
Subject: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 02 May 2006 13:35:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

an alle die Leinsamen schlucken:

Habt Ihr schon positive Effekte?
Wirkt das Zeug überhaupt oder ist es reines Placebo?

Und wo bekomme ich mehr Infos zu Leinsamen? Google spuckt nur ein paar Beiträge aus dem alten Forum aus.

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [fiebius](#) on Tue, 02 May 2006 17:49:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.freewebs.com/immortalhair/theoryinpractice.htm>

<http://www.regrowth.com/hairloss-forums/forumview.cfm?f=5>

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [kahlkopp](#) on Tue, 02 May 2006 21:26:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit Leinsamen, Sojamilch und gelegentlichen Zinkbeigaben konnte ich meine Akne auf dem Rücken sehr gut bekämpfen. Da ist kaum mehr was. Aber es wird wieder schlimmer, wenn ich vor allem Leinsamen reduziere (am besten geschrotet einnehmen - ich nehme es in Joghurt).

Einen vergleichbaren Erfolg hatte ich bislang nur mit Retin-A-Säure-Produkten. Die aber sind teuer und können die Leberwerte stark verschlechtern.

Da Leinsamen also einen positiven Einfluss auf die Talgdrüsen hat, sollte er zumindest auch eine Seborrhoe verbessern.

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [Alex1](#) on Tue, 02 May 2006 21:39:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo

wieviel Esslöffel Leinsamen nimmst du den täglich?

LG Alex

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [kahlkopp](#) on Tue, 02 May 2006 22:30:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mindestens zwei! Oft aber auch das Doppelte, wie es so passt. Nebenbei bemerkt: Meine Verdauung ist dadurch auch viel besser geworden.

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [weber max](#) on Wed, 03 May 2006 06:59:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

muss man bei der Wahl und Aufnahme der Leinsamen irgendetwas beachten? Kann man zuviel davon konsumieren? Selbst wenn es den Haaren nicht soviel bringt, wäre es zumindest doch gesund, oder seh ich da was falsch?

VG MAX

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [kalbo](#) on Wed, 03 May 2006 07:04:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nehme Leinsamen erst seit ca 2-3 Monaten kann aber bestätigen das meine Akne auch besser geworden ist, sowie die Verdauung, auch habe ich ein paar Flaumhärchen an den GHEs bekommen, mal sehen ob die zu wirklichen gesunden und festen Haaren werden.

Ich kaufe mir immer geschroteten Leinsamen aus dem Reformhaus um die Ecke, kostet bei mir 0,79 Doppelmark pro 250 g also recht billig.

Gruss
Kalbo

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [fiebius](#) on Wed, 03 May 2006 10:06:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leinsamen (ganzes Korn!) gibt es bei DM, am besten den goldenen nehmen, dieser schmeckt sehr mild.

Die einfachste und beste Form ist, 1 Esslöffel in den Mund kippen und das ganze Korn ca. 30 Sekunden durchkauen (anbrechen), dann mit mindestens 200ML Wasser oder Milch oder was auch immer runterspülen!

Beim angebrochenen Korn wird Leinsamen am besten absorbiert! Es reichen in Prinzip 1 Esslöffel (10ML) Leinsamen pro Tag was ungefähr 50-130 SDG entspricht. Die Haarausfallstudie wurde damals mit 50SDG durchgeführt. Wer ganz sicher gehen will nimmt 2 Esslöffel pro Tag.

Problem ist natürlich das einem das Zeug nach Wochen zum Halse raushängt!!! Dann vielleicht mal 2 Tage absetzen, bei mit immer am Wochenende, oder auf Leinsamenextrakt in Kapselform umsteigen, die aber meistens nur in USA erhältlich sind.

Wirkungen: Leinsamen führen zu einer Volumenzunahme im Darm, regen durch diesen Dehnungsreflex die Darmperistaltik an und bewirken somit eine erleichterte und beschleunigte Stuhlentleerung. Infolge der abdeckenden Wirkung der Schleimstoffe besitzen sie ferner schleimhautschützende Eigenschaften.

