
Subject: was haltet Ihr davon??

Posted by [ebel](#) on Thu, 20 Apr 2006 17:26:40 GMT

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

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_topic&forum=8&topic_id=34512&mode=full

Wurde das schon einmal hier diskutiert?

Gruß,
ebel

Subject: Re: was haltet Ihr davon??

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 20 Apr 2006 20:29:39 GMT

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

Hört sich gut an, hab aber nicht ganz verstanden ob er nun Leinöl als Topical benutzt oder oral ?

...wohl eher oral ?

Subject: o.t.

Posted by [pilos](#) on Thu, 20 Apr 2006 20:50:02 GMT

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

Subject: oral

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 20 Apr 2006 23:08:49 GMT

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

es geht um das verhältnis von omega3 zu omega6... omega6 steuert unter anderem auch den sympatikus und omega3 den para-sympatikus... hängt alles mit einer homöostase zusammen...

ich nehm schon seit längerer zeit fischölkapseln zu mir und zwar hochdosiert. die aus dem aldi... täglich 20 stück, das entsprhct ca. 3gr omega3... allerdings weiss ich nicht ob das wirklich was gegen ha bringt :-/ vielleicht ein bißchen was... aber für den rest des körpers ist es auf jeden fall top!!!!

Subject: Re: was haltet Ihr davon??

Posted by [code11](#) on Fri, 21 Apr 2006 02:25:25 GMT

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

ebel schrieb am Don, 20 April 2006 19:26

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_topic&forum=8&topic_id=34512&mode=full

Gruß,
ebel

Wäre ich nen Trendscout würde ich sagen: das wird der neue Hype für Mai 2006!!
Mal gucken, wer Omega-3 so alles in sein Regime aufnimmt!

Subject: Re: was haltet Ihr davon??

Posted by [kaya](#) on Fri, 21 Apr 2006 11:04:25 GMT

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

definitiv interessant...ihm gehts ja vorallem um inflammation bzw damit verbunden um omega6-omega3 verhältnis. ich denke das ist durchaus ein entscheidender ansatzpunkt: ausgleich ungesunder fette, damit verbunden cholesterin etc

ich muss auch zugeben, mein ernährungsverhältnis fleisch zu fisch liegt vllt so bei 50:1

Subject: Es geht vor allem um die gewebehormone

Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 21 Apr 2006 12:50:11 GMT

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

Prostaglandine.... DHA und EPA wirken sich halt günstig auf die Prostaglandine aus... nichts wirklich neues..

Subject: Re: Es geht vor allem um die gewebehormone

Posted by [kaya](#) on Fri, 21 Apr 2006 13:19:44 GMT

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

man muss jedoch sagen dass die wirkung auf haarausfall fraglich ist, wie du das ja auch schon getan hast.

dieser ami ist jedenfalls 41 und nw 1,5 und meint er haette noch 95% seiner haare. der hat fuer mich keine AGA sondern ne neurose; vllt war das nur fellwechsel-zeit und kein omega-6 ueberschuss...

Subject: Re: Es geht vor allem um die gewebehormone

Posted by [tristan](#) on Fri, 21 Apr 2006 15:26:01 GMT

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

fuselkopf schrieb am Fre, 21 April 2006 14:50Prostaglandine.... DHA und EPA wirken sich halt

günstig auf die Prostaglandine aus... nichts wirklich neues..

yep, ist echt ein alter Hut, die positive Wirkung bei Akne ist auch lange bekannt. Nehme ich schon seit Ewigkeiten. Habe letztens meiner Oma was gegeben, die konnte ihre Blutfettwerte positiv beeinflussen, Haare hat die aber noch genug...

hey fusel, weißt du welche Relation EPA / DHA das aus dem Aldi hat?

