

---

Subject: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Nov 2015 09:31:30 GMT

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

---

Laut Studien ist AGA eindeutig mit oxidativem Stress assoziiert.

Dieser entsteht hauptsächlich durch die Oxidation von ungesättigten Fettsäuren, aber auch anderen Abbauprodukten die durchs Erhitzen von Essen entstehen (der Mensch ist die einzige Spezies, die ihr Essen erhitzt!)

Es gibt jetzt Teststreifen für den Urin. Kosten nur 17,20 €.

Ich denke, man könnte die Teststreifen auch mit der Schere teilen, so dass sich daraus noch mehr Tests ergeben.

<http://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/freie-radikale-check-urin-teststreifen-3x1-st-thomas-sa-wall-pzn-10847588.html>

Gemessen wird das Malondialdehyd, das ist ein Abbauprodukt der ungesättigten Fettsäuren.

Dieser Wert war Bestandteil vieler Studien über oxidativen Stress, einschließlich AGA.

Er scheint also Aussagekraft zu haben.

Senken kann man diese freien Radikale durch Antioxidantien. In diesem Fall aber NUR die Fettlöslichen wie Beta-Carotin, Vitamin E, vor allem aber Kräuter und Gewürze mit hohen ORAC-Werten.

Die stärkste antioxidative Wirkung soll die Kombination Gewürznelke + Thymian sein (laut einer Studie).

Aber auch andere Kräuter haben sehr gut abgeschnitten wie Lemongras, Bergamotte, Fenchel u.a.

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Nemesis](#) on Sat, 21 Nov 2015 09:50:05 GMT

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

---

Habe ewig lang Toco-8 genommen, was ja ein mega antioxidativ wirken soll. Zudem habe ich zu der Zeit sehr viel Omega-3-Fettsäuren über Fischölkapseln aufgenommen. Hatte damals meinen schlechtesten Haarstatus oder anders: Es vringt bei AGA genau garnichts.

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [pilos](#) on Sat, 21 Nov 2015 11:11:51 GMT

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

---

für 17,20 kaufst dir ein gescheites mittel...und nicht irgendwelche nichts bringende teststreifen

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Nov 2015 13:54:29 GMT

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

---

Nemesis schrieb am Sat, 21 November 2015 10:50 Habe ewig lang Toco-8 genommen, was ja ein mega antioxidativ wirken soll. Zudem habe ich zu der Zeit sehr viel Omega-3-Fettsäuren über Fischölkapsen aufgenommen. Hatte damals meinen schlechtesten Haarstatus oder anders: Es vringt bei AGA genau garnichts.

Du sagst es! Betonung liegt auf SOLL!

Ob es auch tatsächlich antioxidativ wirkt, könntest Du mittels diesem Urin-Test herausfinden.

Grundsätzlich ist es ein Problem, einzelne Vitamine aus Ölen oder Früchten zu isolieren und diese gegen Oxidation einzusetzen. Denn es funktioniert nicht!

Hier eine Studie die das beweist:

DNA-Schäden deutlich zurückgegangen 3 h nach Blutorangensaft-Zufuhr (ca. 18%;  $p < 0,01$ ) und blieb bei 24 h (ca. 16%;  $p < 0,01$ ) konstant. Keine Auswirkung des Vitamin-C-Drink und Zucker-Getränk wurde beobachtet.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17349075>

Hier gehts zwar um Vitamin C, aber es wird bei Vitamin E auch nicht viel anders sein..

Die DNA-Schäden konnten durch Vitamin C nicht gesenkt werden, sondern nur der Blutorangensaft war dazu in der Lage.

Deswegen: Lieber das GANZE Kraut essen statt isolierter Vitamine.

Fast alle Gewürze haben 6-stellige ORAC-Werte und damit den stärksten Schutz. Aber das erwähnte ich ja bereits im Eingangspost.

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Nov 2015 13:58:13 GMT

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

---

pilos schrieb am Sat, 21 November 2015 12:11

für 17,20 kaufst dir ein gescheites mittel...und nicht irgendwelche nichts bringende teststreifen 17 Euro sind nicht viel.

Messungen beim Arzt/Labor sind wesentlich teurer! Da zahlst für einen Parameter schon 50 Euro.

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [pilos](#) on Sat, 21 Nov 2015 15:08:07 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 21 November 2015 15:58 pilos schrieb am Sat, 21 November 2015 12:11

für 17,20 kaufst dir ein gescheites mittel...und nicht irgendwelche nichts bringende teststreifen 17 Euro sind nicht viel.

