
Subject: Equol produzierende Bakterien
Posted by [MIDO](#) on Sun, 29 Jul 2012 08:42:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

hab das hier gefunden
:http://http://immortalhair.forumandco.com/t5179-becoming-an-equol-producer

werde mir MISO paste kaufen (falls es die nicht pasteurisiert gibt) und Sojamilch trinken, Glucose und fructose minimieren und verliere zwar meine Haare, werde dafür 100.

Oh, mann jetzt bin ich auch auf diesem Trip. Hätte ich doch das Forum nicht entdeckt

Subject: Aw: Equol produzierende Bakterien
Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jul 2012 09:49:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MIDO schrieb am Sun, 29 July 2012 11:42Hallo,

hab das hier gefunden
:http://http://immortalhair.forumandco.com/t5179-becoming-an-equol-producer

werde mir MISO paste kaufen (falls es die nicht pasteurisiert gibt) und Sojamilch trinken, Glucose und fructose minimieren und verliere zwar meine Haare, werde dafür 100.

Oh, mann jetzt bin ich auch auf diesem Trip. Hätte ich doch das Forum nicht entdeckt

wieso bekommst du es nicht hin..links gescheit einzufügen..

http://immortalhair.forumandco.com/t5179-becoming-an-equol-producer

Subject: Aw: Equol produzierende Bakterien
Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jul 2012 10:00:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MIDO schrieb am Sun, 29 July 2012 11:42
werde mir MISO paste kaufen (falls es die nicht pasteurisiert gibt) und Sojamilch trinken, Glucose und fructose minimieren und verliere zwar meine Haare, werde dafür 100.

Subject: Aw: Equol produzierende Bakterien
Posted by [MIDO](#) on Sun, 29 Jul 2012 12:13:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OK, das mit den Links werde ich üben.

Subject: Aw: Equol produzierende Bakterien
Posted by [eintrachtboy](#) on Sun, 29 Jul 2012 13:03:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

toll recherchiert *thumbs up* 2 fragen noch: sind die bakterien evtl gefährlich im sinne von unerwünschtn NW? und reicht diese methode aus um genug dht zu blocken oder ist es nur ein tropfen auf dem heissen stein ?

Subject: Aw: Equol produzierende Bakterien
Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jul 2012 14:14:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eintrachtboy schrieb am Sun, 29 July 2012 16:03toll recherchiert *thumbs up* 2 fragen noch: sind die bakterien evtl gefährlich im sinne von unerwünschtn NW? und reicht diese methode aus um genug dht zu blocken oder ist es nur ein tropfen auf dem heissen stein ?

bakterien harmlos

ob es was bringt...muss erst überprüft werden ob überhaupt equol entsteht

Subject: Aw: Equol produzierende Bakterien
Posted by [eintrachtboy](#) on Sun, 29 Jul 2012 15:30:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke dir ! wagst du es eine prognose abzugeben ?

Subject: Aw: Equol produzierende Bakterien
Posted by [MIDO](#) on Sun, 29 Jul 2012 17:37:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also weiter recherchiert.

Also Enterococccen sind in jedem Darm, werden aber als wichtige Indikatorkeime für die Desinfektion angesehen. Sind potentiell pathogen (für immun schwache Menschen oder bei Kontakt mit Wunden). Würden die Magensäure als Sporen wahrscheinlich überleben.

Bifidobakteriem müssen geschützt werden. z.B Joghurt würde funktionieren (besser Kapseln die sich erst im basischen Mileu des Darms lösen). Lactobazillen ebenfalls

Weiter Quellen

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15578160>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15578160>

Folgende Bakterienstämme wurde aus menschl. Kot isoliert: Lactobacillus mucosae EPI2, Enterococcus faecium EPI1, Finegoldia magna EPI3, Veillonella sp strain EP. Produzieren in Reinkultur kein Equol, aber in Gegenwart von Abbauprodukten (Propionat, Butyrat) von schlecht verdaubaren Kohlenhydraten. Wie schon erwähnt hemmen Fruktose, Glucose (evtl. auch andere Zucker) die Equol produktion. Wurde in einem künstlichen Darm (modellsystem) ausprobiert und auch meherere Wochen nach dem Absetzen der Bakterienzufuhr wurde Equol produziert.

Ich werde diese Woche in der Arbeit recherchieren, ob`s diese Stämme zu kaufen gibt. Bis auf E.faecium sollten die meisten für Privatpersonen erhältlich sein.

Subject: Aw: Equol produzierende Bakterien
Posted by [MIDO](#) on Sun, 29 Jul 2012 17:43:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine andere Möglichkeit wären Einläufe mit Darmwasser von einem gesunden Equol Produzierer