Subject: Re: Es geht vor allem um die gewebehormone

Posted by [mare](#) on Fri, 21 Apr 2006 16:31:58 GMT

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

tristan schrieb am Fre, 21 April 2006 17:26
fuselkopf schrieb am Fre, 21 April 2006 14:50
Prostaglandine.... DHA und EPA wirken sich halt günstig auf die Prostaglandine aus... nichts wirklich neues..

yep, ist echt ein alter Hut, die positive Wirkung bei Akne ist auch lange bekannt. Nehme ich schon seit Ewigkeiten. Habe letztens meiner Oma was gegeben, die konnte ihre Blutfettwerte positiv beeinflussen, Haare hat die aber noch genug...

hey fusel, weißt du welche Relation EPA / DHA das aus dem Aldi hat?

wovon? von den Lachsölkapseln? Nhme zur Zeit welch, hilft das gegen Akne?

Subject: Re: Es geht vor allem um die gewebehormone

Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 22 Apr 2006 02:59:24 GMT

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

Inhaltsstoffe:

Lachsöl	500mg
Omega3 Fettsäuren	150mg
davon:	
DHA	60mg
EPA	90mg
Vitamin E	3.3mg

120 Kapseln 2.99 Euro.

Eine Packung hält demnach 6 Tage :-/
Aber immer noch verhältnismäßig günstig.

Subject: Re: Es geht vor allem um die gewebehormone
Posted by [zagq](#) on Sat, 22 Apr 2006 06:38:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

riechst du nicht nach Fisch wenn du dir soviel Lachsöl reinpfeifst?

Subject: Re: oral
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 22 Apr 2006 08:15:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hattest du generell irgendwelche positiven Verbesserungen? Wie lange nimmst du das Zeug schon? Und warum gleich 20 Stück?

Subject: Re: Es geht vor allem um die gewebehormone
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 22 Apr 2006 08:18:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Eine Packung hält demnach 6 Tage :-/
Aber immer noch verhältnismäßig günstig.

Das ist ja utra! Warum isst du denn nicht gleich Lachs! Da hast du dich dann von was ernährt.

Aber warum gleich so viel? Ich brauche 1-2 Monate für so ne Packung... Falls die Antwort in dem Link stehen sollte, der ist momentan leider nicht erreichbar.

Subject: Re: Es geht vor allem um die gewebehormone
Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 22 Apr 2006 13:12:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.pharmacie.de/fettstoffwechsel/cholest_fette.html# 16
http://www.ak-omega-3.de/fragen_und_antworten/#4
<http://www.vitamine-und-mehr.org/vitamin-e.html>

Da steht warum man wieviel Fischöl Kapseln zu sich nehmen sollte um überhaupt einen Effekt zu haben. Die Fischölkapseln die man in Deutschland bekommt sind viel zu niedrig dosiert und bringen null. Man muss schon zwischen 15 bis 20 Stück zu sich nehmen um einen Effekt auf die Triglyzeride etc zu haben.

Und nein ich stinke nicht nach Fisch wenn ich die Dinger zu einer Mahlzeit einnehme.

Subject: das ist der interessante Teil

Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 22 Apr 2006 13:15:05 GMT

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

Zitat:13. Welche tägliche Dosis an Omega-3-Fettsäuren ist notwendig, um die Triglyceride positiv zu beeinflussen?

Da Omega-3-Fettsäuren in der Regel in Kapseln verabreicht werden, die 300– 500 mg enthalten, sind 5– 20 Kapseln pro Tag notwendig, um die notwendige Dosis von 1,5-6,0 Gramm pro Tag zu erreichen.

In dem einen Link empfehlen sie auch viel zu wenig vom dem Zeug. Man kann damit nix falsch machen, solange Du nicht 100 Kapseln zu Dir nimmst ^^

Subject: Re: was haltet Ihr davon??

