
Subject: Milch

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 12 Jul 2006 16:40:22 GMT

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

hi,

da ich ja jeden tag zwischen 1-2 Liter Milch trinke wollt ich mal fragen was ihr davon haltet, so auf die Haare bezogen...

habe gerade gelesen es soll "5a-reduzierte Steroide" enthalten, womit wohl DHT gemeint ist außerdem noch eine Reihe anderer Hormone...

muss man bei der Milch evtl. auch differenzieren? also ich hab jetzt die "normale" Päckchen-Milch...

gruß
suppe

Subject: Re: Milch

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 12 Jul 2006 16:53:05 GMT

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

suppe?
irgendwie...

Subject: Re: Milch

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 12 Jul 2006 17:41:57 GMT

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

und TGF- β soll es auch erhöhen les ich grad

Subject: Re: Milch

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 12 Jul 2006 17:43:36 GMT

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

ich würde mal sagen, es wirkt _null_ gegen gegen oder für deine AGA

Subject: Re: Milch

Posted by [tristan](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:15:17 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mit, 12 Juli 2006 18:40hi,

da ich ja jeden tag zwischen 1-2 Liter Milch trinke wollt ich mal fragen was ihr davon haltet, so auf

die Haare bezogen...

habe gerade gelesen es soll "5a-reduzierte Steroide" enthalten, womit wohl DHT gemeint ist außerdem noch eine Reihe anderer Hormone...

muss man bei der Milch evtl. auch differenzieren? also ich hab jetzt die "normale" Päckchen-Milch...

gruß
suppe

also ich halte nicht viel von milch. ich sehe keinen grund der für den konsum spricht, aber etliche die dagegen sprechen. das mit den steroiden stimmt schon. dass milch akne verstärkt ist auch bekannt, gibt es etliche artikel drüber die genauer drauf eingehen. ich habe es selbst bemerkt dass mir das weglassen damals gut gegen akne geholfen hat. krebsfördernde wirkung ist auch möglich, + verschleimt mir milch alles... dass milch eine gute kalzium quelle ist ist übrigens ein großer mythos wenn man nach der verwertbarkeit für den körper geht. wenn man die ernährung langlebiger völker anschaut (okinawa etc..) dann findest du dort nirgends milchprodukte...

das einzige milchprodukt das ich esse ist kefir. wegen der probiotischen eigenschaften... ich achte jetzt nicht streng darauf dass nirgends milch drin ist etc. aber ich würde mit sicherheit keine 2 liter pro tag trinken...

lg

Subject: Re: Milch

Posted by [pilos](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:20:28 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mit, 12 Juli 2006 18:40hi,

da ich ja jeden tag zwischen 1-2 Liter Milch trinke wollt ich mal fragen was ihr davon haltet, so auf die Haare bezogen...

habe gerade gelesen es soll "5a-reduzierte Steroide" enthalten, womit wohl DHT gemeint ist außerdem noch eine Reihe anderer Hormone...

muss man bei der Milch evtl. auch differenzieren? also ich hab jetzt die "normale" Päckchen-Milch...

gruß
suppe

auf die AGA hat es absolut keine wirkung....ich trinke es selbst ebenfalls massig seit mindestens 20 jahre....

hauptsache es ist keine H-Milch.....die ist in der tat nicht ohne....

Subject: Re: Milch
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:22:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es soll IGF-1 erhöhen, wolltet ihr das nicht alle?
tino wird eine lobesrede darauf schwingen

was hat milch mit AGA zu tun?

Subject: Re: Milch
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:24:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@p, h-milch = haltbarkeitsmilch?

ist das nur die milch, wo es explizit obensteht, oder auch eine, die auch 1-2 wochen hält?

Subject: Re: Milch
Posted by [pilos](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:40:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:24@p, h-milch = haltbarkeitsmilch?

ist das nur die milch, wo es explizit obensteht, oder auch eine, die auch 1-2 wochen hält?

die H-Milch oder haltbare milch ist die selbe mit der UHT-Milch/UP-Milch (135-150°C) oder ultrahoherhitzte.....

die die 1-2 wochen hält (ist irgendwo zwischen frische fettarme/vollmilch und UHT-Milch/UP-Milch.....

am besten ist natürlich die milch mit der bezeichnung...frische milch...hält aber eben nicht lange....

hier genaueres...

aus.....

