viel brauche ich da? Das ist ja auch nicht soooo billig und auch wenn man die Fette braucht, will ich im Zuge einer Diät auch nicht unnötig kalorienreich essen.

Edit: Doch beim Discounter sind Leinsamen billig, nur bestimmte Marken sind dann teurer...wobei ich mich da auch Frage: Ist in dem Fall teuer auch besser?

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Nemesis](#) on Thu, 19 Apr 2012 20:23:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe mal gelesen, dass Fischöl-Kapseln in Deutschland so gering dosiert sind, dass man schon (je nach dme) 15 Kapseln am Tag einwerfen muss.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 19 Apr 2012 20:38:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Nizl

Mit diesem Öl hast du alles dabei.
<http://www.tricutis.de/?wunder=35-Vital%20Mix%20Oel&vitamin=Tri-Omega>

In der heutigen Ernährung wird viel zu viel Omega 6 verwendet!
Das ist in allem drin weils halt viel länger haltbar ist und andererseits viel billiger. Aktuell ist glaub 600 omega 6 zu 1 Omega 3
Das schlimme daran ist das Omega 6 auch noch das restliche Omega 3 neutralisiert. Omega 3 ist das beste Anioxidant das es gibt und durchdringt auch die Blut hinrnschranke. 30% vom Hirnfett Anteil sind Omega 3. Übrigens Oemga 3 ist auch ein Chloesterin senker, Blutdruck und hemmt auch DHT!
Kannst ja mal googeln.

Was ganz wichtig ist egal ob du das Vita Öl oder Leinsamenöl vom Discounter kaufst ist das Vitamin E dabei ist. Wenn natürliches Vitamin E dabei ist ist es um so besser da es 16 oder 18 devirate davon gibt.

Ungesättigte Fettsäuren haben nämlich den grossen Nachteil das wen Sie mit Luft oder Sonnenlicht in berührung kommen oxidieren und sich dann zu freien Radikalen umwandeln was natürlich super schlecht ist zudem man eigentlich was gutes für den Körper will und nicht sich Vergiften:

Hier ein guter Artikel:

Das Oxidationsproblem
Alle pflanzlichen Öle haben ungesättigte Fettsäuren. Ungesättigte Fettsäuren und hier vor allem die 3-fach ungesättigten omega-3 Fette oxidieren aber leider rasend schnell. Oxidieren ist das, was wir 'ranzig' nennen, nur dass das Ranzigwerden schon sehr viel früher anfängt, bevor wir

es
schmecken bzw. riechen. Es fängt in dem Moment an, sobald Luft an das Öl kommt (da hilft auch der dunkle Kühlschrank nicht mehr so viel).
Das ist übrigens auch der Grund für das übergroße Angebot an omega-6 Fetten im Ladenregal, denn omega-6 Fette sind für die Wirtschaft einfach viel einfacher zu lagern: sie enthalten die reaktionsschwachen 2-fach ungesättigten Fettsäuren, oxidieren also nicht so schnell und haben somit ein sehr langes Haltbarkeitsdatum. Die Omega-3 Fette werden dagegen schnell ranzig und dürfen nicht lange im Regal stehen. Wir brauchen aber dringend diese sehr wichtigen omega-3 Fette!
Die Konsequenz: keine großen Flaschen kaufen lieber Öl in kleinen Behältern kaufen und zügig verbrauchen. Also auch keine 'Batterien' von verschiedenen Ölen im Schrank aufbewahren und diese über ein Jahr hinweg verbrauchen diese Öle sind alle oxidiert und wenn Öle oxidieren, bilden sie massenhaft freie Radikale! Wirklich massenhaft. Alle Öle, die angebrochen sind und länger als 1 Monat bei euch im Schrank stehen, sind also voll von freien Radikalen! Die kann man also eigentlich wegwerfen. Gesund sind sie jedenfalls nicht mehr.
Da die Hersteller der pflanzlichen Öle das hohe Oxidationsrisiko kennen, haben einige Schlaumeier vorsorglich einfach Vitamin E mit hinein gegeben als künstlichen Radikalfänger.
Künstliche Vitamine sind aber leider auch nicht zu empfehlen...

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [EinesTages](#) on Thu, 19 Apr 2012 21:15:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dann lieber lebertran.. enthält vitamin A und D

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Paperbird](#) on Thu, 19 Apr 2012 22:01:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leinsamen (dunkel, geschrotet) esse ich jeden Tag mindestens einen gehäuften Esslöffel voll. In Joghurt oder Müsli, aufs Käsebrot usw..., seit Wochen schon. Soll DHT senken. Mir schmeckt es, wenn nur diese "Winde" nicht wären!

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [pilos](#) on Fri, 20 Apr 2012 09:37:02 GMT

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

reneschaub schrieb am Thu, 19 April 2012 23:38@Nizl

Mit diesem Öl hast du alles dabei.

<http://www.tricutis.de/?wunder=35-Vital%20Mix%20Oel&vitamin=Tri-Omega>

wozu hat man dann das bescheuerte Sonnenblumenöl noch reingemacht...

hätten lieber rapsöl nehmen sollen...einfach nur idioten..

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 20 Apr 2012 11:14:33 GMT

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

@pilos was hast du den am Sonnenblumenoel auszusetzten?