Posted by [chris22](#) on Sat, 22 Apr 2006 14:40:40 GMT

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

Leute Leute,

diese Fischölkapseln sind der reinste Dreck und zu richtigem hochdosiertem Fischöl richtig teuer. Ausserdem müsst ihr davon Unmengen schlucken. Holt euch ein richtig gutes Fischöl und nehmt davon täglich 1 Teelöffel, ihr werdet den Unterschied an Haut und Haar und am allgemeinen Wohlbefinden deutlich spüren, dafür dauert es aber einige Monate.

Hier ein Link zu richtigem Fischöl, der einzigsten Quelle für Deutschland. Bei 1TL hält es über 40 Tage, das sollte einem die Gesundheit schon wert sein, mir ist sie es zumindest.

http://www.nutrio-shop.com/product_info.php?cPath=29&products_id=641

gruss

chris

Subject: die armen fische

Posted by [kkoo](#) on Sat, 22 Apr 2006 20:45:24 GMT

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

Es reicht doch eigentl., Omega-6-Fettsäuren gering zu halten, und ordentlich (pflanzliche) Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen. Dann bildet der Körper doch EPA und DHA selbst. Muss man auch nicht sich mit Fischöl zukippen, die armen Fische.

Omega-3-Fettsäuregehalte (vorw. alpha-Linolensäure) verschiedener Pflanzenöle:

Chia, Chiaöl (Salvia hispanica) - bis ca. 64 Gew.-%

Leinsamen, Leinöl (Linum usitatissimum) - bis ca. 50 Gew.-%

Sojaöl - ca. Gew.-8%

Walnussöl - ca. Gew.-13%

Rapsöl - ca. Gew.-9%

diverse Algen, Moose, Farne in unterschiedlichen Gehalten.

Subject: Re: die armen fische

Posted by [zagq](#) on Sun, 23 Apr 2006 06:02:24 GMT

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

kkoo, kennst du dich mit Algen und Moosen aus? Kennst du eine gute Quelle dafür im I-Net?

Subject: Re: was haltet Ihr davon??

Posted by [chris22](#) on Sun, 23 Apr 2006 09:10:52 GMT

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

Vergesst es, mit Alpha Linolensäure koennte ihr euren DHA und EPA Spiegel nur geringfügig anheben, da die Umwandlungsrate bei <10% liegt für Frauen, bei Männern noch weniger.

gruss

chris

Subject: Re: was haltet Ihr davon??

Posted by [coolman](#) on Sun, 23 Apr 2006 10:53:42 GMT

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

Für mich unverständlich:

Zuerst lobt dieser Hogan auf hairsite.com das Öl der schwarzen Johannisbeere und Perillaöl. Und wie gut die beiden Öle für seine Haare sind.

Dann aber folgende Aussage:

„This research suggests that we only convert 1 percent of ALA to EPA and 1/10 of 1 percent to DHA. This suggests that the ONLY way to get EPA and DHA is to take fish oil. Maybe ALA is useless?“

VG

Subject: Re: was haltet Ihr davon??

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 24 Apr 2006 16:23:54 GMT

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

Das ist jetzt alles ein ziemlich langer Text dort im Amiforum geworden. Und momentan habe ich relativ wenig Zeit. Könnte mal einer, der es gelesen hat, kurz erklären, warum jetzt die beiden Öle zusätzlich zum Fischöl notwendig sind.

Wäre nett, wenn sich mal jemand damit beschäftigt, oder beschäftigt hat, und das erklärt.

Man vergleiche übrigens noch das hier dazu:

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&forum=8&topic_id=34651&mesg_id=34653&page=

Ist einiges an Einarbeitungszeit.

Subject: Re: was haltet Ihr davon??

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 24 Apr 2006 16:50:19 GMT

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

lol 20 tabletten am tag allein für fischöl (ich will echt net wissen wieviel 100e tabletten ihr sonst noch stopft), also irgendwann müsstet ihr auch mal erkennen wo das normale aufhört und der schwachsinn anfängt!

Subject: Schwachsinn????

Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 25 Apr 2006 11:33:01 GMT

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

Irgendwann sollten NEM Nutzer wie evtl auch Du einer bist erkennen welche Dosierung sinnvoll ist und welche schwachsinnig!