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

* Pasteurisierung (Frischmilch): Die Milch wird für 15 bis 30 Sekunden auf 72 bis 75 °C erhitzt; im Kühlschrank ca. 7 Tage haltbar

* Fallstromerhitzung (länger haltbare Frischmilch): Die Milch wird für 2 Sekunden auf 125 bis 135 °C erhitzt; gekühlt ca. 20 Tage haltbar

* Ultrahoherhitzung (UHT-Milch, H-Milch): Die Milch wird 2 bis 8 Sekunden auf mindestens 135 °C erhitzt; ungeöffnet ist die H-Milch bei Zimmertemperatur mindestens 3 Monate haltbar.

* Sterilisierung (Sterilmilch): Durch Erhitzen auf 110 bis 120 °C für mindestens 30 Minuten wird die Milch annähernd keimfrei gemacht. Diese Milch ist bei Zimmertemperatur mindestens 6 Monate haltbar.

Subject: Re: Milch

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:42:10 GMT

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

ok, danke!!

Subject: Re: Milch

Posted by [Gast](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:51:06 GMT

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

Ihr seid ja alle verrückt, die Ihr keine Milch trinkt. Ihr werdet nie in das Land kommen, in dem Milch und Honig fließt.

Subject: Re: Milch

Posted by [Wüstenmungo](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:54:09 GMT

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

tristan schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:15

also ich halte nicht viel von milch. ich sehe keinen grund der für den konsum spricht, aber etliche die dagegen sprechen. das mit den steroiden stimmt schon. dass milch akne verstärkt ist

auch bekannt, gibt es etliche artikel drüber die genauer drauf eingehen. ich habe es selbst bemerkt dass mir das weglassen damals gut gegen akne geholfen hat. krebsfördernde wirkung ist auch möglich, + verschleimt mir milch alles... dass milch eine gute kalzium quelle ist ist übrigens ein großer mythos wenn man nach der verwertbarkeit für den körper geht. wenn man die ernährung langlebiger völker anschaut (okinawa etc..) dann findest du dort nirgends milchprodukte...

das einzige milchprodukt das ich esse ist kefir. wegen der probiotischen eigenschaften... ich achte jetzt nicht streng darauf dass nirgends milch drin ist etc. aber ich würde mit sicherheit keine 2 liter pro tag trinken...

lg
deine einstellung gefällt mir...
...hab dieselbe!!! muss jeder für sich selbst entscheiden!!!

Subject: Re: Milch
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:55:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

woher bekommt man "kefir" ?

Subject: Re: Milch
Posted by [tristan](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:57:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich wollte noch sagen dass man wahrscheinlich für alles eine negative seite findet, hatte hier noch was zu yoghurt... wobei ich selbst kefir esse...

achso, mozzarella esse ich hin und wieder auch weil es so gut schmeckt, aber wie gesagt, ich würde nicht übertreiben damit, zu casein gibt es auch ne menge schlechter meinungen... und die tatsache dass milchprodukte meist auch viel methionin enthalten hilft auch nicht gerade...

andererseits gilt whey protein auch als antiaging maßnahme.

also, ich denke die Mischung macht's... wobei die meisten menschen aber trotzdem wahrscheinlich zuviel milchprodukte zu sich nehmen...

anm.: galactose entsteht über lactose...

J Neurosci Res. 2006 May 18; [Epub ahead of print] Related Articles, Links

Chronic systemic D-galactose exposure induces memory loss, neurodegeneration, and

oxidative damage in mice: Protective effects of R-alpha-lipoic acid.

Cui X, Zuo P, Zhang Q, Li X, Hu Y, Long J, Packer L, Liu J.

Institute of Gerontology and Geriatrics, Chinese PLA General Hospital, Beijing, People's Republic of China.

