
Subject: Grünes tee und DHT

Posted by [sky_walker](#) on Tue, 11 Feb 2014 13:13:32 GMT

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

Hallo alopezie Gemeinde,

Hab vor kurzem gelesen das Grünes Tee das DHT blockiert. Weiss jemand ob es richtig ist?

Subject: Aw: Grünes tee und DHT

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 11 Feb 2014 15:27:31 GMT

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

Weis nur das es VEGF reduziert

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12163680>

Schwarztee oder besser gesagt Theaflavine reduziert DHT

<http://www.hairloss-research.org/UpdateBlacktea7-09.html>

Grüntee in Kombi mit Soya kan DHT reduzieren sofern man die nötigen Darm Bakterien hat (30% von Asiatischen Menschen)

Die sind dann in der Lage die Isoflavone zu Equol umzuwandeln welches die aktive Form ist.

Habe diese gesehen:

Higher consumption of green tea may enhance equol production.

Our previous case-control study revealed that Japanese living in Japan and Koreans living in Korea can be divided into equol producers who have an ability to metabolize daidzein to equol and non-producers, and that the incidence of prostate cancer is higher in the latter group. In the present study, we examined relationships between type of food intake and the capacity for equol production in Japanese subjects. The subjects were the individuals analyzed for the ability to produce equol in our previous study and newly registered cases. From 2000 to 2002, 276 hospitalized patients were interviewed face-to-face and blood samples were collected before breakfast. These included 122 patients with prostate cancer and 154 age-matched controls. The frequency of equol producers (0.5 ng/ml or more) among cases and controls was 29% and 45%, respectively. The consumption of soybeans and green tea were significantly higher in equol producers than in the non-producers. By contrast, the consumption of selenium and fiber was significantly lower in equol producers. Our results suggest that higher consumption of soybean and green tea are strongly related to the establishment of a capacity for equol production.

Subject: Aw: Grünes tee und DHT

Posted by [protos](#) on Tue, 11 Feb 2014 21:00:51 GMT

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

reneschau schrieb am Tue, 11 February 2014 16:27 Weis nur das es VEGF reduziert

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12163680>

Schwarztee oder besser gesagt Theaflavine reduziert DHT
<http://www.hairloss-research.org/UpdateBlacktea7-09.html>

Grüntee in Kombi mit Soya kan DHT reduzieren sofern man die nötigen Darm Bakterien hat (30% von Asiatischen Menschen)
Die sind dann in der Lage die Isoflavone zu Equol umzuwandeln welches die aktive Form ist.

Habe diese gesehen:

Higher consumption of green tea may enhance equol production.
Our previous case-control study revealed that Japanese living in Japan and Koreans living in Korea can be divided into equol producers who have an ability to metabolize daidzein to equol and non-producers, and that the incidence of prostate cancer is higher in the latter group. In the present study, we examined relationships between type of food intake and the capacity for equol production in Japanese subjects. The subjects were the individuals analyzed for the ability to produce equol in our previous study and newly registered cases. From 2000 to 2002, 276 hospitalized patients were interviewed face-to-face and blood samples were collected before breakfast. These included 122 patients with prostate cancer and 154 age-matched controls. The frequency of equol producers (0.5 ng/ml or more) among cases and controls was 29% and 45%, respectively. The consumption of soybeans and green tea were significantly higher in equol producers than in the non-producers. By contrast, the consumption of selenium and fiber was significantly lower in equol producers. Our results suggest that higher consumption of soybean and green tea are strongly related to the establishment of a capacity for equol production.

Woher weiss man ob man die Darmbakterien hat? Dann kann man gleich S-Equol nehmen...Hat jemand hier auch....

Subject: Aw: Grünes tee und DHT
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 11 Feb 2014 21:20:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mann kann dies glaub messen lassen beim Urin.
Die Wahrscheinlichkeit in Europa diese Bakterien zu haben ist fast gleich 0.
Da diese eben fast du in Asien vorkommt und auch das nur bei ca 30%.