Es ist nicht mein Fehler, dass solche Fischölkapsel Präparate wie fast alle NEM Präparate absolut unterdosiert sind. Es gibt auch Fischölkapseln, an die hätte kommen können, von denen man täglich nur sechs Stück benötigt und die selbe Menge enthalten wie zwanzig. Also schalte Dein Hirn ein bevor Du mich als schwachsinnig bezeichnest!

Subject: Re: Schwachsinn????

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 25 Apr 2006 12:00:49 GMT

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

ich meinte halt einfach dass ich lieber fischöl ganz weglassen würde wenn ich wüsste dass

ich mindestens 20 am tag schlucken müsste um einen erfolg zu erzielen

nimms mir nicht böse, ich finds halt übertrieben

Subject: Warum die vielen Öle einnehmen- Erklärung des Schaubildes

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 27 Apr 2006 13:52:12 GMT

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

Also, da sich niemand versucht hat mir die SAche mit den Ölen erklären, mache ich mal selbst den Versuch. Für alle die genauso blöd sind sozusagen wie ich

Okay, ich erkläre hier dann mal kurz, warum man Schwarzejohannesbeersamenöl und noch das andere Öl, Borretschöl zu sich nehmen soll, um Haarausfall zu verhindern.

In dem Schaubild ist aufgeführt, warum.

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&forum=9&topic_id=14260&mesg_id=14282&page=

Lest bitte immer im Schaubild mit, wenn es euch interessiert. Im Grunde schreibe ich das hier auch auf, damit ich es selbst kapiere. Lehren ist perfektioniertes Lernen

Ziel der Einnahme von Lachöl und den beiden anderen Ölen ist es die entzündlichen Prozesse am Haar zu reduzieren. Ob es funktioniert bleibt der Praxis überlassen. Was jetzt folgt ist die Theorie.

Zuerst mal im Vorrang. Linolensäure ist ein essentieller Nährstoff und muss daher dem Körper zugeführt werden.

Die Linolensäure kommt vor in Leinsamenöl, Hanföl, Rapsöl, Chia-Pflanze (möglicherweise höchster Gehalt überhaupt), Leinöl (ca. 58% alpha-Linolensäure), Hanföl (ca. 20% + 2-4% gamma-Linolensäure), Sojaöl (ca. 8%), Rapsöl (ca. 7%), Walnussöl (ca. 5%) und Kürbiskernöl (ca.2%)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Linolens%C3%A4ure>

Darüber hinaus existiert auch die alpha- und gamma-Linolensäure.

Die Gamma-Linolensäure gehört zu den sogenannten Omega-6 Säuren, während die Alpha-Variante zu den Omega-3 Säuren gehört.

Wir betrachten zuerst den rechten Teil des Schaubildes:

Beim Menschen wird die Linolensäure in Sojabohnen, Maiskeimöl, sowie Diestelöl nur zu einem geringen Prozentsatz in Gamma-Linolenensäure (Gamma Linolenic Acid) umgewandelt. Daher nimmt man gleich am besten solche Öle ein, in denen die Gamma- Linolensäure bereits vorhanden ist.

Das wären eben beispielsweise das Öl der schwarzen Johanesbeere oder auch das

Borretschöl, in welchen die Gamma-Linolensäure in hoher Konzentration vorhanden ist.

Die G-Linolensäure wird zu Dihomo-gamma Linolensäure umgewandelt, und mittels der werden sogenannte Prostaglandine hergestellt.