Kannst du ein Oel empfehlen das auch ne 1:1 Verhältnis Mischung hat und mit Natürlichem Vitamin E?

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [pilos](#) on Fri, 20 Apr 2012 12:37:58 GMT

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

reneschaub schrieb am Fri, 20 April 2012 14:14@pilos was hast du den am Sonnenblumenoel auszusetzten?

die blöden omega 6...das sowieso überall lauert

Zitat:

Kannst du ein Oel empfehlen das auch ne 1:1 Verhältnis Mischung hat und mit Natürlichem Vitamin E?

alle öle haben nur natürliches vit E

eigentlich gibtes nur ein öl mit 1:1 und das ist leinöl...

leinöl und rapsöl mischen

zum braten jedoch nicht geeignet

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [sharpanator](#) on Fri, 20 Apr 2012 23:32:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wobei die pflanzlichen Omega3 Säuren kaum was bringen sollen, klar sagt Greenpeace was anderes aber tierisches Omega3 bringt viel mehr, ich nehme Kapseln aus dem Öl von Hochseefischen, es kommt ja auf diese beiden Säuren an, hab jetzt den Namen vergessen, irgendwas mit DhP und Exx. Es gibt Fischölkapseln da ist der Gehalt an diesen beiden Säuren sehr gering, man müsste 10 Stück am Tag fressen. Ich habe ganz gute Kapseln gefunden die bezahlbar sind und einen hohen Gehalt haben. Man sagt dass Europäer nur einen Omega3 Spiegel von 4% haben, japaner z.B 11% wegen dem Fischkonsum. Dieses Omega3 soll ja auch gut gegen Makula Degeneration sein im Alter und gut fürs Gehirn. Schaden werden sie wohl nicht. Achso dieses Omega3 wird auch bei MS verschrieben, es geht auch irgendwie um das Verhältnis von Omega3 zu Omega6, das bei uns nicht optimal ist

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [sharpanator](#) on Fri, 20 Apr 2012 23:35:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

falsch, Leinsamenöl ist pflanzlich und bringt kaum was, auch brauch man keine 20 Kapseln, es kommt auf die Menge der beiden Säuren an auf die es ankommt in dem Fischöl.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [pilos](#) on Sat, 21 Apr 2012 06:04:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sharpanator schrieb am Sat, 21 April 2012 02:35falsch, Leinsamenöl ist pflanzlich und bringt kaum was, auch brauch man keine 20 Kapseln, es kommt auf die Menge der beiden Säuren an auf die es ankommt in dem Fischöl.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 21 Apr 2012 17:38:29 GMT

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

Ist Tierisches oder Pflanzliches Öl besser / reicher an Omega 3?
Gibt es beim Omega3 oder gibts einfach die einfach doppel und dreifach ungesättigte Fettsäure?

Ich denke es ist einacher 2 Esslöffel zb Leinsmenöl zu sich zu nehmen oder als Slad dressing als in der gleichen Menge Pillen zu schlucken das wären ja dann mindesten 6 wenn nicht mehr.

Zudem ist das Tierisches ja meistens vom Lachsöl aus Fischzuchten welche Ja Getreide Soja und weis Gott was bekommen. Womöglich auch Anibiotika und Hormone.

Denke auch das Lachs / Öl am besten ist aber jedoch nur aus Wildfang und dieser scheint mir leider einfach zu teuer.

Daher denke ich das man Preis/Leistungsmässig mit Leinsamen Öl besser fährt.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 21 Apr 2012 17:40:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das beste was du machen kannst ist salat mit dressingsoße und schmand
und 2 löffel basenpulver dazu
und 1 löffel leinsamenöl

da kann mir einer kommen mit was er will
schmeckt und ist bombe

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [sharpanator](#) on Sat, 21 Apr 2012 18:01:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ist Tierisches oder Pflanzliches Öl besser / reicher an Omega 3?
Gibt es beim Omega3 oder gibts einfach die einfach doppel und dreifach ungesättigte Fettsäure?

Ich denke es ist einacher 2 Esslöffel zb Leinsmenöl zu sich zu nehmen oder als Slad dressing als in der gleichen Menge Pillen zu schlucken das wären ja dann mindesten 6 wenn nicht mehr.

Zudem ist das Tierisches ja meistens vom Lachsöl aus Fischzuchten welche Ja Getreide Soja und weis Gott was bekommen. Womöglich auch Anibiotika und Hormone.

natürlich ist tierisches besser, viele Ärzte verschreiben bei der MS Therapie nur tierisches, pflanzliches bringt kaum was, wird auch nicht gut aufgenommen. Das kommt aus der Greenpeace und Vegetarier Lobby die auf pflanzliches setzen wegen Überfischung, ist halt Propaganda. Ein Vegetarier kannst du nicht überzeugen, das war schon immer so. Wie schonmal geschrieben,

es kommt auf den Anteil von EPA und DHA Säuren an, da gibt es Unterschiede wie Tag und Nacht bei den Fischölkapseln, manche sind so schwach, da brauch man wirklich 8 Stück am Tag und muß aufstoßen. Es gibt aber welche mit hohem Anteil von EPA+DHA und Vitamin E als konservator. Da reicht dann eine und man muß nicht aufstoßen, zudem gibt es die aus dem Öl von Hochseefischen, die auch auf Schadstoffe getestet werden. Ich selbst nehme die oben genannten.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [sharpanator](#) on Sat, 21 Apr 2012 18:13:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja, wenn du daran glaubst dann ist es gut. pflanzliches Omega3 ist deswegen nicht zu empfehlen weil es nur alpha-Linolensäure enthält und das muß vom Körper erst in Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure umgewandelt werden und das tut es kaum. Tierisches Omega3 enthält schon EPA und DHA, deswegen ist es so gut und es gibt Kapseln mit mehr als 300mg von den beiden Säuren, da reichen dann eine oder zwei um auf 1000mg zu kommen, was von vielen als Tagesdosis empfohlen wird. Du kannst aber auch einfach öfter Fisch essen wie Lachs oder Thunfisch, Makrele und sowas

