

---

Subject: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [Anlieger](#) on Wed, 01 Apr 2015 00:28:17 GMT

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

---

Moin moin,

ich beschäftige mich seit einiger Zeit mit NEMs und habe zuletzt die Chia Samen für mich entdeckt. Scheinen kleine Wundersamen zu sein und ich vermute, dass die Komposition der Inhaltsstoffe auch das Haarwachstum günstig beeinflussen könnte.

Hat irgendwer Erfahrungen damit? Was denkt ihr?

Wenn ihr bereits Erfahrungen habt, her damit. Wenn nein, testet mit! Hat noch eine Menge anderer positiver Effekte.

Schaden kann es sicher nicht. Mir jedenfalls bekommen sie in den letzten Tagen äußerst gut. Mal sehen, ob es auch haartechnisch etwas bringt.

Gruß

Anlieger

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [Shibalnu](#) on Wed, 01 Apr 2015 08:49:10 GMT

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

---

Irgentwie vermisse ich jetzt den link , der mich direkt zum Bestellformular weiterleitet

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [Anlieger](#) on Wed, 01 Apr 2015 09:05:11 GMT

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

---

Erschreckend wie engstirnig und wenig offen für Neues einige Menschen unterwegs zu sein scheinen. Sofort einen monetären Hintergedanken zu vermuten, lässt in meinen Augen leider wenig gute Rückschlüsse auf den eigenen Charakter zu.

Bemitleidenswert.

Ein wenig Recherche täte sicher gut.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [Aristo084](#) on Wed, 01 Apr 2015 11:05:11 GMT

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

---

Ich gebe die Chiasamen immer ins Müsli. 2 Esslöffel sollen angeblich schon zur

---

Nährstoffversorgung des Körpers für einen Tag reichen.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 01 Apr 2015 11:22:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Teurer und unnützer Gimmick (nicht bioverfügbar). Eine Banane z.B. ist da viel sinnvoller.  
Merke: Vogelfutter ist (nur) was für Vögel.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Wed, 01 Apr 2015 11:36:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

müssen schon gemahlen werden

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Anlieger](#) on Fri, 19 Jun 2015 20:06:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich lege sie über Nacht in Cystus-Tee ein und trinke sie am Morgen. Habe sie letztens auch mal mit dem Zauberstab kleingehäckselt. Da komme ich aber in der Regel nicht zu.  
Die Postläufer in den ANDen sind angeblich mit einer Handvoll davon den ganzen Tag die Berge rauf und runter gerannt. Enegir haben sie also sicher.  
Ich kann nur sagen, dass mir die Samen sehr gut bekommen. Der Hunger kommt dann erst sehr spät und man ist fit.  
Ob es für die Haare explizit was bringt, ist nach eine HT schwer zu sagen.

Das müsste jemand anderes testen.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Anlieger](#) on Fri, 19 Jun 2015 20:09:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Yes No schrieb am Wed, 01 April 2015 13:22Teurer und unnützer Gimmick (nicht bioverfügbar). Eine Banane z.B. ist da viel sinnvoller. Merke: Vogelfutter ist (nur) was für

Vögel.

Selten so einen Schwachsinn gelesen.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Jun 2015 20:42:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anlieger schrieb am Fri, 19 June 2015 23:06Ich lege sie über Nacht in Cystus-Tee ein und trinke sie am Morgen. Habe sie letztens auch mal mit dem Zauberstab kleingehäckselt. Da komme ich aber in der Regel nicht zu.

Die Postläufer in den ANden sind angeblich mit einer Handvoll davon den ganzen Tag die Berge rauf und runter gerannt. Enegir haben sie also sicher.

Ich kann nur sagen, dass mir die Samen sehr gut bekommen. Der Hunger kommt dann erst sehr spät und man ist fit.

Ob es für die Haare explizit was bringt, ist nach eine HT schwer zu sagen.

