
Subject: Leinsamen und Libido

Posted by [testdummy](#) on Thu, 11 Jul 2013 07:41:53 GMT

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

Ich esse seit ca 1,5 Monaten täglich bis zu 5 Esslöffel und bemerke dass bei mir momentan nicht allzuviel in der Kiste läuft. Zum einen hab ich nicht besonders lust auf GV obwohl ich meine Lebensgefährtin ziemlich heis finde und zum anderen wenn ich dann dabei bin, schlafft das Teil innerhalb weniger Minuten wieder ab. Ich hab dann eine Woche keinen Leinsamen gegessen und alles war wieder top. Fast den ganzen Tag bock auf meine Freundin, schon allein vom angucken. Dann wieder ne Woche Leinsamen tgl. 4 Esslöffel und wieder voll die flaute. Hat irgendwer noch die erfahrungen mit Leinsamen gamacht?

Naja momentan hab ich fast keinen Haarausfall mehr und sowas merkt man, da im vergleich vorher beim durch die Haare streifen bis zu 5 Haare in den Händen waren und auch beim Duschen rieselten die Haare wie Blätter im Herbst. Jetzt ist nichts mehr am rieseln. Kann einerseits am Voltaren liegen, kann aber auch am leinsamen liegen wenn das auch ne auswirkung auf libido haben könnte.

Subject: Aw: Leinsamen und Libido

Posted by [Chillhair](#) on Thu, 11 Jul 2013 08:39:28 GMT

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

Ich habe während der Anwendung von Minox (4-5 Monate) immer einen halb steifen und dabei kaum Libido gehabt!

Seitdem ich den Mist abgesetzt hab und weiterhin nur 4EL Leinsamen täglich esse, wach ich fast jeden morgen mit einer Morgenlatte auf!

Ich denke nicht, dass es an den Leinsamen liegt (war bei mir zumindest nicht der Fall)!

Subject: Aw: Leinsamen und Libido

Posted by [Mister X.](#) on Tue, 27 Aug 2013 21:09:25 GMT

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

Wirken die Leinsamen bei euch gegen den Haarausfall???

Subject: Aw: Leinsamen und Libido

Posted by [Aristo084](#) on Wed, 28 Aug 2013 13:45:23 GMT

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

Bin mittlerweile auf 6 EL / Tag zusammen mit 15 ml Maiskeimöl, damits nicht so pickt. Obs was gebracht hat kann ich nicht sagen, weil ich noch dutzend anderes zu mir nehme. Leinsamen kann man aber nimmer nehmen.

Subject: Aw: Leinsamen und Libido
Posted by [pilos](#) on Wed, 28 Aug 2013 13:48:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Wed, 28 August 2013 16:45 Bin mittlerweile auf 6 EL / Tag zusammen mit 15 ml Maiskeimöl, damits nicht so pickt.
Obs was gebracht hat kann ich nicht sagen, weil ich noch dutzend anderes zu mir nehme.
Leinsamen kann man aber nimmer nehmen.

leinsamen geschrotet ?

Subject: Aw: Leinsamen und Libido
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 28 Aug 2013 13:50:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die geschroteten von Schapfenmühle seit Mitte März 2013 täglich (anfangs mit 2 EL).
Werden noch zerkaut bis zu Brei. Da ich jetzt aber einen guten 1200W Mixer von WMF habe,
werde ich in Zukunft auf ungeschrotete zurückgreifen.

Subject: Aw: Leinsamen und Libido
Posted by [ru-power](#) on Wed, 28 Aug 2013 14:19:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

geschrotet bringt nicht viel.. da durch Oxidation das beste der leinsamen zerstört wird
wenn dann naturpur

Subject: Aw: Leinsamen und Libido
Posted by [scooter44](#) on Mon, 02 Sep 2013 10:40:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Minox und Libidoverlust?

Subject: Aw: Leinsamen und Libido
Posted by [ru-power](#) on Mon, 02 Sep 2013 10:47:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

scooter44 schrieb am Mon, 02 September 2013 12:40 Minox und Libidoverlust? haben schon einige davon berichtet, so abwägig ist das nicht. Minox hat noch mehr Schattenseiten, ganz unbedenklich ist das auch nicht (Alterung usw.. da is noch einiges ungeklärt).

Subject: Aw: Leinsamen und Libido
Posted by [scooter44](#) on Mon, 02 Sep 2013 10:54:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@padesch Alterung? In Bezug auf was?

Bis jetzt habe ich nach 3 Monaten nichts Nennenswertes an durchschlagenden Ergebnissen feststellen können.

Subject: Aw: Leinsamen und Libido
Posted by [ru-power](#) on Mon, 02 Sep 2013 10:55:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kollagenabbau usw.. das gehört hier aber nicht rein u. sind eher Erfahrungen langfristiger Minoxuser.

Ne wunderwirkung wirds mit leinsamen auch nicht geben^^

Subject: Aw: Leinsamen und Libido
Posted by [Fidentia-Hair](#) on Sat, 02 Nov 2013 07:22:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für Libido und Potenz werden viele sehr gute Erfahrungen zu Maca berichtet. Zu Leinsamen hab ich bisher eigentlich "nur" gelesen, dass diese sehr viele Omega 6 Fettsäuren enthalten.

Subject: Aw: Leinsamen und Libido
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 02 Nov 2013 09:22:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würde mal sagen die Menge machts wie bei allem. Reduzier auf 2 Esslöffel dann ist gut. Das Öl des Leinsamens besteht zu mehr als 50 % aus Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure). Wie kein anderes pflanzliches Lebensmittel kann der Verzehr von Leinsamen, besser noch der von Leinöl, das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren im Körper positiv beeinflussen.

Verzehr von Leinsamen

Leinsamen ist ein Produkt, das trotz aller Vorzüge nur in moderater Menge verzehrt werden soll. Immerhin enthalten 100 g eine Energiemenge von rund 370 kcal. Das entspricht der Kalorienmenge von z. B. drei bis vier mittelgroßen Bananen oder der von einem reichlich mit Wurst oder Käse belegten Brötchen. Wegen seiner starken Quellfähigkeit - selbst noch im Darm - sollte immer auch an zusätzliche Flüssigkeit gedacht werden.

Wie andere Ölsaaten auch enthalten Leinsamen Cadmium. Bei der üblichen Verzehrsmenge an Leinsaat (empfohlen werden maximal 2 Esslöffel á 10 g pro Tag) ist dies jedoch auch bei Dauerverzehr kein Problem. Bei Verwendung ganzer oder fein aufgebrochener Leinsamen wird Cadmium so gut wie nicht aufgenommen.