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Nemesis](#) on Sat, 21 Apr 2012 18:22:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gib mal pls nen Link zu deinen Kapseln.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 21 Apr 2012 18:30:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@sharpanator

Wie heist den das Produkt das du nimmst?
Habe ein wenig gegooglt und es scheint mir wie ein Glaubenskrieg
Die einen sagen Fischöl sei besser die anderen Leinsamenöl.
Denke beides ist gut. Vielleicht kann ich ja auch beides nehmen zb morgens Leinsamenöl und abends Fischöl? Was haltest du vom Kryll Öl? Der Fisch kann auch kein DHA / EPA produzieren und nimmt dies über Algen auf. (Dachte immer der Lachs sei ein Räuber?)

Wie lange nimmst du die Kapseln schon?
Kann man Omega 3 Überdosieren?
Hast du auch mehr Energie / libido?

Was ist mit omega-3 Fischöl?

Viele kennen aus der Werbung und Apotheke nur Fischöl als "omega-3". Es wird als "essentiell" beschrieben und in Kapselform viel verkauft und konsumiert. Das ist im Prinzip richtig, denn eine Vielzahl von Studien bescheinigt dem "Fischöl" viele positive Wirkungen.

Beim Fischöl handelt es sich tatsächlich um aus Fischen hergestelltes Öl. Es ist eng mit Lebertran verwandt, darum wird es auch vorwiegend in Kapselform vertrieben. "Fischöl" enthält die hochungesättigten langkettigen Fettsäuren DHA (Docohexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure), die auch die Wirksubstanzen im Fischöl und den omega-3-Kapseln sind.

Was ist davon zu halten?

Wie erwähnt haben EPA und DHA viele durch wissenschaftliche Studien beschriebene positive Wirkungen, insbesondere bei Herz- Kreislaufkrankheiten

EPA und DHA sind nicht essentiell, sie werden im Körper (durch die EFA-Maschine) aus LNA (alpha-Linolensäure / Leinöl) hergestellt. Und zwar aus 5% der LNA wird EPA und aus 0,5% der LNA wird DHA. Falls Sie also beispielsweise 10g Leinöl pro Tag konsumieren erhalten Sie dadurch 6,5g LNA, woraus im Körper 325mg EPA und 32mg DHA werden.

EPA, DHA und allgemein Fischöl sind sehr anfällig auf Oxidation. Falls Sie solche Kapseln konsumieren, achten Sie bitte auf die Mindesthaltbarkeit und verwenden Sie nur Kapseln mit gutem Namen bzw. guten Tests. Denn oxidierte Fettsäuren sind ranzig und ranzig ist giftig. Gegen die Oxidation von Ölen (ranzigwerden) schützt Vitamin E. Achten Sie also auf eine gute Versorgung mit Vitamin E.

Die Fische, aus denen die Kapseln hergestellt werden, reichern Schwermetalle und andere Umweltgifte an. Es wird empfohlen bei Fischölkapseln nur solche zu verwenden, die mit Molekularfiltration hergestellt wurden, da dabei die Schwermetalle entfernt werden.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 21 Apr 2012 18:41:07 GMT

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

Als ich denke Omega 3 egal von welcher Quelle hilft jedem für mehr Energie zu haben.

Habe ein wenig nachgedacht und bin drauf gekommen das unsere Talgdrüsen Öl ausscheiden ansonsten gibts ja nicht viel wege für den Körper dies auszuscheiden oder?

Ich hatte früher oft das Problem das ich eine Ölige Kopfhaut hatte und habe jeden Tag die Haare gewaschen. (Im nachhinein ein riesen Fehler)

Was haltet ihr davon?

<http://www.biosthetik-anne-rose.de/kopfhautprobleme-haarausfall/>

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [sharpanator](#) on Sat, 21 Apr 2012 18:54:53 GMT

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

Also ob Fische das Omega3 durch Algen haben wäre mir auch neu, es gibt aber Omega Kapseln die aus Algen gemacht werden. Krill ist wieder eine andere Baustelle, da spielt auch dieser orangene Farbstoff eine Rolle. Die Kapseln die ich nehme sind sicherlich nicht die besten Kapseln auf dem Markt, die besten waren mir ehrlich gesagt zu teuer, da gibt es ein Produkt aus den USA dass das Öl von Lachsen aus Norwegen nimmt und die meisten Öle die man kaufen kann sind in Form von Ethyl ester, das ist nicht ganz optimal und hat ein paar Nachteile aber besser als nichts. Das macht man zur Reinigung, am besten ist Fischöl in natürlicher Form aber das enthält dann viele Schadstoffe deswegen wird es in Eser umgewandelt, die ganz teuren Kapseln werden dann danach wieder zurück raffiniert in Öl, das soll laut Studien viel besser wirken. Wieso sollte man dann pflanzliches Omega 3 nehmen wenn man auch die pure Form haben kann die direkt aufgenommen wird und nicht alpha-Linolensäure?