Weiterhin konnte in verschiedenen Untersuchungen eine lipidsenkende Wirkung nachgewiesen werden. Erniedrigt wurde dosisabhängig der Gehalt von Cholesterin in der Leber, der Triglyceridgehalt, Gesamtcholesterin- und LDL-Cholesterin-Spiegel im Serum bei gleichzeitigem Anstieg des Gehalts an α -Linolsäure in den Plasma-Phospholipiden. Darüber hinaus existieren einige Belege dafür, dass eine mehrwöchige Leinsamendiät die Entstehung verschiedener Tumorerkrankungen verzögern kann. Als wirksame Substanz gilt hierbei das Secoisolariciresinoldiglucosid. Den Lignan werden ferner antimittotische, antiestrogene und antioxidative Eigenschaften zugeschrieben.

Gegenanzeigen: Darmverschluss jeglicher Ursache.

Unerwünschte Wirkungen: Bei Beachtung der Dosierungsanleitung (reichliche Flüssigkeitszufuhr, mindestens das Zehnfache der Menge der eingenommenen Leinsamen) sind Nebenwirkungen nicht bekannt. Hinweis: Leinsamen enthalten Cyanogene Glykoside, aus denen nach Abspaltung der Zuckerreste Blausäure freigesetzt wird. Durch Blausäure verursachte Vergiftungen wurden bisher nach Einnahme von Leinsamen noch nie beobachtet. In Versuchen zur Absicherung dieses Sachverhalts wurden Versuchspersonen große Mengen (150 bis 300 g) Leinsamenschrot verabreicht. Auch unter diesen Bedingungen traten keine Vergiftungssymptome auf.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln: Bei gleichzeitiger Aufnahme anderer Arzneimittel kann deren Resorption verzögert werden.

Dosierung und Art der Anwendung: Soweit nicht anders verordnet sollte 2- bis 3mal täglich 1 Esslöffel der unzerkleinerten oder leicht gequetschten (nicht geschroteten) Leinsamen zusammen mit jeweils ca. 150 ml Flüssigkeit eingenommen werden

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [weber max](#) on Wed, 03 May 2006 10:34:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vielen Dank für die ausführliche Antwort!!

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [kalbo](#) on Wed, 03 May 2006 10:34:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum nicht geschrotet? Was ist denn der Unterschied zwischen geschroteten und angebrochenen Leinsamen?

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [fiebius](#) on Wed, 03 May 2006 10:53:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gab halt Tests wie es am besten Verwertet wird, und da hat die angebrochene/gequetschte Variante am besten abgeschnitten! Ist doch auch logisch, bis zum anbrechen im Mund werden die Stoffe im Korn am besten geschützt. Den Rest besorgt der Magen. Zudem ist alles andere viel zu aufwändig!

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 May 2006 14:41:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fiebius schrieb am Mit, 03 Mai 2006 12:06 Leinsamen (ganzes Korn!) gibt es bei DM, am besten den goldenen nehmen, dieser schmeckt sehr mild.

Die einfachste und beste Form ist, 1 Esslöffel in den Mund kippen und das ganze Korn ca. 30 Sekunden durchkauen (anbrechen), dann mit mindestens 200ML Wasser oder Milch oder was auch immer runterspülen!

Beim angebrochenen Korn wird Leinsamen am besten absorbiert!
Es reichen in Prinzip 1 Esslöffel (10ML) Leinsamen pro
Tag was ungefähr 50-130 SDG entspricht. Die Haarausfallstudie
wurde damals mit 50SDG durchgeführt.
Wer ganz sicher gehen will nimmt 2 Esslöffel pro Tag.

Problem ist natürlich das einem das Zeug nach Wochen
zum Halse raushängt!!!Dann vielleicht mal 2 Tage absetzen,
bei mit immer am Wochenende, oder auf Leinsamenextrakt
in Kapselform umsteigen, die aber meistens nur in USA
erhältlich sind.