Das müsste jemand anderes testen.

man mahlt sie vorher nicht danach

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Anlieger](#) on Fri, 19 Jun 2015 20:52:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[/quote]

man mahlt sie vorher nicht danach

[/quote]

Dann haben die Indios das wohl über Jahrtausende falsch gemacht...

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Sat, 20 Jun 2015 07:28:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anlieger schrieb am Fri, 19 June 2015 23:52

Dann haben die Indios das wohl über Jahrtausende falsch gemacht...

die hatten auch keine kaffeemühle mit schlagmesser

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 31 Aug 2015 08:56:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mach sie mir, ungemahlen in den täglichen Proteinshake, ca. nen Esslöffel. Verdauung ist besser, proteinreich ists auch das reicht mir schon.

Es soll noch einen ganzen Haufen anderer Wirkungen haben, was für mich aber eher uninteressant ist.

Was hätte es für einen Vorteil die zu mahlen?

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 31 Aug 2015 09:33:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jürgen87 schrieb am Mon, 31 August 2015 10:56

Was hätte es für einen Vorteil die zu mahlen?

Es hätte den Vorteil, dass du auch nährstofftechnisch was davon hast und nicht nur "bessere" Verdauung (Laxativ) aufgrund der Schleimstoffe, die im Prinzip eine Verdauung der Samen verhindern. Obgleich die Samen viel Phytinsäure enthalten und somit die Mikronährstoffe kaum verfügbar.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 31 Aug 2015 13:40:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es gibt im Internet die unterschiedlichsten Empfehlungen:

<http://www.chefkoch.de/magazin/artikel/3344,0/Chefkoch/Chia-Samen-gesuender-als-Leinsamen>.

---

html

Zitat:Die heimische Alternative zu Chia Samen sind die wohl allen bekannten Leinsamen. Leinsamen haben recht ähnliche Nährstoffe, werden aber auch in Europa angebaut und sind wesentlich günstiger als Chia Samen. Chia Samen enthalten jedoch ein wenig mehr Omega-3-Fettsäuren als Leinsamen und sind länger haltbar. Einer der größten Vorteile der Chia Samen ist, dass sie nicht gemahlen werden müssen, damit ihre Nährstoffe gut für den Körper verfügbar sind. Bei Leinsamen hingegen empfiehlt sich immer das Mahlen, um die Bioverfügbarkeit zu erhöhen.

<http://naduria.de/ernaehrung/zubereitungsformen-von-chia/>

Zitat:Gequollen, als CHIA Gel: CHIA Samen lassen sich vor dem Verzehr sehr gut einweichen. Sie absorbieren schnell große Mengen an Flüssigkeit, so dass sich ihr Gewicht innerhalb von 10 bis 15 Minuten um das 9 bis 12-fache vergrößert. Das entstehende Gel kann vielseitig verwendet werden. Du kannst es mit dem Smoothie, Müsli oder Pudding kombinieren oder in deine Salatsoße mischen. Aufgrund seiner Konsistenz bietet sich CHIA Gel außerdem auch prima als Gelatineersatz für Veganer und Vegetarier an. Manche mögen CHIA eher als trockene ganze Samen, die anderen sind große Fans des CHIA Gels. Beide Alternativen sind nährstofftechnisch gleichwertig: Du entscheidest, in welcher Form Dir CHIA besser gefällt und schmeckt.

Sind jetzt nicht die ultimativen Wissensseiten (ZDG habe ich gemieden...) aber im Gros des Internetz steht das gleiche.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [OhNoHair](#) on Mon, 31 Aug 2015 19:15:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde sie auch vorher in den Mixer schmeißen, sicher ist sicher. Vor allem die wertvollen Omega 3 Fettsäuren sollten dadurch wahrscheinlich besser verfügbar werden. Hab ich vor kurzem genauso mit Leinsamen gemacht, 100 gr. rein und wenn dein Mixer ein Pulsfunktion hat diese ein paar mal betätigen. Reicht dann für 5 Tage, mehr würde ich nicht machen sonst wird der Kram ranzig. Da Chiasamen i.d.R. 5 -10 mal so teuer wie Leinsamen sind, sei der Aufpreis gegenüber den etwas minderwertigeren Leinsamen allerdings mal in Frage gestellt.. Wenns Geld nicht interessiert sind sie aber wohl die bessere Wahl.

