

---

Subject: Leinsamen

Posted by [Mister X.](#) on Wed, 28 Aug 2013 14:02:23 GMT

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

---

Hallo zusammen,

hier eine Frage an die Leinsamen-Fraktion Wo bezieht ihr denn eure Leinsamen und wieviel nehmt ihr davon täglich ein?

Viele Grüße

Mister. X

---

---

Subject: Aw: Leinsamen

Posted by [Aristo084](#) on Wed, 28 Aug 2013 14:06:48 GMT

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

---

Amazon

Schapfenmühle geschrotet

5-6 El täglich, angefangen Mitte März 2013 und seitdem tägl. zur Routine.  
15 ml Maiskeimöl noch als Ergänzung wegen dem Beta-Carotin und weils dann besser flutscht. Sollte mein Fin Ersatz sein.

Die Leinsamen sind aber nur ein kleiner Teil meines Kampfes gegen den immer lichter werdenden Oberkopf.

---

---

Subject: Aw: Leinsamen

Posted by [Mister X.](#) on Thu, 29 Aug 2013 19:55:30 GMT

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

---

Hi Aristo,

danke für deine Antwort

haben sie denn bisher bei dir bisher eine positive Wirkung gezeigt?? Auch wnen es etwas schwer festzustellen ist da du auch einige andere Sachen nimmst

VG

Mister. X

---

---

Subject: Aw: Leinsamen

---

Posted by [Mister X.](#) on Thu, 29 Aug 2013 19:58:42 GMT

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

---

Achso noch eine kurze Frage. Welche Fischölkapseln verwendest du?

---

Subject: Aw: Leinsamen

Posted by [ru-power](#) on Thu, 29 Aug 2013 20:02:45 GMT

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

---

geschrotete leinsamen bringen garnix, wenn dann ungeschrotet

---

Subject: Aw: Leinsamen

Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Aug 2013 20:53:19 GMT

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

---

padesch schrieb am Thu, 29 August 2013 23:02 geschrotete leinsamen bringen garnix, wenn dann ungeschrotet

woher hast du diese weisheit jetzt bekommen

---

Subject: Aw: Leinsamen

Posted by [ru-power](#) on Thu, 29 Aug 2013 20:59:45 GMT

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

---

schneide mal Leinsamen auf.. dann siehst du wieviel Öl da drinne ist... dann vergleiche mit den geschroteten.. da ist nicht mehr viel drinne..

dann oxidieren auch viele Fettsäuren usw.. Ich würde lieber ungeschrotete nehmen.. man muss sie halt ordentlich zerkauen.

---

Subject: Aw: Leinsamen

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 29 Aug 2013 21:13:30 GMT

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

---

@padesch

Dem Pilos musste über Leinsamen nix mehr erklären...der hat schon über deren Einnahme und Wirkung hier referiert da wussten wir noch nicht einmal was das überhaupt ist.

---

Ich denke mal das war nicht mehr als Sarkasmus..

---

---

Subject: Aw: Leinsamen  
Posted by [ru-power](#) on Thu, 29 Aug 2013 21:14:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

aso

ja war schon etwas verwundert^^ Bringt das Zeug was oder ists für die Tonne bzgl der Lignane?

---

---

Subject: Aw: Leinsamen  
Posted by [hani](#) on Thu, 29 Aug 2013 23:33:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Laut Pilos müssen sie sogar geschrotet sein

---

---

Subject: Aw: Leinsamen  
Posted by [pilos](#) on Fri, 30 Aug 2013 11:00:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

padesch schrieb am Thu, 29 August 2013 23:59schneide mal Leinsamen auf.. dann siehst du wieviel Öl da drinne ist...

dann vergleiche mit den geschroteten.. da ist nicht mehr viel drinne..

es geht nicht um das öl sondern um die lignane in der schale

was das öl angeht, ist das normal, durch das schroten wird die oberfläche deutlich größer und rauher, das saugt nämlich das öl auf, deshalb hast man das gefühl das ol wäre weg

Zitat:dann oxidieren auch viele Fettsäuren usw.. Ich würde lieber ungeschrotete nehmen.. man muss sie halt ordentlich zerkauen.

auch kein problem, die geschroteten haben eine kurzere mhd

---

---

Subject: Aw: Leinsamen  
Posted by [cimbo](#) on Sat, 31 Aug 2013 09:46:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

War das jetzt Sarkasmus?  
Ungeschrotet oder geschrotet??

---

---

Subject: Aw: Leinsamen  
Posted by [Yes No](#) on Sat, 31 Aug 2013 10:06:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

cimbo schrieb am Sat, 31 August 2013 11:46  
Ungeschrotet oder geschrotet??

Geschrotet auf jeden Fall - die interessanten Stoffe sind in der Schale, je feiner die vermahlen desto größer die Oberfläche der Partikel und je größer die Oberfläche desto mehr kann das Verdauungssystem von dem gewünschten Stoff extrahieren (oder halt kauen bis der Arzt kommt.. ist viel Arbeit - und nicht optimal). Am besten selbst schroten unmittelbar vor dem Verzehr, z.B. in einer Kaffeemühle. So wird es auch viel feiner und effektiver und schmeckt auch besser.

---

---

Subject: Aw: Leinsamen  
Posted by [Mister X.](#) on Sun, 01 Sep 2013 20:25:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Klasse wie weit das Thema nun diskutiert wurde

Eine kurze Frage: Kann ich zusätzlich zu Leinsamen noch Leinöl konsumieren?

VG

Mister. X

---

---

Subject: Aw: Leinsamen  
Posted by [pilos](#) on Sun, 01 Sep 2013 20:27:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mister. X schrieb am Sun, 01 September 2013 23:25  
Eine kurze Frage: Kann ich zusätzlich zu Leinsamen noch Leinöl konsumieren?

klar, nur man sollt es auch nicht übertreiben

---

---

Subject: Aw: Leinsamen  
Posted by [Mister X.](#) on Tue, 03 Sep 2013 20:10:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok danke dir

---