Chronic systemic exposure of mice, rats, and *Drosophila* to D-galactose causes the acceleration of senescence and has been used as an aging model. The underlying mechanism is yet unclear. To investigate the mechanisms of neurodegeneration in this model, we studied cognitive function, hippocampal neuronal apoptosis and neurogenesis, and peripheral oxidative stress biomarkers, and also the protective effects of the antioxidant R-alpha-lipoic acid. Chronic systemic exposure of D-galactose (100 mg/kg, s.c., 7 weeks) to mice induced a spatial memory deficit, an increase in cell karyopyknosis, apoptosis and caspase-3 protein levels in hippocampal neurons, a decrease in the number of new neurons in the subgranular zone in the dentate gyrus, a reduction of migration of neural progenitor cells, and an increase in death of newly formed neurons in granular cell layer. The D-galactose exposure also induced an increase in peripheral oxidative stress, including an increase in malondialdehyde, a decrease in total anti-oxidative capabilities (T-AOC), total superoxide dismutase (T-SOD), and glutathione peroxidase (GSH-Px) activities. A concomitant treatment with lipoic acid ameliorated cognitive dysfunction and neurodegeneration in the hippocampus, and also reduced peripheral oxidative damage by decreasing malondialdehyde and increasing T-AOC and T-SOD, without an effect on GSH-Px. These findings suggest that chronic D-galactose exposure induces neurodegeneration by enhancing caspase-mediated apoptosis and inhibiting neurogenesis and neuron migration, as well as increasing oxidative damage. In addition, D-galactose-induced toxicity in mice is a useful model for studying the mechanisms of neurodegeneration and neuroprotective drugs and agents. (c) 2006 Wiley-Liss, Inc.

Psychoneuroendocrinology. 2006 May 15; [Epub ahead of print] Related Articles, Links

[Click here to read](#)

Effects of d-galactose on the expression of hippocampal peripheral-type benzodiazepine receptor and spatial memory performances in rats.

Chen CF, Lang SY, Zuo PP, Yang N, Wang XQ, Xia C.

Department of Neurology, Chinese PLA General Hospital, 28 Fuxing Road, Beijing 100853, China.

The changes in spatial memory performances and the binding of hippocampal peripheral-type benzodiazepine receptor (PBR) induced by d-galactose (d-gal) were investigated in rats. The animals were randomly divided into two groups: saline-treated group and d-gal-induced aging group. All rats received 56 days of injection followed by 5 days of behavioral tests. The d-gal-induced aging rats presented significant impairment in water maze performance, compared with that in the saline-treated rats. A significant decrease in [(3)H]PK11195 binding in the synaptosomes from hippocampus in the d-gal-induced aging rats was observed, compared to that

in the saline-treated rats. Meanwhile, the Scatchard analysis revealed that there was a decrease in B(max), with no significant change in K(D). Further analysis demonstrated that water maze performance was closely related to the PK11195 binding in all rats. These results suggest that d-gal decreased the density of PBR in hippocampal synaptosomes, which may be attributable to the progressive pathogenesis of aging in rats.

Behav Brain Res. 2006 May 15; [Epub ahead of print] Related Articles, Links

[Click here to read](#)

Quercetin reverses d-galactose induced neurotoxicity in mouse brain.

Lu J, Zheng YL, Luo L, Wu DM, Sun DX, Feng YJ.

Key Laboratory for Biotechnology on Medicinal Plants of Jiangsu Province, Xuzhou Normal University, Xuzhou 221116, China; Institute of Molecular Medicine and Genetics Research Center, School of Basic Medical Science, Southeast University, Nanjing 210009, China.

