

---

Subject: Glutahoine / Glutamin

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 14 Dec 2012 11:24:25 GMT

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

---

Bei dem beharten Stellen vom Kopf ist die Konzentration von Glutahoine 3x höher.  
DHT tiggert TGF Beta. TGF Beta reduziert Glutahoine.  
Ich vermute das der Metabolit von PGD2 die Schutzfunktion übernimmt wen Glutahoine zu wenig vorhanden ist.

Wen man genügen Glutahoine hat braucht man kaum noch Antioxidantien.  
Es gibt mehrere Methoden um den Glutahoine Spiegel zu erhöhen. Zb Kaltes Duschen, Laserkam oder durch die Nahrung.  
In der Nahrung ist Glutahoine in Spargel , Spinat und weiteren Lebensmittel enthalten.

Ich bin gerade auf die sehr Intressante Aminosäure Glutamin gestossen.  
<http://www.lebensquelle.at/glutamin.htm>

Die kann den Glutahoine Pegel wieder anheben. Und auch den HgH Spiegel! Also schein ein perfektes Anti Aging Mittel zu sein nicht nur für deine Haare.  
Per Zufall bin ich dann auf dieses Video gestossen:

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

Es scheint so das Quark am Abend das beste Nahrungs Produkt zu sein scheint.  
Wie auch im Video erwähnt sollte es man Mischen da einem der Geschmack nach wenigen Tagen vergeht.

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 14 Dec 2012 12:26:22 GMT

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

---

Noch ein kleiner Nachtrag.

Da Quark recht Calcium haltig ist sollte man auch Magnesium zu sich nehmen.  
Dies findet man zb in Bananen.

Ein Guter Mix für ein Shake wäre daher:

Ein Apfel  
Eine Banane  
250g Mager Quark

1 Joghurt Nature mit Pro Biotik Bakterium zb Bifidus

Das in den Mixer und noch ergänzen mit einem Fruchtsaft deiner Wahl zb Orange , Mango, Berensaft etc. (Pur wen möglich und nicht aus konzentrat und ohne Zuckerzusätzen)

---

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin

Posted by [Shoo](#) on Fri, 14 Dec 2012 12:28:23 GMT

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

---

Als Kraftsportler ist eine glutaminreiche Ernährung eh sehr empfehlenswert. Ich esse jeden Abend 250-500g Magerquark vermischt mit 200 ml Milch, flüßigem Süßstoff und etwas Diät Marmelade. Das schmeckt sehr gut. Das ich damit schon seit längerem auch was gutes für die Haare tue ist für mich nun eine neue Erkenntnis. Cool! ;o)

P.S. Der Flavio hat im übrigen eh sehr gute Tipps für Kraftsportler parat. Seinen Kanal zu abonnieren lohnt sich.

---

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 14 Dec 2012 13:00:48 GMT

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

---

@Shoo

Cool. Was hats dir bisher gebracht? Hast du auch irgend was negatives zum Quark Konsum zu melden?

Habe soeben meinen ersten Shake Angerührt und bin noch nach wenigen schlucken pums voll.. Sättigt extrem...

Nun noch was. Mann kann Glutahoine auch direkt als Nahrungsergänzungsmittel kaufen. Das Problem an den derzeitigen ist das Sie die Magensäure zu einem grossteil nicht überstehen und dann auch noch oxidieren. Also sind diese Präparate so gut wie Wirkungslos. Venös kann man auch Glutahoine spritzen aber es verweilt nicht lange im Blut Serum und oxidiert auch sehr rasch.

Es gibt jedoch Glutahoine präparate die Benutzen einen Trick in dem Sie die Glutahoine Maskieren mit Acetyl.

So kann es auf dem Weg zu den Zellen nicht Oxidieren. Das Acetyl wird in der Zelle von Enzymen abgebaut und das Glutahoine hat den gewünschten Platz erreicht

Zb dieses hier bei iherb

Ein weitere Möglichkeit den Glutahoine spiegel anzuheben ist durch den NRF2 Aktivator. Soweit ich das Verstanden habe lässt sich mit ein paar Natürlichen Substanzen gewisse Gene aktivieren welche Glutahoine, SOD, und Catalase wieder Ankurbeln.

Hauptbestandteil ist Sulforaphane Gluco Sinolate (SGS) welches aus Brokkoli Samen Extrakt

gewonnen wird.  
ZB dieses Produkt

Ihr könnt ja mal schauen in googlen nach NRF2 Activator..