Wirkungen: Leinsamen führen zu einer Volumenzunahme im Darm, regen durch diesen
Dehnungsreflex die Darmperistaltik an und bewirken somit eine erleichterte und beschleunigte
Stuhlentleerung. Infolge der abdeckenden Wirkung der Schleimstoffe besitzen sie ferner
schleimhautschützende Eigenschaften.

Weiterhin konnte in verschiedenen Untersuchungen eine lipidsenkende Wirkung nachgewiesen
werden. Erniedrigt wurde dosisabhängig der Gehalt von Cholesterol in der Leber, der
Triglyceridgehalt, Gesamtcholesterol- und LDL-Cholesterol-Spiegel im Serum bei gleichzeitigem
Anstieg des Gehalts an α -Linolsäure in den Plasma-Phospholipiden. Darüber hinaus
existieren einige Belege dafür, dass eine mehrwöchige Leinsamendiät die Entstehung
verschiedener Tumorerkrankungen verzögern kann. Als wirksame Substanz gilt hierbei das
Secoisolariciresinoldiglucosid. Den Lignan werden ferner antimittotische, antiestrogene und
antioxidative Eigenschaften zugeschrieben.

Gegenanzeigen: Darmverschluss jeglicher Ursache.

Unerwünschte Wirkungen: Bei Beachtung der Dosierungsanleitung (reichliche
Flüssigkeitszufuhr, mindestens das Zehnfache der Menge der eingenommenen Leinsamen)
sind Nebenwirkungen nicht bekannt. Hinweis: Leinsamen enthalten Cyanogene Glykoside, aus
denen nach Abspaltung der Zuckerreste Blausäure freigesetzt wird. Durch Blausäure
verursachte Vergiftungen wurden bisher nach Einnahme von Leinsamen noch nie beobachtet. In
Versuchen zur Absicherung dieses Sachverhalts wurden Versuchspersonen große Mengen
(150 bis 300 g) Leinsamenschrot verabreicht. Auch unter diesen Bedingungen traten keine
Vergiftungssymptome auf.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln: Bei gleichzeitiger Aufnahme anderer Arzneimittel kann
deren Resorption verzögert werden.

Dosierung und Art der Anwendung: Soweit nicht anders verordnet sollte 2- bis 3mal täglich 1
Esslöffel der unzerkleinerten oder leicht gequetschten (nicht geschroteten) Leinsamen
zusammen mit jeweils ca. 150 ml Flüssigkeit eingenommen werden

Leinsamen enthalten Vitamin B17. Bester Krebschutz, den es überhaupt gibt!

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 May 2006 14:43:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, danke!
Kann auch jemand Angaben zum Haarwuchs machen?

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 03 May 2006 15:05:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

2007 HALT EINFACH BITTE DIE FR**** SOLANGSAM KOTZTS MICH AUCH AN
sry aber hör endlich mit solchen saublöden posts auf! du hast ja 0 ahnung was du da schreibst

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [kahlkopp](#) on Wed, 03 May 2006 20:05:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach Bube, vertragt's Euch!

Und esst Leinsamen

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 May 2006 21:29:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[Haar-in-der-Suppe](#) schrieb am Mit, 03 Mai 2006 17:05
2007 HALT EINFACH BITTE DIE FR****
SOLANGSAM KOTZTS MICH AUCH AN
sry aber hör endlich mit solchen saublöden posts auf! du hast ja 0 ahnung was du da schreibst

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 04 May 2006 07:30:11 GMT

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

ne sry dass ich ausgerastet bin
aber wenn das ein krebskranker lesen würde, der würde kopfschmerzen bekommen...

Subject: Re: Erfahrungsberichte von Leinsamen-Usern
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 04 May 2006 08:35:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 04 Mai 2006 09:30ne sry dass ich ausgerastet bin
aber wenn das ein krebskranker lesen würde, der würde kopfschmerzen bekommen...

Ich frage mich ernsthaft, WER hier von uns beiden null Ahnung hat. Hast Du Dich zum Thema Vitamin B17 überhaupt schon mal ansatzweise informiert? 200 Stunden, Tage, Wochen, Monate, Jahre- so wie ich es getan habe? Wenn ja, dann können wir weiter reden.