We assessed the neuroprotective effects of quercetin-feeding at doses of 5 and 10mg/(kgday) on Kunming mice injected daily with d-gal (50mg/(kgday)) by behavioral tests. Quercetin-fed mice showed higher activity upon induction by new environmental stimuli, lower anxiety and higher novelty-seeking behavior in the open field tasks, and significantly improved learning and memory ability in step-through and Morris water Maze tests compared with d-gal-treated mice. We further investigated the mechanisms involved in the neuroprotective effects of quercetin on mouse brain. Quercetin significantly increased superoxide dismutase (SOD) activity and decreased the malondialdehyde (MDA) level. These results imply that quercetin can reverse oxidant impairment induced by d-gal in mouse brain. Neurotoxicity is also associated with Ca(2+) overload induced by oxidant stress. Quercetin could maintain the Ca(2+) homeostasis in the brain of d-gal-treated mice. Furthermore, we also examined the expression of growth-associated protein GAP43 mRNA in mouse brain by in situ hybridization. We found that quercetin dramatically elevated the GAP43 mRNA expression in the brain of d-gal-treated mice to regenerate normal function of neurons against the cellular injury caused by d-gal.

Subject: Re: Milch

Posted by [pilos](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:57:22 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:55woher bekommt man "kefir" ?

gibt es im kühlregal...ausser bei hofer/plus/lidl....wenn ich mich nicht täusche....

Subject: Re: Milch

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 12 Jul 2006 18:59:42 GMT

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

"andererseits gilt whey protein auch als antiaging maßnahme.

also, ich denke die mischung machts... wobei die meisten menschen aber trotzdem wahrscheinlich zuviel milchprodukte zu sich nehmen..."

so etwas ist eine bereicherung, differenziert und informativ

tristan und pilos sind meine helden

Subject: Re: Milch

Posted by [pilos](#) on Wed, 12 Jul 2006 19:04:53 GMT

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

ich gebe auf diese studien leider gar nichts.....dafür habe ich viel zu viele balkan/kaukasus leute erlebt die über 80 waren und milch/brot ein grundnahrungsmittel waren...

die methionin geschichte könnte ich noch durchgehen lassen..die hat anscheinend fuss...

Subject: Re: Milch

Posted by [tristan](#) on Wed, 12 Jul 2006 19:06:19 GMT

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

Wüstenmungo schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:54tristan schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:15

also ich halte nicht viel von milch. ich sehe keinen grund der für den konsum spricht, aber etliche die dagegen sprechen. das mit den steroiden stimmt schon. dass milch akne verstärkt ist auch bekannt, gibt es etliche artikel drüber die genauer drauf eingehen. ich habe es selbst bemerkt dass mir das weglassen damals gut gegen akne geholfen hat. krebsfördernde wirkung ist auch möglich, + verschleimt mir milch alles... dass milch eine gute kalzium quelle ist ist übrigens ein großer mythos wenn man nach der verwertbarkeit für den körper geht. wenn man die ernährung langlebiger völker anschaut (okinawa etc..) dann findest du dort nirgends milchprodukte...

das einzige milchprodukt das ich esse ist kefir. wegen der probiotischen eigenschaften... ich achte jetzt nicht streng darauf dass nirgends milch drin ist etc. aber ich würde mit sicherheit keine 2 liter pro tag trinken...

lg
deine einstellung gefällt mir...
...hab dieselbe!!! muss jeder für sich selbst entscheiden!!!

ich finde es halt ein bisschen lächerlich dass milch als so gesund angesehen wird und als so essentiell für gilt für kalziumversorgung etc.. das ist einfach quatsch und reines marketing. wenn ich schon die werbung für kinderschokolade etc. sehe, das ist nur lächerlich wie versucht wird produkte über milch als gesund darzustellen.. milch ist zwar ein nährstoff-dichtes lebensmittel, aber nach der kindheit bei weitem nicht mehr zwingend notwendig. und ne menge leute würden von weniger milchkonsum profitieren. das gleiche könnte man auch über brot sagen wo die situation nicht viel anders ist. overrated...

Subject: Re: Milch
Posted by [tristan](#) on Wed, 12 Jul 2006 19:09:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:57glockenspiel schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:55woher bekommt man "kefir" ?

gibt es im kühlregal...ausser bei hofer/plus/lidl....wenn ich mich nicht täusche....

ja, ich hole es bei penny momentan...