Nutze mal die Suchfunktion bzgl. Leinsamen, das wurde hier schon besprochen. Für Chia sollte im Grunde dann das gleiche gelten.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [wonderwhy](#) on Tue, 01 Sep 2015 06:29:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe Sie bisher vorher in Wasser eingeweicht, dann werden sie geleeartig. Gibt es dann noch

einen Mehrwert sie vorher zu schroten? Sind geschmacklich neutral, haben aber eine sehr gute Makro/Mikro-Bilanz und sind m.E. eine top Ergänzung für Sportler...

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [OhNoHair](#) on Tue, 01 Sep 2015 14:08:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wonderwhy schrieb am Tue, 01 September 2015 08:29...Gibt es dann noch einen Mehrwert sie vorher zu schroten? Sind geschmacklich neutral, haben aber eine sehr gute Makro/Mikro-Bilanz und sind m.E. eine top Ergänzung für Sportler...

Nun ja, Leinsamen sollte man auf jeden Fall schroten um an die Nährstoffe zu kommen. Bei Chia soll das angeblich nicht unbedingt nötig seien. Kann keine 100% zuverlässige Quelle finden welche dafür oder dagegen spricht sie zu schroten. Ich mache es einfach so. Schaden tut's auf keinen Fall wenn man den Schrot rasch aufbraucht.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [baldexbald](#) on Thu, 29 Oct 2015 11:07:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

ich nehme Chia-Samen nun schon seit ca. 1 Jahr ein, erst "geschrotet" in meinem 2PS-Mixer in grünen Smoothies und jetzt seit ca. 6 Monaten als Gelee mit Wasser. Ich habe das allerdings nicht gestartet, um meine Haarpracht zu erhalten oder zu optimieren, sondern lediglich um meinem aus meiner mangelnden Fischbegeisterung entstandenen Omega 3 - Mangel entgegenzuwirken.

Ich muss aber leider sagen, dass ich keinerlei positiven Einfluss auf Haarwachstum feststellen konnte !

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Oct 2015 11:29:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

baldexbald schrieb am Thu, 29 October 2015 13:07Hallo zusammen,

ich nehme Chia-Samen nun schon seit ca. 1 Jahr ein, erst "geschrotet" in meinem 2PS-Mixer in grünen Smoothies und jetzt seit ca. 6 Monaten als Gelee mit Wasser. Ich habe das allerdings nicht gestartet, um meine Haarpracht zu erhalten oder zu optimieren, sondern lediglich um meinem aus meiner mangelnden Fischbegeisterung entstandenen Omega 3 - Mangel entgegenzuwirken.

---

Ich muss aber leider sagen, dass ich keinerlei positiven Einfluss auf Haarwachstum feststellen konnte !

bringt ja auch nichts

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Eels](#) on Thu, 29 Oct 2015 11:41:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [motmann](#) on Wed, 17 Feb 2016 18:05:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hanfprotein nutze ich auch derzeit als Shake. Ist aber schwierig von der Handhabe, wegen der Konsistenz und des Geschmacks. Hat ca. 50% Eiweiß. Sportler sollten davon 4-5 gehäufte Esslöffel nehmen, so wie ich, was das Zeugs eher unattraktiv macht. Von den Omega Säuren und den Aminos super. Die Verfügbarkeit des Eiweißes ist auch davon abhängig was du am Tag so futterst. Ist aber ok.

Jedenfalls ist das Produkt eher zu empfehlen als diese Eiweißmistzeugs, was in den Monstertüten massig verkauft wird und eher schädlich als nützlich ist.