---

Messungen beim Arzt/Labor sind wesentlich teurer! Da zahlst für einen Parameter schon 50 Euro.

nur wertlos

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Nov 2015 19:57:47 GMT

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

---

pilos schrieb am Sat, 21 November 2015 16:08Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 21 November 2015 15:58pilos schrieb am Sat, 21 November 2015 12:11

für 17,20 kaufst dir ein gescheites mittel...und nicht irgendwelche nichts bringende teststreifen 17 Euro sind nicht viel.

Messungen beim Arzt/Labor sind wesentlich teurer! Da zahlst für einen Parameter schon 50 Euro.

nur wertlos

sicher nicht

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Pharmakologe](#) on Sat, 21 Nov 2015 22:57:53 GMT

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

---

Also, bei Antioxidantien sollte man auch mal an das Multitalent OPC denken, das in seinen antioxidativen Eigenschaften dem Vitamin C weit überlegen sein soll...

Hat jemand Erfahrung mit OPC, sei es gegen AGA oder zur allgemein zur Gesundheitsförderung?

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Nov 2015 23:03:57 GMT

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

---

Pharmakologe schrieb am Sat, 21 November 2015 23:57Also, bei Antioxidantien sollte man auch mal an das Multitalent OPC denken, das in seinen antioxidativen Eigenschaften dem Vitamin C weit überlegen sein soll...

Hat jemand Erfahrung mit OPC, sei es gegen AGA oder zur allgemein zur Gesundheitsförderung?

---

Ich denke, OPC ist sehr überbewertet.

Man kann Vitamin C auch nicht mit OPC oder anderen Früchten / Kräutern vergleichen.

Denn Vitamin C hat NULL antioxidativen Schutz. In hohen Dosen wird es sogar selbst zum freien Radikal.

100 Gramm Traubenkernmehl hat einen ORAC-Wert von 100.000

Das ist viel. Aber Nelken und Anis haben mit je 300.000 das 3-fache.

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Pharmakologe](#) on Sun, 22 Nov 2015 09:09:49 GMT

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

---

Und wenn wir schon bei den Naturstoffen sind, wäre auch an Grüntee zu denken, der ebenfalls ein enormes antioxidatives Potential aufweisen soll.

Hat jemand Erfahrungen mit Grüntee bzw. dessen Extrakt?

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Pharmakologe](#) on Sun, 22 Nov 2015 09:11:53 GMT

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

---

Siehe z.B. hier: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17092697>

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Nov 2015 12:51:32 GMT

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

---

Pharmakologe schrieb am Sun, 22 November 2015 10:09 Und wenn wir schon bei den Naturstoffen sind, wäre auch an Grüntee zu denken, der ebenfalls ein enormes antioxidatives Potential aufweisen soll.

Hat jemand Erfahrungen mit Grüntee bzw. dessen Extrakt?

Das mag alles sein. Nur hat grüner Tee nicht unbedingt das Potential Haare wachsen zu lassen.

Ich würde lieber Rosmarin-Tee nehmen. Dieser hat einen ORAC-Wert von 160.000 (bezogen auf 100 Gramm) und steht damit unter den TOP 10.

Rosmarin wirkt ähnlich wie Rizinusöl. Es ist ein Prstaglandin E-Like und fördert damit die Neubildung von Blutgefäßen.

Rosmarin wird traditionell zur Durchblutungsförderung eingesetzt und es wirkt auch wehenfördernd, genau wie Rizinusöl, was die Prostaglandin-Bildung bestätigt.

---

---

Subject: Aw: Freie Radikale Urin-Test

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Nov 2015 13:05:57 GMT

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

---

Pharmakologe schrieb am Sun, 22 November 2015 10:11 Siehe z.B. hier:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17092697>

Grüner Tee senkt DHT. Wenn man davon ausgeht, dass AGA durch DHT hervorgerufen wird, dann mag Grüntee die richtige Entscheidung sein.

Der Enkel meiner Großtante trank und trinkt literweise schwarzen Tee (dieser soll laut ebenso 80% DHT im Serum hemmen):

[https://translate.googleusercontent.com/translate\\_c?depth=1&hl=de&prev=search&rurl=translate.google.de&sl=en&u=http://jn.nutrition.org/content/133/2/516.full&usg=ALkJrhg8txsaimDWIEXSG9gidRdQ66O7XQ#SEC2](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=de&prev=search&rurl=translate.google.de&sl=en&u=http://jn.nutrition.org/content/133/2/516.full&usg=ALkJrhg8txsaimDWIEXSG9gidRdQ66O7XQ#SEC2)

und dennoch hatte er mit 25 eine Vollglatze.

Ich gehe eher davon aus, dass das Grundproblem die Durchblutungsstörung ist und weniger das DHT.

Daher würde ich Rosmarin immer bevorzugen. Grüner Tee als Ergänzung kann aber vermutlich nicht schaden.

---