Achja die Supplementierung von NAC (Acetyl Cystein) erhöht zwar den Glutathione Spiegel aber man läuft Gefahr das sich die körpereigene Umwandlung vermindert und so nur noch mehr Glutathione benötigt

---

---

Subject: Aw: Glutathione / Glutamin  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 15 Dec 2012 11:50:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oxidiertes Glutathion kann man auch wieder reduzieren  
[http://www.benbest.com/nutrceut/GSH\\_GSSG.jpg](http://www.benbest.com/nutrceut/GSH_GSSG.jpg)  
Durch NADPH das ist doch nichts anderes als Niacinamid oder? (Vitamin B3)

Das wird in vielen Topischen Haarwuchs Lösungen verwendet..

---

---

Subject: Aw: Glutathione / Glutamin  
Posted by [sirsent](#) on Sat, 15 Dec 2012 12:21:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi, ist denn glutaminsäure das gleiche wie glutamin? hab das nämlich nur in quark als aminosäure gefunden

---

---

Subject: Aw: Glutathione / Glutamin  
Posted by [pilos](#) on Sat, 15 Dec 2012 12:30:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschau schrieb am Fri, 14 December 2012 15:00 Achja die Supplementierung von NAC (Acetyl Cystein) erhöht zwar den Glutathione Spiegel aber man läuft Gefahr das sich die körpereigene Umwandlung vermindert und so nur noch mehr Glutathione benötigt

was du hier alles aus dem netz so sammelst..ist schon ziemlich viel durcheinander..

wie diese aussage oben..was hat das eine mit dem anderen zu tun..es wird gar nix vermindert...

ausserdem 90% des NAC wird eh vom körper verbrannt..

---

---

Subject: Aw: Glutathione / Glutamin  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 15 Dec 2012 13:21:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jo ist das gleiche.  
<http://www.nutristar.de/glutamin.html>

---

Subject: Aw: Glutathione / Glutamin  
Posted by [Shoo](#) on Mon, 17 Dec 2012 09:03:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschau schrieb am Fri, 14 December 2012 14:00  
Cool. Was hats dir bisher gebracht? Hast du auch irgend was negatives zum Quark Konsum zu melden?

Nunja, ich halte meinen Status schon seit einigen Jahren konstant (NW 1-2). Da ich aber ein umfangreiches Regimen habe aus Minox, Panto und einigen NEMs nehme, kann ich das sicherlich nicht genau zuordnen. Negatives gibt es jedenfalls nicht zu vermelden. Ich vertrage den hohen Quarkkonsum sehr gut. Und wie du schon selbst angemerkt hast, sättigt das sehr gut und kann ggf. auch eine ganze Malzeit ersetzen. Mit sehr geringem Fettanteil und viele Proteinen ist das somit auch aus ernährungstechnischer Sicht für Diäten sehr geeignet.

---

Subject: Aw: Glutathione / Glutamin  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 17 Dec 2012 14:03:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zeiht euch mal das Video rein von einem Parkinson Patienten der Glutathion bekommen hat. Entweder ist der alte der beste Schauspieler oder Glutathione wirkt wahre Wunder. (Jedenfalls bei Parkinson)

[http://www.youtube.com/watch?v=5rq29gs\\_nuc](http://www.youtube.com/watch?v=5rq29gs_nuc)

---

Subject: Aw: Glutathione / Glutamin  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 18 Dec 2012 09:06:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieder ein paar neue Erkenntnisse:

Glutathione hemmt die Aktivierung von 15-d-PGJ2 (PGD2 nach andocken an CRTH2 Rezeptor)  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14979731>

---

<http://www.jneuroinflammation.com/content/4/1/18>

Niacinamid regeneriert oxidiertes Glutathione. Bei höheren Niacid Dosen (5g) werden Schwermetalle aus den Fettzellen gelöst und es kann zu Vergiftungserscheinungen kommen. Am besten fängt man mit niedrigerer Dosis an und erhöht es. Am besten kombinieren mit Sauna (zum Ausschwitzen) und Chorea Alge welche die Schwermetalle bindet und ausführt.

---

---

Subject: Aw: Glutathione / Glutamin

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 20 Dec 2012 12:22:29 GMT

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

---

Eine These von mir ist das die eigentliche Wirkung von Fin ist das dies positiven Einfluss auf die Glutathion-S-Transferasen hat und somit Chemikalien und Schwermetalle abbaut. Die Nebenwirkung wie Libido Verlust daher kommen das zu viel DHT abgebaut wird und somit eine Unterversorgung herrscht.

Sekundäre Pflanzenstoffe modulieren die Aktivität der Entgiftungsenzyme wie Kresse, Rosenkohl, Brokkoli, Kohlrabi.

Daher eignet sich fast nur rohe Kresse für den Verzehr zb auf dem Frühstücksbrot oder im Salat.

Oder ein supplement wie Brocomax

---

---

Subject: Aw: Glutathione / Glutamin

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 20 Dec 2012 19:25:20 GMT

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

---

Anbei meine Blutwerte.