Ich habe einfach nach relativ günstigen Kapseln gesucht mit Hochseefischöl und "relativ" hoher Konzentration und Ökotest geprüft. Habe dann die "Nobilin Omega3 Kapseln" genommen, gibt aber bessere und höher konzentrierte. Vitamin E haben fast alle denke ich mal, sollte man drauf achten.

Das sind allerdings bessere:

Zitat: Newest most concentrated and purified Omega Three Fish Oil by Fortifeye

High Potency/Triple Strength
860 EPA/580 DHA

Natural Triglyceride Form • Molecularly Distilled for Maximum Purity Natural Orange/ Lemon Flavor • Pharmaceutical Grade

Most store bought omega 3 is not pharmaceutical grade and not in natural triglyceride form. Fortifeye Super Omega-3 Fish Oil is the most biologically active as a result of its natural triglyceride form and pharmaceutical grade purity.

Promotes:

Heart Health • Brain Health • Eye Health • Joint Health Circulation • Good Blood Pressure • Healthy Cholesterol Improved Triglycerides • Skin, Hair & Nail Health Mental & Cognitive Health

Recommended by ophthalmologists for Macular Degeneration and the treatment for dry eye disease.

Superior taste

No unpleasant odor

Low toxin (anisidine and peroxide)

Unsurpassed purity (Triple Molecular distillation)

Independent third party batch testing, every batch is tested for over 250 environmental contaminants

Produced in Norway in the world's only NSF, GMP certified Omega 3 production facility

Take in conjunction with Fortifeye® Complete for more intensive nutritional therapy.

Meets or exceeds GMP quality standards, manufactured in a pharmaceutically licensed facility. Tested to ensure it is free of pollutants like heavy metals, organophosphate pesticides, PCBs, Dioxins, Furans, Parathyroids and Toxaphenes.

Fortifeye Super Omega™ Omega-3 Fish Oil - Meaningful Points of Difference Summary List

The plant where Fortifeye Super Omega is produced in Norway is the only NSF GMP certified omega-3 production facility in the world.

In addition to NSF GMP certification, the plant is drug licensed by The Norwegian Health Authorities.

Every batch of Fortifeye Super Omega concentrate undergoes extensive detoxification, including triple molecular distillation.

Every batch of Fortifeye Super Omega is produced according to pharmaceutical protocols with full traceability, pharmaceutical quality assurance and quality control.

Every batch is 3rd-party tested for over 250 environmental contaminants, including: 6 heavy metals, 220 pesticides, 7 marker PCBs, 15 dioxins & furans and 12 dioxin-like PCBs.

The oil is produced in Norway by one of the most experienced teams in the world.

EcoFriendly: Fortifeye Super Omega is derived from select species of un-endangered sardines and anchovies.

Every batch of Fortifeye Super Omega must pass the testing of a professionally trained sensory panel, assuring superior taste.

Fortifeye Super Omega has undergone professional organoleptic testing, which demonstrates it to be the most taste and odor-neutral omega-3 fish oil on the market.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [sharpanator](#) on Sat, 21 Apr 2012 19:08:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man sollte aber jeden Tag waschen hab ich mal gelesen um das DHT rauszuspülen

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 21 Apr 2012 21:02:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie wärs mit denen?

<http://www.iherb.com/Barlean-s-Ultra-EPA-Triple-Potency-Omega-3-Lemonade-Flavor-1000-mg-60-Softgels/37308>

Überprüfen Sie, dass Ihre Ernährung die richtigen Nährstoffe und Vitamine enthält, so dass die Haare gesund von innen wachsen kann. Eine, die viele Menschen nicht bewusst ist die Bedeutung der wesentlichen Omega-3 Fettsäuren, die für das Haarwachstum, insbesondere Eicosapentaensäure. Sie finden diese Fettsäure in fettem Fisch und Fischöl.

Aus Eicosapentaensäure werden dann die PG`s nehme mal an die richtigen werden gefördert.

Da ja bei Omega 6 zu viel PGD2 produziert wird...

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [sharpanator](#) on Sat, 21 Apr 2012 21:17:49 GMT

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

Zitat:Wie wärs mit denen? Für den Preis bekommst du ja auch schon die anderen aus den USA die ich gezeigt habe. Die von dir haben nur 100mg von der einen Säure.

Zitronengeschmack haben die anderen auch. Aber ganz ehrlich, da kommt noch Versandkoten und alles drauf. Die Kapseln die ich gezeigt hab uas Deutschland kosten 11 Euro? für 120 Stück, die haben zwar nur 300mg aber das ist auch schon viel, kannst ja 2 nehmen.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 21 Apr 2012 22:17:34 GMT

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

Was mich verwundert ist das bei den Fischölen kein Omega 6 und 9 dabei ist. Das heist müsste dann für diese auch noch Pflanzliche Öle zu mir nehmen?