Ob die Supplementierung mit S-Equol möglich ist (Bio Verfügbarkeit) weis ich nicht. Zuerst muss man auch einen Hersteller finden.
Es gibt die möglichkeit mit speziellen Probiotika Stämmen die Equol Produktion an zu kurbeln

Subject: Aw: Grünes tee und DHT
Posted by [pilos](#) on Tue, 11 Feb 2014 21:27:16 GMT

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

selbst equol tabletten sollen nix gebracht haben...

wurde so ne studie von einer firma in den usa gemacht

hat sogar ein user hier mitgemacht

Subject: Aw: Grünes tee und DHT
Posted by [protos](#) on Tue, 11 Feb 2014 21:32:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 11 February 2014 22:27
selbst equol tabletten sollen nix gebracht haben...

wurde so ne studie von einer firma in den usa gemacht

hat sogar ein user hier mitgemacht

ja in us forum kann man was darüber lesen, jedoch gibt es bis jetzt nur ein hersteller der "wirkliches" s-equal anbietet, der rest war anscheinend schrott, weshalb sich viele ammis aufgeregt hatte. Mit dem user, der das hier genommen hat, hab ich schon geredet, er hat es glaub nur 2-3monate genommen, ob das eine aussagekraft hat, wage ich zu bezweifeln. leider kommt man nur sehr schwer an das zeug ran, er hatte sich beim menopause sampling trail gemeldet und paar packungen bekommen
naturalequol.com

@pilos: hast du ein link zur studie? soweit ich weiss gibt bzgl aga mit s-equal noch keine direkte studie...

Subject: Aw: Grünes tee und DHT
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 11 Feb 2014 22:40:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heisst das ich muss jetzt auch katzen und hunde essen damit ich dieses enzym im darm entwickle

Subject: Aw: Grünes tee und DHT
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 12 Feb 2014 07:47:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

No funktioniert mit Probiotika:

However, in a 2011 study from Italy with twelve menopausal women, *Lactobacillus sporogenes* supplementation resulted in a 24% increase in genistein-related equol, while daidzein metabolite equol production only went up for some of the women but not all.

Another 2011 laboratory study indicated that *Lactobacillus rhamnosus* may increase daidzein S-equol production.

But a more recent study from Germany's Institute of Human Nutrition published in January's issue of the *Journal of Nutrition* has found that the intestinal probiotic bacteria (conveniently) named *Slackia isoflavoniconvertens* will convert both genistein and daidzein to 5-hydroxy-equol.

Subject: Aw: Grünes tee und DHT

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 12 Feb 2014 08:09:23 GMT

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

Miso Suppe.

Some of the health benefits provided by soy foods depend on the ability of bacteria or other micro-organisms to break down two of the soy's isoflavones - daidzein and genistein--into related compounds (for example, equol). Interestingly, recent research has shown that many different strains of the fungus *Aspergillus oryzae*--by far the most widely-used fungus in the fermentation of miso--are capable of breaking down both daidzein and genistein. This finding is great news for anyone who already enjoys miso, or is considering adding miso to their diet. If micro-organisms used in miso fermentation don't break down some of the daidzein and genistein into other compounds like equol, it's up to the micro-organisms in our digestive tract to do so. While it is fantastic when we have the right balance of micro-organisms in our digestive tract to help us get optimal nourishment and health benefits from our food, those conditions don't always hold true. So it can be very helpful when a miso-fermenting fungus like *Aspergillus oryzae* helps breaks down the daidzein and genistein before the miso ever reaches our digestive tract!

Nehmen die meisten Japaner als Frühstück. Natürlich mit Grünntee welcher die Equol Produktion auch anregt.

Aber man muss dann schon konsequent miso jeden Tag nehmen um eine Effekt zu Erhalten. (Haut und Haare)

Aber wen man einige Japaner anschaut ist schon extrem wie Jung die teil für ihr Alter aussehen und die volle EMO Frisur einfach zu beneiden.

Subject: Aw: Grünes tee und DHT

Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 12 Feb 2014 08:20:32 GMT

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

reneschaub schrieb am Wed, 12 February 2014 09:09

Aber wen man einige Japaner anschaut ist schon extrem wie Jung die teil für ihr Alter aussehen und die volle EMO Frisur einfach zu beneiden.

Subject: Aw: Grünes tee und DHT

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 12 Feb 2014 14:36:40 GMT

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

Bei den Japanern muss man auch noch sagen das diese so gut wie kein Getreide essen. (Gluten)
So gut wie kein Raffinierter Zucker
Viel See Grass Essen (Nori etc welches viel Jod und Eisen enthält.)

Immer wieder lese ich das für gesundes Haarwachstum sind insbesondere Eisen, Kupfer, Zink und Jod wichtig sind.