Eine gute Alternative wären Reisproteine. Ist zwar nicht Paelo, die haben mehr Eiweiß, glaube 98%, und auch eine gute Bilanz an Omega und Aminos usw... ist aber besser zu handhaben, auch wegen des Geschmack's.

Und nur sehr wenig tierisches, minderwertiges Eiweiß am Tag kann sich positiv auf dein Haarwachstum auswirken.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 18 Feb 2016 12:35:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schon faszinierend was Leute einem, im Grunde genommen, vollkommen nutzlosen NEM für Zaubereigenschaften zudrücken und vor allem wie viele Leute es auf einmal kaufen, sobald sich die Mehrheit der Lifestyleanbieter auf den Begriff "Power Food" einigt um Vogelfutter zu

verkaufen.

Aber wenns Indios oder Azteken schon gemacht haben, dann muss ja was dran sein, wie wir wissen konnten die fliegen und waren unverwundbar.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [SirRagusa](#) on Thu, 18 Feb 2016 12:43:55 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Thu, 18 February 2016 13:35 Schon faszinierend was Leute einem, im Grunde genommen, vollkommen nutzlosen NEM für Zaubereigenschaften zudrücken und vor allem wie viele Leute es auf einmal kaufen, sobald sich die Mehrheit der Lifestyleanbieter auf den Begriff "Power Food" einigt um Vogelfutter zu verkaufen.

Aber wenns Indios oder Azteken schon gemacht haben, dann muss ja was dran sein, wie wir wissen konnten die fliegen und waren unverwundbar.

...hauptsache son kommentar schreiben und selbst "himbeerketon" in der signatur aufführen...

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 18 Feb 2016 12:46:47 GMT

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

---

SirRagusa schrieb am Thu, 18 February 2016 13:43 Knorkell schrieb am Thu, 18 February 2016 13:35 Schon faszinierend was Leute einem, im Grunde genommen, vollkommen nutzlosen NEM für Zaubereigenschaften zudrücken und vor allem wie viele Leute es auf einmal kaufen, sobald sich die Mehrheit der Lifestyleanbieter auf den Begriff "Power Food" einigt um Vogelfutter zu verkaufen.

Aber wenns Indios oder Azteken schon gemacht haben, dann muss ja was dran sein, wie wir wissen konnten die fliegen und waren unverwundbar.

...hauptsache son kommentar schreiben und selbst "himbeerketon" in der signatur aufführen...

Ja...laut Studienlage hat es Auswirkungen auf AGA. Siehe Mischungen nach Pilos und den entsprechenden Thread.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [Yes No](#) on Thu, 18 Feb 2016 12:59:57 GMT

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

---

Hatte mir mal eine geringe Menge davon gekauft.

Und was soll man damit anfangen?

Wenn man die Dinger nicht schrotet (oder kocht?) kommen die in derselben Form wieder raus..

Das bisschen Schleim ist vllt ein guter Ballaststoff.

---



---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 18 Feb 2016 13:16:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/27153/344429/#msg\\_344429](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/27153/344429/#msg_344429)

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Berith](#) on Thu, 18 Feb 2016 14:59:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Thu, 18 February 2016 13:59  
Wenn man die Dinger nicht schrotet (oder kocht?) kommen die in derselben Form wieder raus..  
Das bisschen Schleim ist vllt ein guter Ballaststoff.

Ich glaube du verwechselst Chia Samen mit Leinsamen.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [motmann](#) on Thu, 18 Feb 2016 15:33:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Thu, 18 February 2016 13:59 Hatte mir mal eine geringe Menge davon gekauft.  
Und was soll man damit anfangen?  
Wenn man die Dinger nicht schrotet (oder kocht?) kommen die in derselben Form wieder raus..  
Das bisschen Schleim ist vllt ein guter Ballaststoff.