EPA und DHE kann auch aus algen gewonnen werden und pflanzenölen beigemischt werden.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [sharpanator](#) on Sat, 21 Apr 2012 22:24:05 GMT

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

Ja es gibt auch Produkte aus Algen, wahrscheinlich dann aber teurer. Omega6 haben wir doch sowieso zu viel, wir haben ja mehr Omega 6 als 3, omega 6 will man gar nicht drinn haben weil es genug vorkommt überall im Essen. Wenn das drinn wäre würden wir ja das Omega6 zu Omega3 Verhältnis noch weiter treiben.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [sharpanator](#) on Sun, 22 Apr 2012 21:12:46 GMT

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

Zitat:Aus Eicosapentaensäure werden dann die PG`s nehme mal an die richtigen werden gefördert.

Ja daraus soll PG3 werden

schau, deswegen bringen die pflanzlichen nichts

Zitat:ALA ist eine Vorstufe von EPA & DHA . ALA hat selbst keine Wirkung und muss vom Körper zuerst umgewandelt werden. Beim Umwandlungsprozess von der pflanzlichen Alpha-Linolensäure ALA in die Wirkstoffe EPA & DHA gehen ca. 90% verloren:

1g ALA = 0,1g EPA & DHA

EPA & DHA sind die echten aktiven Omega-3 Wirkstoffe, mit der gewünschten positiven Wirkung auf unseren Körper. Die meisten wissenschaftlichen Studien wurden mit den Omega-3 Fettsäuren EPA & DHA gemacht.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [jpo03](#) on Sun, 22 Apr 2012 23:14:40 GMT

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

<http://www.american-supps.com/nach-marken-sortiert/now/now-ultra-omega-3-180-kapseln.html>

http://www.kauf Flux.de/?id=FROOGLE&_artnr=2964015&_p=16.8&_pmode=0&_pbexkey=186&_date=20120422010501&_pbhash=f7d97bb2a21198d529b112ad7ec7018e68d79ac72e06bd5393c6a366e214bcf9

welches würdet ihr von den beiden produkten nehmen?

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 23 Apr 2012 06:33:00 GMT

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

Nochmals zum Thema Fischöl vs Pflanzenöl.

Studien das Fischöl besser ist als Pflanzenöl kann ja auch ein wenig beeinflusst werden. Bringt jedenfalls ein haufen kohle den "Fischabfall" zu verkaufen? Primär schon aus Uhrzeiten beziehen wir unser Fett aus Pflanzen und vorallem Nüssen oder denkt ihr die Uhrmenschen hatten ne Angel? Zudem gibt es noch Zahlreiche Omega 3 Fettsäuren die noch gar nicht richtig untersucht wurden.

Das ist wie beim Vitamin E. Da nimmt man auch nur das aktivste und mischt es in die Produkte dabei gibt es bis zu 18 verschiedene Formen.

Das heist jetzt nicht das ich Fischöl verteufle. Das war nur ein Gedankenspiel.

Werde mir auch Fischöl zu tun welches auch ALA enthält

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [sharpanator](#) on Mon, 23 Apr 2012 07:14:55 GMT

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

Zitat:Nochmals zum Thema Fischöl vs Pflanzenöl.

Studien das Fischöl besser ist als Pflanzenöl kann ja auch ein wenig beeinflusst werden. Bringt jedenfalls ein haufen kohle den "Fischabfall" zu verkaufen? Primär schon aus Uhrzeiten beziehen wir unser Fett aus Pflanzen und vorallem Nüssen oder denkt ihr die Uhrmenschen hatten ne Angel? Zudem gibt es noch Zahlreiche Omega 3 Fettsäuren die noch gar nicht richtig untersucht wurden.

Das ist wie beim Vitamin E. Da nimmt man auch nur das aktivste und mischt es in die Produkte dabei gibt es bis zu 18 verschiedene Formen.

Das heist jetzt nicht das ich Fischöl verteufle. Das war nur ein Gedankenspiel.
Werde mir auch Fischöl zu tun welches auch ALA enthält

Naja, ich denke dass es nicht die Frage ist ob die Uhrmenschen ne Angel hatten oder nicht oder dass die Menschen schon immer die Fette aus Pflanzen gegessen haben. Die Steinzeitmenschen haben auch kein Kaffe getrunken, in dem Koffein steckt und die Steinzeitmenschen konnten auch keinen Infektionen mit Penicillin heilen, es geht ja darum welche Erkenntnisse man jetzt hat. Zumal einige Steinzeitmenschen an der Küste bestimmt Fisch gegessen haben, wenn sie Rehe jagen konnten dann auch Fische und die Eskimos sowieso.

Das Pflanzenöl wird wohl genauso Kohle bringen, kostet ja leider alles Geld.
Pflanzenöl enthält ja Alpha Linolensäure die vom Körper erst umgewandelt werden muß zu Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure und dabei geht wohl einiges verloren. Man könnte bestimmt auch einen Batzen Rapsöl trinken um auf die 1000mg Omega3 zu kommen, so ne Kapsel ist eben schnell runter gewürgt und es reicht eine Morgens zu nehmen da sich Omega3 im Körper speichert, also nicht so wie bei Vitaminen. Da gibt es vielleicht noch ein anderes Problem, wenn man einfach einen Batzen Öl trinkt hat man auch wieder Omega6 Öle intus, obwohl man ja eigentlich schon genug von denen hat und dann wird das Verhältnis wieder ungünstig. Das beste ist natürlich Fisch zu essen.