Prostaglandine sind Gewebshormone, die aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie z.B. Linolsäure, Linolen- und Arachidonsäure, im Körper gebildet werden. Es gibt mehr als 10 verschiedene Prostaglandine. Sie senken den Blutdruck, beeinflussen die glatte Muskulatur (Muskulatur, die vom Menschen nicht willentlich beeinflusst werden kann) und wirken auf die Blutgerinnung. Vor allem die Prostaglandine Thromboxan und Prostacyclin wirken vorbeugend auf Herz- und Gefäßkrankheiten. Sie spielen eine große Rolle bei den unterschiedlichsten Prozessen in unserem Körper- mitunter auch bei Fieber, Schmerzen oder entzündlichen Prozessen.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Prostaglandine>

Es existieren nun entzündungsfördernde (proinflammatorische) und entzündungshemmende (anti-inflammatorische) Prostaglandine.

Mit dem Ziel die Anzahl der Prostaglandine zu erhöhen werden nun eben die besagten Öle eingenommen. Allerdings würden mit Sublemtierung der Öle eben nicht die Produktion der anti-inflammatorischen Prostaglandine (ich kürze sie jetzt mit „PGs“ ab) gefördert sondern es würden eben auch verstärkt proinflammatorische PGs gebildet werden. Das ist natürlich schlecht.

Man geht allgemein davon aus dass die entzündlichen Prozesse eine bedeutende Rolle beim Haarausfall spielen. (zumindestens beispielsweise Dr.Proctor, tino oder auch andere meinen das; Man lese hierzubeispielsweise den ersten Teil auf Tino's Seite <http://hometown.aol.de/infoalopezie/sitenevtwo3.htm> ; bisher wusste ich nie, was er eigentlich sagen will)

Man betrachte nun den linken Teil des aufgeführten Schaubildes. Durch die Einnahme von Fischöl soll nun über die Zufuhr von EPA (Eicosapenoic Acid) verhindert werden, dass proinflammatorische PGs entstehen. (das geschieht durch die Umwandlung von Arachidonic Acid (das kommt in tierische Fette vor, wie beispielsweise in Fleisch).

Durch die Einnahme von Fischöl sollen nun zum einen entzündungshemmende Eicosanoide (EPs) hergestellt werden, zum anderen sollen nun aber auch die Produktion der proinflammatorischen Prostaglandine gehemmt werden. (Das ist im Schaubild durch den gestrichelten Pfeil gezeigt).

Würde man dagegen kein Lachsöl zuführen, so würden sowohl entzündungshemmende EPs als auch PGs den Haarausfall weiter beschleunigen. Zumindestens eben sind die genannten „negativen“ EPs und PGs für Krankheiten wie Allergien, Herzkrankheiten, Asthma, Ekzeme u.ä mitverantwortlich. Wenn man tino Glauben schenkt, und die Erfahrung von Howard für voll nimmt, dann würde es auf der Hand liegen durch eben die Einnahme besagter Öl die entzündungsfördernden Prozesse zu verhindern.

NICHT tun darf man: Nur das Johannesbeer oder das Borretschöl einnehmen. Das bringt gar

nichts. Auch nicht in der Theorie. Nur in VERBINDUNG mit dem Lachsöl kann überhaupt eine Wirkung erwartet werden.

So das war die Theorie. Die Praxis muss folgen. Ich denke zumindestens im Ami-Forum könnt ihr weiterverfolgen, ob eine solche Anwendung auch bei anderen Leuten Erfolg zeigt. Ich selbst warte mal noch ab. Ich habe gerade kein Geld für Johannesbeeröl. Auch wenn es ini Verbindung mit dem Lachsöl womöglich ne gute Sache für die Gesundheit ist.

Subject: Re: Warum die vielen Öle einnehmen- Erklärung des Schaubildes
Posted by [pilos](#) on Thu, 27 Apr 2006 15:12:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Don, 27 April 2006 15:52Ich habe gerade kein Geld für Johannesbeeröl. Auch wenn es ini Verbindung mit dem Lachsöl womöglich ne gute Sache für die Gesundheit ist.

Nachtkerzenöl mit 8-10%,
Johannisbeerkernöl mit 13-20%
Borretschöl mit 22-30 %...