Neeeee..... du lässt die über Nacht im Kühlschrank in Wasser aufquellen, so einen  
Esstlöffel. Morgens dann ab in den Mixer, mit 200 ml Haferdrink und guten Haferflocken  
(4Esstlöffel), diese GutschiBeeren (wenig) zu und 2 Bananen und handvoll Nüsse (Mandeln,  
Cashew), dann gehts ab. Lange quirlen lassen, so eine Minute und du hast den perfekten  
Sattmacher (hält lange an) der auch noch gesund ist. Manche nehmen statt Hafer lieber  
Hanfprotein oder Reisprotein.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Yes No](#) on Thu, 18 Feb 2016 15:37:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Berith schrieb am Thu, 18 February 2016 15:59

Ich glaube du verwechselst Chia Samen mit Leinsamen.

Glauben ist Glückssache. :D

Logischerweise ist vieles von dem Gerede bezüglich so Zeug nur Märchen der Wellnessindustrie (nenne ich jetzt mal so). Und so hat die Verkäuferseite bestimmt was davon; die Käuferseite fischt dagegen nur im Trüben.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [Yes No](#) on Thu, 18 Feb 2016 15:45:02 GMT

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

---

motmann schrieb am Thu, 18 February 2016 16:33perfekten Sattmacher (hält lange an) der auch noch gesund ist.

Wie kommen Leute immer darauf so etwas gesund zu nennen.. Wenn ich sowas einnehmen würde, ginge es mir hinterher gar nicht gut :D

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [motmann](#) on Thu, 18 Feb 2016 16:37:47 GMT

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

---

"Einnehmen würde.. ". Das heißt, dass du es nicht einmal tatest und irgendwelche Argumente dazu schreibst.

Das ist ja so wie ein Sexberater, der nie eine Weibchen wegknallte

Nicht etwas unglaublich?

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [Veritaserum](#) on Thu, 18 Feb 2016 18:15:44 GMT

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

---

Chia Samen sind gar nicht so teuer. Gibt es bei dm für rund 4€, auch in Bio-Qualität von der Eigenmarke.

Und sie sind so gut wie IMMER ausverkauft.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!

Posted by [pilos](#) on Thu, 18 Feb 2016 19:23:50 GMT

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

---

Veritaserum schrieb am Thu, 18 February 2016 20:15 Chia Samen sind gar nicht so teuer. Gibt es bei dm für rund 4€, auch in Bio-Qualität von der Eigenmarke.

Und sie sind so gut wie IMMER ausverkauft.

bei norma aldi penny kaufland usw auch

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 19 Feb 2016 16:52:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Redet in zwei zwei bis drei Jahren kein Mensch mehr von. Die Leute kaufen jedes Jahr irgendein anderes neues Regal leer dessen Inhalt ihr Leben angeblich besser macht.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Feb 2016 17:00:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Fri, 19 February 2016 18:52 Redet in zwei zwei bis drei Jahren kein Mensch mehr von. Die Leute kaufen jedes Jahr irgendein anderes neues Regal leer dessen Inhalt ihr Leben angeblich besser macht.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Pulsatilla](#) on Fri, 04 Mar 2016 08:43:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Wed, 01 April 2015 13:36

müssen schon gemahlen werden

---

Genau. Danke.

Nahrungsmittel werden vor den Analysen immer zuerst zu Brei gemahlen oder sogar extrahiert, dann entsteht ein Hype und keine schaut mehr über den Tellerrand.

Pflanzen deren Samen durch Endochorie verbreitet werden haben die Eigenschaft ihre Nährstoffe eben nicht herzugeben. Manche werden auch erst bei der Verdauung aktiviert aber prinzipiell hat die Pflanze Interesse daran das Samenkorn mit seinem spezifischen Nährstoffpaket zu schützen. Selbst Vögel haben Schwierigkeiten Samen gut zu verdauen wenn sie nicht aufgepickt werden. Ein Nährstoff Benefit für den Vektor geht sich meistens schon aus, sonst würde er nicht fressen, aber dieser lässt sich in vitro Bedingungen sich nicht eins zu eins auf in vivo Bedingungen umlegen.