Wieso willst du Fischöl mit Alpha-Linolensäure gemischt? Die ganzen Studien beziehen sich auf Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Yes No](#) on Mon, 23 Apr 2012 11:52:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In Ratten korreliert die PGE2, PGF2a Produktion mit der Menge an Arachidonsäure (<- Linolsäure)..
ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7400858

Linoleat und Prostagladine:
ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4068908
ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3628199

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 23 Apr 2012 12:23:15 GMT

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

Ala ist den pillen halt auch dabei sowie Vitamin A D E was ich auch super finde. Es ist sicher nicht schlecht ALA drinn zu haben sonst "vergisst" der Körper wie er das Synt. produzieren kann. Ich habe meinen Omega 6 und gesättigte Fettsäuren extrem reduziert (koche eigentlich nur noch selber) Fast Food ala MC Donald Tabu dafür ab und zu Sushi Daher bin ich mit dem 1:1 Misch zufrieden..

Glaub DHA baut auch PGD2 ab und andere Formen von Omega 3 bauen DHT ab. Da Fischöl kein Omega 6 hat wäre es eigentlich am besten als Topicale Lösung mit zb Jojoba Öl zusammen als Vehikel?

Hat das mal wer versucht? Müsste jedoch ein Parfümiertes Öl sein sonst stinkt mann wie ne Fisch Theke

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Yes No](#) on Mon, 23 Apr 2012 13:39:16 GMT

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

LA reduzieren ist womöglich genau falsch herum: über den LA Pfad werden PGE2 und PGF2 hergestellt. Auch erhöht eine kohlenhydratreiche Ernährung DHA im Serum..

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 23 Apr 2012 13:41:26 GMT

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

@Villain

? Das ist doch gut ? PGFa ist ja ein Haarwachstumförderndes PG und PGE ist der Gegenspieler zum PGD2 also reduziert dies?

Sollte daher ja hervoragend sein...

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Yes No](#) on Mon, 23 Apr 2012 13:45:21 GMT

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

Ja, in Ratten wie gesagt korreliert *Linolsäure* (n-6) (positiv) mit der Produktion von den besagten PGE und PGF..

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 23 Apr 2012 14:41:08 GMT

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

Schnalls immer noch nicht was du damit sagen willst?

Linolsäure wissenschaftlich (cis,cis)-Octadeca-9,12-diensäure ist eine zweifach ungesättigte Fettsäure mit 18 Kohlenstoffatomen (18:2). Sie gehört aufgrund der Lage ihrer zweiten Doppelbindung zur Gruppe der Omega-6-Fettsäuren und ist von Linolensäure zu unterscheiden.

Gehört zu Omega 6 das wir ja vermindert einnehmen wollen und einen ausgleich mit Omega 3 heranbringen möchten.

Auf vielen webseiten habe ich gelesen das Omega 3 das stärkste Antioxidant ist das es gibt stimmt das? Finde witzig das es selb ein antioxidant brucht nämlich vitamin e um nicht so schnell zu oxidieren.

Eben was haltet ihr davon Fischöl also reines Omega 3 topisch aufzutragen?

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Yes No](#) on Mon, 23 Apr 2012 14:50:16 GMT

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

reneschau schrieb am Mon, 23 April 2012 16:41 Schnalls immer noch nicht was du damit sagen willst? Na gut.. Du schreibst: Zitat:Ich habe meinen Omega 6 und gesättigte Fettsäuren extrem reduziert

Aber laut der Ratten-Studie ist mehr Omega-6 mehr PGE, PGF. Da O-6 der Pfad zur Arachidonsäure ist und daraus die genannten PGs. Hoffe das ist jetzt klar.

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/20950/227961/#msg_227961

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 23 Apr 2012 16:13:05 GMT

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

Serie-2-Prostaglandine (aus der Arachidonsäure, kurz AA von Arachidonic Acid): Ihre Wirkung ist der der Serie-1-Prostaglandine genau entgegengesetzt. Sie verstärken oder verursachen erst Entzündungen, verengen die Blutgefäße, verstärken die Blutgerinnung und verstärken die Schmerzwahrnehmung. Sie lösen im Körper die notwendigen Maßnahmen aus, um auf Wunden oder andere Verletzungen zu reagieren.

Serie-3-Prostaglandine (aus der Eicosapentaensäure). Neben verschiedenen anderen Funktionen verringern sie die Entstehung der Serie-2-Prostaglandine und werden deshalb oft als entzündungshemmend beschrieben.

Ja Omega 6 "produziert" PGF2a PGE2 aber eben auch PGD2 halt alle aus der Serie 2.

Omega 3 ist dann die Serie 3 PG`s.