Subject: Re: Milch

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 12 Jul 2006 19:11:33 GMT

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

tristan schrieb am Mit, 12 Juli 2006 21:09pilos schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:57glockenspiel schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:55woher bekommt man "kefir" ?

gibt es im kühlregal...ausser bei hofer/plus/lidl....wenn ich mich nicht täusche....

ja, ich hole es bei penny momentan...

aaah, ich wette, das gibt es in ö wieder nicht...

das sind die momente, wo ich ö hasse

Subject: Re: Milch

Posted by [tristan](#) on Wed, 12 Jul 2006 19:25:04 GMT

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

pilos schrieb am Mit, 12 Juli 2006 21:04

ich gebe auf diese studien leider gar nichts.....dafür habe ich viel zu viele balkan/kaukasus leute erlebt die über 80 waren und milch/brot ein grundnahrungsmittel waren...

die methionin geschichte könnte ich noch durchgehen lassen..die hat anscheinend fuss...

ich halte kefir selbst für gesund trotz dieser aussagen. man sagt denke ich nicht umsonst "das getränk der hundertjährigen".. naja, auch marketing...

es kommt auch auf die übertragbarkeit an, ich habe nicht nachgerechnet welche konzentration es beim menschen an galactose bräuchte...

ich bin aber schon der meinung dass milch overrated ist.

und was das brot angeht, da kommt es denke ich auch auf genetische faktoren an..
leute die nicht zu akne neigen / keine androgenrezeptormutationen haben werden z.b. auch keine
hautprobleme bekommen wenn sie brot oder andere hochglykemische sachen essen. was nicht
heißt dass sie das unbedingt gut vertragen müssen.. als ich iso genommen habe konnte ich
auch essen was ich wollte ohne das an der haut zu merken..

und man kann die situation nicht wirklich übertragen von den leuten im kaukasus auf unsere
gesellschaft. es spielen bestimmt noch andere faktoren eine große rolle.
mein opa hatte früher einen bauernhof, die haben auch täglich kartoffeln gegessen und er
wurde über 90 (allerdings hatte er volles Haar, LOL). andererseits ist es erwiesen dass
hochglykemische ernährung sehr negative auswirkungen hat.. insbesondere die kombination mit
gesättigten fetten.. fast food etc..

wo liegt also der fehler? dna mutationen? umweltgifte?

ich denke vielleicht hat es auch was mit mäßigung zu tun, meine großeltern haben auch
milchprodukte gegessen, aber bestimmt nicht 2 liter am tag. stichwort calorie restriction...?....

lg

Subject: Re: Milch
Posted by [tristan](#) on Wed, 12 Jul 2006 19:27:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mit, 12 Juli 2006 21:11tristan schrieb am Mit, 12 Juli 2006 21:09pilos
schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:57glockenspiel schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:55woher bekommt
man "kefir" ?

gibt es im kühlregal...ausser bei hofer/plus/lidl....wenn ich mich nicht täusche....

ja, ich hole es bei penny momentan...

aaah, ich wette, das gibt es in ö wieder nicht...

das sind die momente, wo ich ö hasse

vielleicht mit Toom, Globus mehr Glück? die müssten es auch haben... ansonsten kann man
es wohl auch selbst herstellen...

Subject: Re: Milch

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 12 Jul 2006 19:28:02 GMT

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

hmm, naja

also ich habe null probleme mit der haut, aber haar-probleme (würde ich sagen)

in meinem alter müsste man dann von androgenrezeptoerenmut. ausgehen...

es ist glaube ich nicht alles so einfach

Subject: Re: Milch

Posted by [tristan](#) on Wed, 12 Jul 2006 19:37:32 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mit, 12 Juli 2006 20:59"andererseits gilt whey protein auch als antiaging maßnahme.

also, ich denke die mischung machts... wobei die meisten menschen aber trotzdem wahrscheinlich zuviel milchprodukte zu sich nehmen..."

so etwas ist eine bereicherung, differenziert und informativ

tristan und pilos sind meine helden

das gilt auch für dich glocke...

Subject: Re: Milch

Posted by [pascha](#) on Sat, 15 Jul 2006 13:49:17 GMT

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

ich hab gehört wenn es aufn Kopp regnet fallen die Haare aus.

Mann Mann Mann
