

---

Subject: L-Theanine / GABA Rezeptor

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 28 Jul 2014 13:49:29 GMT

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

---

Ich bin auf der suche nach eine Prolaktinsenker / hemmer auf den GABA Rezeptor gesteossen. Dieser wird zb aktiviert durch Progesteron und mindert dadurch die FIN Nebenwirkungen.

GABA (Gamma - Aminobuttersäure ) gilt auch als AntiStress Mittel und somit Lebensverlängernd.

L-Theanine aktiviert GABA. L-Theanine kommt in hochwertigen Japanischen Tee vor. Es sollte mindesten 2-3g am Tag supplementiert werden. Steigert die Konzentration und Gedächtnissfähigkeit. Also Ideal zum Lernen!

Nebenwirkungen:

L-theanine is an amino acid and can cause rapid hair growth

---

---

Subject: Aw: L-Theanine / GABA Rezeptor

Posted by [humboldt](#) on Mon, 28 Jul 2014 14:27:45 GMT

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

---

Jetzt ist nur die Frage, wo man den entsprechenden Tee herkriegt?

---

---

Subject: Aw: L-Theanine / GABA Rezeptor

Posted by [noname2015](#) on Mon, 28 Jul 2014 15:10:42 GMT

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

---

L-Theanin ist in jedem schwarzen oder grünen Tee drin.

---

---

Subject: Aw: L-Theanine / GABA Rezeptor

Posted by [Yes No](#) on Mon, 28 Jul 2014 15:35:26 GMT

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

---

Theanin würde ich als Pulver kaufen, 100g z.Zt. bei myprotein.com für 19Eur.

Ich weiß nicht ob reneschaub sich verschrieben hat und eine Dosis von 200-300mg meint, statt 2-3g, weil bei den Gramm-Angaben kommt man ja mit einem Tee sicher nicht hin.. Bzw., bei der Menge Tee die dann nötig wäre, würde durch schwarzen Tee wohl auch das DHT ähnlich wie mit Fin abgesenkt.. (theoretisch, wenn man Studien an Ratten oder Mäusen glaubt).

---

Aber: Haar-Wachstumsfördernd bedeutet generell nur, dass Haare schneller wachsen, und prinzipiell nicht, dass es bei AGA verkümmerte Haare wieder zum wachsen bringt..

---

Subject: Aw: L-Theanine / GABA Rezeptor  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 28 Jul 2014 16:22:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich rede vom extrakt da mann mit einem Tee solche Mengen schwer hin bekommt.

Auch Glutamin aktiviert den GABA Rezeptor.  
Beide erhöhen auch HGH.

Ich Vermute im Asiatischem raum wird begünstigt durch die Ernährung.

Soja / Ingwer / Knoblauch / Chili = Phytoöstrogene + IGF1  
Grüntee = Theaflavine, EGCG = Einfluss auf SHGB, HGH und GABA

IGF1 und HGH haben ein Feedback System. Also je mehr IGF1 desto mehr wird in der Nacht HGH ausgeschüttet.

Habe in vielen Foren gelesen das erst ab 2g Theaflavin ein spürbarer Effekt auftritt denke ist Individuell und in kleinen Dosen sollte gestartet werden.  
Theaflavin wirkt auch Synergetisch mit Taurin

---

Subject: Aw: L-Theanine / GABA Rezeptor  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 28 Jul 2014 16:32:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Mon, 28 July 2014 18:22  
Habe in vielen Foren gelesen das erst ab 2g Theaflavin

Gut aber Theaflavin und L-Theanin sind zwei gänzlich verschiedene Dinge.. Worum soll es hierbei gehen?

---

Subject: Aw: L-Theanine / GABA Rezeptor

Posted by [noname2015](#) on Mon, 28 Jul 2014 17:50:10 GMT

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

---

[http://biovea.net/DE/product\\_detail.aspx?PID=3556&OS=204&AG=Theanine&cp=4&NAME=L-TH EANIN-150mg-60-Kapseln](http://biovea.net/DE/product_detail.aspx?PID=3556&OS=204&AG=Theanine&cp=4&NAME=L-TH EANIN-150mg-60-Kapseln)

Das Biovea Angebot ist erstaunlich. Wikipedia sagt:

"In Deutschland unterliegt Theanin nicht dem BtMG. Es fällt jedoch unter die Definition von § 2 Abs. 1 des AMG, sobald es für die Anwendung an Mensch oder Tier bestimmt ist"

---

---

Subject: Aw: L-Theanine / GABA Rezeptor

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Mon, 28 Jul 2014 19:40:03 GMT

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

---

Es geht definitiv um L-Theanin ,eine Aminosäure die tatsächlich in grünem Tee vorhanden ist.

Die übliche Dosis befindet sich üblicherweise wirklich im mg Bereich von 200-400. Und wird gerne Kombipräparaten die , die Vorstufe von Gamma-Amino-Buttersäure , die Glutaminsäure enthalten , zugefügt + meist Taurin und B-Vitamine.

Exemplarisch mal Gabamax genannt , besser und auf lange Sicht günstiger fährt man natürlich ,wenn man sich seine eigenen Cocktails bastelt und versucht ,die jeweiligen Inhaltsstoffe isoliert zu kaufen , die man dann auch ganz anders dosieren kann.

Das Biovea Produkt ist grotesk teuer.

Go

[http://de.myprotein.com/sporternahrung/l-theanin/10530035.html?utm\\_source=googleprod&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=gp\\_sports&affil=thggpsad&switchcurrency=EUR&gclid=CLuvt9Te6L8CFW-WtAod2HoATg](http://de.myprotein.com/sporternahrung/l-theanin/10530035.html?utm_source=googleprod&utm_medium=cpc&utm_campaign=gp_sports&affil=thggpsad&switchcurrency=EUR&gclid=CLuvt9Te6L8CFW-WtAod2HoATg)

100 Gramm vs 60x150 mg , da gibt's direkt die restlichen erwähnten noch dazu.

Man kann auch Gamma-Amino-Buttersäure selbst isoliert aufnehmen, soll angeblich den Schlaf fördern (bei mir nicht ) , ich sehe da Probleme bei der Blut-Hirn-Schranke /ZNS , was allerdings nicht ausschliesst , dass es in anderen Organen positive Wirkungen haben kann.

---

---

Subject: Aw: L-Theanine / GABA Rezeptor

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 28 Jul 2014 19:43:26 GMT

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

---

<http://www.peak.ag/blog/theanin-aktive-substanz-in-tee-teil-2>

---