Es braucht auf jedenfall Omega 6 sowie 3. Diese sind jedoch in einem extremen Ungleichgewicht. Zudem sind die Transfette eigentlich das grösste Problem.

trans-Fettsäuren sind Fettsäuren mit trans-konfigurierten Kohlenstoff-Doppelbindungen. In der menschlichen Ernährung sind sie besonders bei industriell produzierter Nahrung zu finden, wo sie durch die Härtung von Pflanzenöl entstehen. Der Verzehr von Glycerin-Estern der trans-Fettsäuren erhöht den Gehalt von LDL-Cholesterin im Blut. Sie sind daher Mitverursacher von koronaren Herzkrankheiten (Arteriosklerose, Herzinfarkt)

Das Problem ist halt das nur Transfette als gesättigte Fettsäuren geeignet sind um zu Braten (Hitzebeständig)

Transfette sind nämlich für DHT Verantwortlich welches eine Führungsfunktion beim COX 2 hat. (Ist zuständig für Serie 2 PG`s)

Ich frage mich wen man mit einem Öl (Omega 6 oder 3) ein Brötchen macht oder so ob dann das Öl im Endprodukt trotzdem weiter oxidiert?

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [sharpanator](#) on Mon, 23 Apr 2012 17:55:28 GMT

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

Zitat:LA reduzieren ist womöglich genau falsch herum: über den LA Pfad werden PGE2 und PGF2 hergestellt. Auch erhöht eine kohlenhydratreiche Ernährung DHA im Serum..

Wieso sollte das falsch herum sein? Man sollte LA reduzieren, bzw. das Verhältnis von Omega3 zu Omega6 muß einen bestimmten Wert haben, jetzt ist Omega6 extrem im Ungleichgewicht. Wenn man Omega6 ganz weg lässt führt es zu Haarausfall, gestörtem Wundheilen aber das ist selbst bei einer Diät nicht möglich bei dem Essen hier in Europa weil fast überall Pflanzenöl enthalten ist.

Zitat:Linoleic acid is an essential fatty acid that must be consumed for proper health. A diet only deficient in linoleate causes mild skin scaling, hair loss,[7] and poor wound healing in rats.[8] However, achieving a deficiency in linoleic acid is nearly impossible consuming any normal diet and is thus not considered to be of clinical concern

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Wed, 25 Apr 2012 17:00:15 GMT

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

schon jemand erfahrungen mit hanf proteinen gemacht?

<http://ecx.images-amazon.com/images/I/41hXD7OSZUL.jpg>

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 28 May 2012 21:34:20 GMT

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

Noch ein gutes Video.

<http://www.youtube.com/watch?v=M33GXphUQII&feature=related>

Finde Intressant das eben durch Transfette Entzündungen und diverse Krankheiten verursacht werden.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 28 May 2012 21:36:39 GMT

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

Noch ein kleiner Nachtrag.

Es geht nicht um Omega 6 Fette zu reduzieren sondern um auf Transfette komplett zu verzichten.

Omega 3 und 6 sind Essenzielle Fette!

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [sharpanator](#) on Tue, 29 May 2012 17:02:00 GMT

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

Zitat:Noch ein gutes Video.

<http://www.youtube.com/watch?v=M33GXphUQII&feature=related>

Finde Intressant das eben durch Transfette Entzündungen und diverse Krankheiten verursacht werden.

finde es irgendwie versteckte Produktwerbung

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Yes No](#) on Tue, 29 May 2012 19:20:35 GMT

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

Ich hatte mal einen Linolsäure-Mangel* und kann aus dieser Erfahrung sagen, dass raffinierte

Öle schlecht funktionieren und unraffinierte Öle gut funktionieren.

In der durchschnittlichen Ernährung werden hauptsächlich raffinierte Öle benutzt; auch steigt der Bedarf an Linolsäure mit der Menge gesättigter Fette.. Und weiters ist es so, dass diese raffinierten Öle auch noch erhitzt (Kochen, Backen, Braten) werden, womit sie weiter an Wert verlieren.

D.h. ob man in einer durchschnittlichen Ernährung genügend funktionsfähige MUFS bekommt, ist möglicherweise fraglich (Empfehlung ist 18g Linolsäure/Tag für Männer und dann die Hälfte oder so davon als Linolensäure).

*Damals war die Einnahme ausschließlich ca 10g - 20g unraffiniertes Leinöl bzw 10g/10g Leinöl/Sonnenbl.öl, was einer Menge von max 6g Linolsäure entspricht; bei sehr geringem Körperfett (<10%). Mit typischen Symptomen.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [sharpanator](#) on Tue, 29 May 2012 20:46:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Damals war die Einnahme ausschließlich ca 10g - 20g unraffiniertes Leinöl bzw 10g/10g Leinöl/Sonnenbl.öl, was einer Menge von max 6g Linolsäure entspricht; bei sehr geringem Körperfett (<10%). Mit typischen Symptomen.

Den Linolsäure Mangel kannst du aber nur ausgleichen wenn du diese "Therapie" wie du sagst immer durchführst, denn mit der normalen Nahrung nehmen wir nie im Leben genug davon ein.

Bei sehr geringem Körperfett? Was hat dein Körperfettanteil damit zu tun, das verstehe ich irgendwie nicht, richtet sich die Dosierung nach dem Körperfettanteil?

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Yes No](#) on Wed, 30 May 2012 07:16:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sharpanator schrieb am Tue, 29 May 2012 22:46 Bei sehr geringem Körperfett? Was hat dein Körperfettanteil damit zu tun, das verstehe ich irgendwie nicht, richtet sich die Dosierung nach dem Körperfettanteil?

Jain. Diese Fettsäuren (vormals "essentielle" FS, siehe z.B.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11177196) sind im Fall, dass man im Fettspeicher genügend gespeichert hat, *nicht* essentiell.