Wie fast schon befürchtet liegt mein GOT Wert bei 29

#### File Attachments

1) [Blutwerte.pdf](#), downloaded 149 times

---

---

Subject: Aw: Glutathione / Glutamin

Posted by [ocenmar](#) on Thu, 20 Dec 2012 20:13:26 GMT

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

---

dann push ihn mal, über ein jahr und berichte.

---

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin  
Posted by [stefan\\_h](#) on Thu, 20 Dec 2012 20:19:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Thu, 20 December 2012 20:25Anbei meine Blutwerte.  
Wie fast schon befürchtet liegt mein GOT Wert bei 29

...im Referenzbereich also kleiner 50.

Was heißt das jetzt? Dass du nicht zu tief ins Glas geschaut hast?

---

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 20 Dec 2012 20:41:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

GOT Werte wurden von vorher maximal 15 auf 50 erhöht.  
In gewissen Laboren ist es 23 U/L.

GOT, Glutamat-Oxalacetat Transaminase  
(andere Bezeichnung: ASAT oder AST, Aspartat-Aminotransferase)  
Die GOT (ASAT) gehört zusammen mit der GPT (ALAT) zu den Transaminasen.  
Halbwertszeit im Serum 17 h.  
Normbereich: 0-23 U/l (0-1,67 mikrokatal/l für 37 Grad C)

Eure Werte wären Intressant. Wie bei meiner Analyse mit Cystein und Gesamt Cholesterin.  
Wird wohl bei euch sehr ähnlich aussehen habe ich das Gefühl

---

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin  
Posted by [stefan\\_h](#) on Thu, 20 Dec 2012 20:49:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Thu, 20 December 2012 21:41Eure Werte wären Intressant.  
GOT lag bei der letzten Untersuchung sogar nur bei 19 U/l bei mir.

---

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 21 Dec 2012 11:08:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@stefan\_h  
Dann ist er immer noch 4 mol über dem Maximum.  
Hast du auch den Hcy.-Wert ?

---

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin  
Posted by [pilos](#) on Fri, 21 Dec 2012 11:25:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Thu, 20 December 2012 21:25Anbei meine Blutwerte.  
Wie fast schon befürchtet liegt mein GOT Wert bei 29

absolut normal

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin  
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 21 Dec 2012 11:43:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mich würde dieses Broccomax mal interessieren. Ist das wirklich eine Alternative zu Broccoli?  
Oder dieses Enduracell Plus. Das ist ja mit 50 Dollar für 60 Kapseln ganz schön teuer! Also  
wenn jemand Broccoli ekelhaft findet muss er ganz schon finanziell bluten um in den Genuss der  
gesundheitlichen Vorzüge von Broccoli zu kommen.

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin  
Posted by [stefan\\_h](#) on Fri, 21 Dec 2012 14:03:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Fri, 21 December 2012 12:08@stefan\_h  
Dann ist er immer noch 4 mol über dem Maximum.  
Hast du auch den Hcy.-Wert ?  
Es ist im Referenzbereich.

Homocystein (Hcy) wurde bei mir noch nie bestimmt. Nur noch GPT und GGT. Keine Ahnung  
warum, aber wahrscheinlich nicht Bestandteil eines normalen Blutbildes.

---

Subject: Aw: Glutahoine / Glutamin  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 21 Dec 2012 14:28:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

GOT Referenz Werte wurden massiv erhöht vom maximalen Referenzwert von 15 auf 50.  
Muss mal schauen welche Behörde da Schuld ist.

Hab noch diesen Link gefunden..  
<http://www.lexikon-orthopaedie.com/pdx.pl?dv=0&id=00861>

Die Leber ist unser Hauptentgiftungsorgan. Wenn diese nicht mehr richtig / eingeschränkt ihrer Funktion nachkommt, haben wir ein Problem. Die Leber macht Toxine, Schwermetalle wasserlöslich, damit diese über die Nieren ausgeschieden werden können.

Die Glutathion-Produktion findet dort statt. Reguliert die Gallenflüssigkeit und das Cholesterin.

Also wenn die Leber an ihre Grenze stößt mit der Entgiftung, ist ja wohl klar, dass der Körper versucht, auf einen anderen Weg abzubauen. Wenn das Glutathion-Pegel soweit auch geschwächt ist, bleibt nur noch der Weg über die Talgdrüsen. Auf dem Oberkopf befinden sich die meisten. Auch bei den Nasenhaaren sowie an den Füßen.

Vielleicht bringt ein Detox-Fußbad eine Minderung..

Auch Fasten, Unterbruch der Giftstoffzufuhr oder Kräuter und Gemüse wie Mariendistel, Schafgarbe, Kresse, Brokkoli können der Leber helfen, sich wieder zu regenerieren.