Darüber hinaus werden weitere Mikronährstoffe benötigt, die beispielsweise als Bestandteil von Enzymen die Zellteilung und den Strukturaufbau gewährleisten.

Unter den Aminosäuren spielt Cystein eine besonders wichtige Rolle.

In unserer Wesentlichen Ernährung finde ich Eier eine gute Quelle für Eiweiss, Zink, Schwefel, Biotin etc..

Am besten am Abend.

Subject: Aw: Grünes tee und DHT

Posted by [protos](#) on Wed, 12 Feb 2014 14:52:16 GMT

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

reneschau schrieb am Wed, 12 February 2014 15:36Bei den Japanern muss man auch noch sagen das diese so gut wie kein Getreide essen. (Gluten)

So gut wie kein Raffinierter Zucker

Viel See Grass Essen (Nori etc welches viel Jod und Eisen enthält.)

Immer wieder lese ich das für gesundes Haarwachstum sind insbesondere Eisen, Kupfer, Zink und Jod wichtig sind.

Darüber hinaus werden weitere Mikronährstoffe benötigt, die beispielsweise als Bestandteil von Enzymen die Zellteilung und den Strukturaufbau gewährleisten.

Unter den Aminosäuren spielt Cystein eine besonders wichtige Rolle.

In unserer Wesentlichen Ernährung finde ich Eier eine gute Quelle für Eiweiss, Zink, Schwefel, Biotin etc..

Am besten am Abend.

Auf welcher Weise nimmt am besten Jod auf? Hab gelesen dass heutzutage jodiertes Salz sowie bestimmte Fischarten fast kein Jod mehr enthalten. Iwie schreitet meine Kropfbildung ganz schön voran zur Zeit

Subject: Aw: Grünes tee und DHT

Posted by [Yes No](#) on Wed, 12 Feb 2014 16:24:27 GMT

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

protos schrieb am Wed, 12 February 2014 15:52

Auf welcher Weise nimmt am besten Jod auf? Hab gelesen dass heutzutage jodiertes Salz sowie bestimmte Fischarten fast kein Jod mehr enthalten. Wie schreitet meine Kropfbildung ganz schön voran zur Zeit

Im jodierten Salz ist soviel Jod drin wie draufsteht. Das ist ja kein Naturprodukt sondern ein vom Menschen hergestelltes Supplement. Eine Tagesdosis Jod ist in ca 10g Salz, wenn ich mich nicht irre.

Versuch es mal mit Kelp (Tabletten); Kelp ist so ein Seetang oder sowas, jodereich und auch recht preiswert.

Subject: Aw: Grünes tee und DHT

Posted by [Paperbird](#) on Sat, 05 Jul 2014 17:05:40 GMT

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

@reneschaub:

Wieviel Schwarzen Tee müsste ich denn trinken am Tag, um meinen DHT-Wert um 70% zu senken, wie es Finasterid tut?

Subject: Aw: Grünes tee und DHT

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 05 Jul 2014 20:33:02 GMT

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

Paperbird schrieb am Sat, 05 July 2014 19:05@reneschaub:

Wieviel Schwarzen Tee müsste ich denn trinken am Tag, um meinen DHT-Wert um 70% zu senken, wie es Finasterid tut?

gehts hier um schwarzen Tee ???

Subject: Aw: Grünes tee und DHT

Posted by [protos](#) on Sat, 05 Jul 2014 20:56:28 GMT

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

PeterNorth schrieb am Sat, 05 July 2014 22:33Paperbird schrieb am Sat, 05 July 2014 19:05@reneschaub:

Wieviel Schwarzen Tee müsste ich denn trinken am Tag, um meinen DHT-Wert um 70% zu senken, wie es Finasterid tut?

gehts hier um schwarzen Tee ???
In der Studie ging es zumindest im schwarz Tee...

Subject: Aw: Grünes tee und DHT
Posted by [pilos](#) on Sun, 06 Jul 2014 09:21:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Wed, 12 February 2014 16:36Bei den Japanern muss man auch noch sagen das diese so gut wie kein Getreide essen. (Gluten)

von wegen

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

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

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

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

Subject: Aw: Grünes tee und DHT
Posted by [the_steve](#) on Mon, 14 Jul 2014 11:28:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 06 July 2014 11:21reneschaub schrieb am Wed, 12 February 2014 16:36Bei den Japanern muss man auch noch sagen das diese so gut wie kein Getreide essen. (Gluten)

von wegen

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

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

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

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

@pilos