MUFS werden überproportional (verglichen mit dem Anteil in der Ernährung) im Fettgewebe gespeichert. D.h. kann man diese aus dem Fettspeicher mobilisieren, muß man sie nicht zwangsläufig aus der Nahrung zuführen. Bei sehr geringem KFA ist die Mobilisation aus dem

Fettspeicher kaum mehr möglich, eine Zufuhr über die Nahrung darum essentiell.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [krutoff](#) on Wed, 30 May 2012 14:27:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Abtei Omega-3-6-9 Lachsöl und Leinöl plus Olivenöl 60 Kapseln, alles drin

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [sharpanator](#) on Wed, 30 May 2012 15:37:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke mal dass bei den Abtei Kapseln der Anteil an EPA und Dxx? viel zu wenig ist, auf diese beiden Säuren kommt es ja an, dann müsste man 7 oder 8 Stück schlucken am Tag. Deswegen am besten solche Kapseln verwenden mit einem sehr hohen Anteil davon und es gibt sogar welche die zurück raffiniert werden in die natürliche Form. Raffiniert werden alle wegen den Giftstoffen und dann werden die so verkauft, ganz wenige Hersteller raffinieren das dann wieder zurück weil es so vom Körper erst richtig aufgenommen werden kann.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Mita](#) on Wed, 30 May 2012 15:51:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 08 April 2012 09:19
Hat jemand schon mal für eine Zeitraum von 3 Monaten Oemga 3 Öl zu sich genommen?
Jeden Tag 2 Esslöffel zb Leinöl?

Ich hab dazu mal was vor einiger Zeit hier im Forum geschrieben.
Ich nehme jeden Morgen 1 EL Quark, 1 EL Leinsamen geschrotet, 1 EL Leinöl + 1TL Honig zu mir. Für den HA hats bis jetzt nix gebracht, ist jedoch gesund und schadet somit nicht. Quark ist wichtig dabei weil:
"Es entsteht zwischen den positiv geladenen schwefelhaltigen Aminosäuren aus dem Quark und den negativ geladenen Elektronen der beiden Fettsäuren ein Wechselspiel - ein Energiefluss- welcher unseren Lebensprozess aufrecht erhält."

Das wird alles nur mit Plastiklöffel und Plastikschale benutzt (bzw geht auch anderes, nur kein Metall), damit keine Elektronenverschiebung entsteht. Das klingt etwas übertrieben, ist aber wirklich wichtig.

Und wo wir schon dabei sind, ich mache auch meine Getränke inzwischen selber. Wasserkefir und Kombucha ergeben in Kombination mit Früchten die besten Soda Pops mit natürlicher Kohlensäure und ohne Zucker. Der Hammer!

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [sharpanator](#) on Wed, 30 May 2012 16:06:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:"Es entsteht zwischen den positiv geladenen schwefelhaltigen Aminosäuren aus dem Quark und den negativ geladenen Elektronen der beiden Fettsäuren ein Wechselspiel - ein Energiefluss- welcher unseren Lebensprozess aufrecht erhält."

Das wird alles nur mit Plastiklöffel und Plastikschaale benutzt (bzw geht auch anderes, nur kein Metall), damit keine Elektronenverschiebung entsteht. Das klingt etwas übertrieben, ist aber wirklich wichtig.

Also das klingt mir aber nach Bibi Blocksberg und Wünschelrute, plastik würde ich gar nicht nehmen, habe auch umgestellt auf Glasflaschen zuhause weil vom Plastik gerade bei Getränken Stoffe übergehen in die Nahrung, auch bei Wasserkochern aus Plastik ist es bedenklich.

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [krutoff](#) on Fri, 08 Jun 2012 08:13:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Olivenöl ist ein sehr vielseitig verwendbares und gesundes pflanzliches Öl", erklärt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Es wirkt sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. „Dennoch empfehlen wir vorrangig Rapsöl", merkt sie an. Dieses flüssige Fett punktet durch seinen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die gut für Herz und Kreislauf sind.

Also ist rapsoel auch sehr gut

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [raynold](#) on Fri, 08 Jun 2012 09:04:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe mir diesen thread jetzt durchgelesen und weiß immer noch nicht, welches öl man am besten nutzen sollte.
kann mir da jemand weiterhelfen?

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 08 Jun 2012 09:15:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann dir das empfehlen:
<http://www.tricutis.de/?wunder=35-Vital%20Mix%20Oel&vitamin=Tri-Omega>

In der Schweiz hab ich auch eines gekauft das heist glaub Vital Öl.

Das hat alle Omega Fettsäuren in einem guten verhältniss.
Sehr wichtig ist natürlich das es nicht zum Kochen verwendet werden darf.
Also am besten für Salate.

Ich mach mir ab und zu Brote tröpfle ein wenig Öl drauf und mache dann frische Kräuter drauf wie Kresse, Schnittlauch etc schmeckt super da das Öl ein Geschmacksverstärker ist und man auf Magarine oder Butter so verzichten kann.

Ob es mit Honig oder Marmelade auch klappen würde möcht ich erlich gesagt nicht ausprobieren

Subject: Aw: Omega 3 mit Vitamin E
Posted by [sharpanator](#) on Fri, 08 Jun 2012 11:56:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme Fischöl und frisches Leinöl, das gekühlt gepresst wird und gekühlt geliefert wird.