OK, ich gebe zu wir haben Mahlzähne aber wir haben durch gekochte und industriell verarbeitete Nahrung verlernt zu kauen. Niemand kaut seine Chiasmen 100 mal im Mund, das würde sich die Chia auch nicht gefallen lassen, sie schleimt dann. Ich nehme auch Chia Samen aber nicht wegen dem Omega 3 sondern der Verdauung, zumal das Omega 3 von Chia auch gar nicht so gut verwertbar sein soll. Fisch ist hier immer noch unschlagbar: Inuits haben keinen Haarverlust, das wäre fatal.

Mein Ayurveda Arzt empfiehlt übrigens täglich 4 EL Sesam bei Haarausfall einzunehmen ( Kalzium etc) allerdings werden 80 % der Samen unverdaut ausgeschieden ( obwohl ich kaue wie verrückt...) wenn sie nicht gemahlen werden.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Fri, 04 Mar 2016 10:01:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pulsatilla schrieb am Fri, 04 March 2016 10:43allerdings werden 80 % der Samen unverdaut ausgeschieden ( obwohl ich kaue wie verrückt...) wenn sie nicht gemahlen werden.

weil die samen so winzig sind, bieten sie wenig angriffsfläche für die zähne

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Apr 2016 21:11:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.gmx.net/magazine/gesundheit/superfoods-mineraloel-mueckenschutz-chiasamen-gojibeeren-weizengras-31466372>

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [taucherin](#) on Fri, 28 Oct 2016 15:37:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann ich mich auch noch dran erinnern. Chiasamen und Hanfsamen enthielten im Test hohe Anteile an Mineralölen. Schon eklig wenn man dran denkt, was man so alles mit isst, wovon man nichts weiß. Da kann man ja nicht gesund werden.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [GoldenFork](#) on Sun, 20 Nov 2016 11:33:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo bestellt ihr denn die Chia Samen?

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Sun, 20 Nov 2016 11:42:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

GoldenFork schrieb am Sun, 20 November 2016 13:33Wo bestellt ihr denn die Chia Samen?  
gibt es beinahe beim jeden discounter im körner-regal

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Dirk\\_0711](#) on Fri, 09 Dec 2016 11:26:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chia Samen finde ich gut, esse sie ab und zu (im Smoothie, Müsli usw.), sind reich an Omega-3 Fettsäuren und Eiweiß wodurch sie sättigend wirken.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [andal](#) on Fri, 09 Dec 2016 11:32:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 20 November 2016 12:42GoldenFork schrieb am Sun, 20 November 2016

13:33Wo bestellt ihr denn die Chia Samen?  
gibt es beinahe beim jeden discounter im körner-regal

ja z.b aldi süd über der kühltheke , bei den backwaren

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 09 Dec 2016 12:50:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dirk\_0711 schrieb am Fri, 09 December 2016 12:26Chia Samen finde ich gut, esse sie ab und zu (im Smoothie, Müsli usw.), sind reich an Omega-3 Fettsäuren und Eiweiß wodurch sie sättigend wirken.

Hanfsamen sind auch sehr zu empfehlen.

Viel Eiweiss und das richtige Omega 3 zu 6 Verhältnis. Da ich gerade Muskelaufbau mache, sehr wichtig. Ebenso Datteln und Feigen.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Fri, 09 Dec 2016 12:53:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aristo084 schrieb am Fri, 09 December 2016 14:50Ebenso Datteln und Feigen.

zucker ohne ende

aber solange es nicht zusammen mit fette im magen gelangt...geht es ja noch .....

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 09 Dec 2016 12:55:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 09 December 2016 13:53Aristo084 schrieb am Fri, 09 December 2016 14:50Ebenso Datteln und Feigen.

zucker ohne ende

---

Kein isolierter Zucker. Datteln und Feigen werden vom Körper basisch verstoffwechselt.