GLS.....wozu teures Johannisbeerkernöl wenn es preiswertes Borretschöl gibt.....?

Subject: @pilos zu Borretschöl
Posted by [coolman](#) on Thu, 27 Apr 2006 21:37:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo pilos,

hab mal gelesen, dass Borretschöl nicht ganz unproblematisch ist.
Schädigung der Leber???
Ist da was dran?

LG

Subject: Re: @pilos zu Borretschöl
Posted by [pilos](#) on Fri, 28 Apr 2006 08:03:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

coolman schrieb am Don, 27 April 2006 23:37Hallo pilos,

hab mal gelesen, dass Borretschöl nicht ganz unproblematisch ist.
Schädigung der Leber???
Ist da was dran?

LG

nein, weil jedes angebotene borretschöl Pyrrolidinfrei ist...oder zumindest frei sein sollte was im handel kommt....das von spinnrad oder omikron ist Pyrrolidinfrei.....weil raffiniert.

Subject: Re: @pilos zu Borretschöl
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 28 Apr 2006 08:42:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hoffe, jedem ist klar, was er da dann schlucken muss....

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&forum=8&topic_id=34512&mesg_id=34662&page=

Zitat:

You MUST take fish oil AND black currant or borage. I am currently taking 4-5 grams of fish oil and 3-4 grams of black currant and borage.

I am taking both currant and borage. Either will work fine as they are high in GLA. Borage is higher in GLA than Currant.

Das sind auf die DHA/EPA Öle bezogen wirklich an die 18 Fischkapseln von Aldi....
In den Ami-kapseln ist nämlich wirklich mehr drin.
Man Vergleiche beispielsweise dieses Angebot hier:

[http://www.naturalhealthconsult.com/Monographs/SuperEPADHASE same.html](http://www.naturalhealthconsult.com/Monographs/SuperEPADHASE%20same.html)

Da nimmt man am TAg nur 4 Stück ein. Dafür kosten sie aber auch 10 € mehr im MOnat, wenn ich richtig gerechnet habe. Und das Porto ist noch nicht dabei.
Mit den 4 Kapseln nimmt man insgesamt 2600 mg DHA/EPA auf.
Beim Aldi braucht dafür 17-18 Kapseln. Im Aldi ist allerdings übrigens das Verhältnis meines Wissens besser.

Alternativ habt ihr auch die Möglichkeit viel Fisch zu essen. Ich habe was gelesen von ca 600g Fisch in der Woche.

Man vergleiche dazu das hier:

<http://www.acibas.net/omega3/page5.shtml>

Also viel Spaß beim Essen oder Schlucken! Eins könnt ihr sicher sein, gesünder lebt ihr dannach auf alle Mal, wenn das jemand durchzieht.

Hier noch eine Auflistung des Omega3-Gehaltes in Fischarten:

http://www.forumvita.de/faq/staerkung_herz/index.php?seite=67&ma..

Und hier steht das mit den 600g Fisch/Woche. Und einige Erläuterungen dazu:

<http://www.innvista.com/HEALTH/nutrition/fats/omega.htm>

Subject: aha, was sag ich ganze zeit?

Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 28 Apr 2006 08:52:03 GMT

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

na? was hab ich gesagt? LOL

ich mach den quatsch übrigens schon seit knapp nem Jahr und es bringt fast nix gegen HA!
Aber es ist gesund fürs Herz und man nimmt besser Fett ab!

Subject: Re: aha, was sag ich ganze zeit?

Posted by [Figaro03](#) on Fri, 28 Apr 2006 09:04:23 GMT

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

Fusel du bist jetzt damit der ideale Borretsch-Probier Kandidat!

Nimm für uns alle und -probeweise dein Haar- noch das Borretschöl und dann wissen wir ob es was bringt oder nicht...

Edit: Auch dieser Hogan meinte übrigens, der Stop kam erst nachdem er noch das JOhannesbeeröl und Perillaöl dazu genommen hätte.