In Mengen isst man die natürlich nicht. Ich komme da viell. auf max. 4 pro Tag.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Aron](#) on Wed, 04 Jan 2017 08:50:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich gebe die Samen auch immer in Müsli, aber eigentlich nur weil ich sie generell mag... Davon das sie das Haarwachstum begünstigen, höre ich zum ersten Mal...

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Jan 2017 08:54:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aristo084 schrieb am Fri, 09 December 2016 14:55pilos schrieb am Fri, 09 December 2016 13:53Aristo084 schrieb am Fri, 09 December 2016 14:50Ebenso Datteln und Feigen.

zucker ohne ende

Kein isolierter Zucker. Datteln und Feigen werden vom Körper basisch verstoffwechselt.

In Mengen isst man die natürlich nicht. Ich komme da viell. auf max. 4 pro Tag.

es kommt immer auf den insulin response...klar die menge macht das gift

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [lari87](#) on Fri, 14 Apr 2017 14:16:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe mich jetzt auch BIO Chia Samen weiss 400 g bei Amazon.de bestellt - hoffe, dass es wirklich eine art "wunder"samen sind, und die endlich mal effektive wirkungen haben..

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [pilos](#) on Sun, 16 Apr 2017 08:27:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lari87 schrieb am Fri, 14 April 2017 17:16habe mich jetzt auch BIO Chia Samen weiss 400 g bei Amazon.de bestellt -

wozu das denn?

chia gibt es mittlerweile bei lidl netto aldi norma....warscheinlich auch im baumarkt

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [BaldenderWalter](#) on Sun, 16 Apr 2017 11:52:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 16 April 2017 10:27lari87 schrieb am Fri, 14 April 2017 17:16habe mich jetzt auch BIO Chia Samen weiss 400 g bei Amazon.de bestellt -

wozu das denn?

chia gibt es mittlerweile bei lidl netto aldi norma....warscheinlich auch im baumarkt

weils bei amazon viel billiger ist.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Zopotta](#) on Wed, 19 Jul 2017 13:27:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hurra, endlich hat die Lebensmittelindustrie mal wieder was gefunden, mit dem sie uns doofen Verbrauchern das Geld aus der Tasche ziehen können. Die Superfoods. Kauft euch ganz gewöhnlichen Leinsamen, der ist genau so gut und viel billiger.

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [beautyfreeak17](#) on Sun, 03 Sep 2017 18:06:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe mir letztens Leinsamen gekauft und mische sie gerne unter meinen Quark. Schmeckt auch sehr lecker. Weiß jemand was genau die Unterschiede sind von Leinsamen und Chiasamen?

---

---



Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [BaldenderWalter](#) on Sun, 03 Sep 2017 18:20:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

beautyfreeak17 schrieb am Sun, 03 September 2017 20:06Ich habe mir letztens Leinsamen gekauft und mische sie gerne unter meinen Quark. Schmeckt auch sehr lecker. Weiß jemand was genau die Unterschiede sind von Leinsamen und Chiasamen?

beides gibt durchfall

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Sep 2017 20:21:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn dann Chia-ÖL.  
Ist aber sehr teuer.  
Ich würde einfach Leinöl nehmen. Das hat 55% ALA, die stark Entzündungen und DHT hemmt.  
Aber damit es nicht zu Omega 3-lastig wird, würde ich zeitversetzt mit Omega 6 supplementieren. Z.B. morgens Leinöl und abends Sonnenblumenöl.

---

---

Subject: Aw: Erfahrung mit Chia Samen?!  
Posted by [Zopotta](#) on Mon, 04 Sep 2017 06:45:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auch wenn ich mich hier wiederhole. Diese Superfoods sind totaler Quatsch. Völlig überteuert. Und ganz ehrlich, gegen Haarausfall helfen die unter Garantie nicht.

---