
Subject: Wie genau wirken Leinsamen?

Posted by [Geheimratsecke](#) on Thu, 14 Sep 2006 19:54:53 GMT

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

lese hier andauernd, dass hier viele leinsamen konsumieren.

wie sollen leinsamen gegen haarausfall wirken?

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 14 Sep 2006 22:07:58 GMT

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

http://www.lignane.de/RSG_Flax/DigiFolderDEUTSCH.nsf/htmlViewDocuments/C7882618E30B299BC125700A002E0FD8

http://www.lignane.de/rsg_flax/digifolderDEUTSCH.nsf/htmlViewDocuments/4C5BB56879B3EDDAC12570AE0056BF7F

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?

Posted by [Geheimratsecke](#) on Fri, 15 Sep 2006 13:01:10 GMT

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

sind leinsamen ein 5a hemmer oder wirken die irgendwie anders?

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?

Posted by [Smoky](#) on Fri, 15 Sep 2006 13:24:03 GMT

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

Wo gibts diese Kapseln zu kaufen?

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?

Posted by [hafensaenger](#) on Fri, 15 Sep 2006 14:13:47 GMT

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

Smoky schrieb am Fre, 15 September 2006 15:24Wo gibts diese Kapseln zu kaufen?

Hole Dir doch einfach geschrotete Leinsamen aus einem Drogeriemarkt. Ist viel günstiger und hat die gleiche Wirkung. z.B. beim Schlecker kosten 200g 55 cent.

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?
Posted by [Smoky](#) on Fri, 15 Sep 2006 14:35:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm dann muss ich es selbst dosieren also 250mg? Naja wenns ne Kapsel gibt wäre das bequemer aber mal sehen wo udn wieviel die kosten.

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?
Posted by [marb](#) on Fri, 15 Sep 2006 15:57:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Hole Dir doch einfach geschrotete Leinsamen aus einem Drogeriemarkt.Ist viel günstiger und hat die gleiche Wirkung.z.B. beim Schlecker kosten 200g 55 cent.

dachte man soll eben keine geschroteten leinsamen zu sich nehmen, sondern nur normale bzw. aufgebrochene!
oder lieg ich da jetzt falsch??

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?
Posted by [humboldt](#) on Fri, 15 Sep 2006 16:03:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier gab es doch mal diesen leckeren Link von pilos! Glaube, Leinsamen-Mix aus dem DM-Markt oder so... Soll wohl sehr lecker sein im Gegensatz zu den "normalen" Körnern...

Subject: Re: Wirkung und Nebenwirkung von Leinsamen
Posted by [fiebius](#) on Fri, 15 Sep 2006 16:33:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Senkt total Testosterone+freier Androgenindex
steigert SHBG
hat einen leichten Östrogenen Effekt

the inhibition of 5-alpha reductase
the inhibition of aromatase
the inhibition of 17 β -hydroxysteroid dehydrogenase.
5a-reductase

The 5a-reductase enzyme converts testosterone into dihydrotestosterone (DHT). Lignans inhibits 5a-reductase by selectively and irreversibly binding with 5a-reductase, and thereby block conversion of testosterone to DHT. Enterolactone is found to inhibit prostatic 5a-reductase up to

80%(1).

Aromatase

Lignans inhibit aromatase, a cytochrome P450 enzyme(2). Aromatase is responsible for the alternative conversion of testosterone to 17 β -estradiol.

17 β -hydroxysteroid dehydrogenase

17 β -hydroxysteroid dehydrogenase (17 β -OHSD) is another steroid-metabolizing enzyme present in tissue. 17 β -OHSD converts testosterone to androstenedione and estrogens. Lignans demonstrate to be potent inhibitors of 17 β -OHSD.

Wieviel Leinsamen wie eingenommen wird ist hier sehr oft beschrieben worden (Suchfunktion)

Wer die Möglichkeit hat "Lignan Extract" von "Source Naturals" aus USA zu beziehen nimmt es besser in Kapselform (1-2Stück pro Tag)

Leinsamen/Lignans sind meiner Meinung nach einer der wenigen Wirkstoffe die sich an der Haarfront/GHE zumindest neutral verhalten, daher diese nicht schädigen und ggf. etwas schützen, vielleicht auch weil es Androgene senkt.

Dafür kann Leinsamen wie andere Wirkstoffe auch depressiv, extrem müde, antriebslos, und fett machen.

Kann nur jedem empfehlen per Massband von Anfang an Wampe, Gesäss und Oberschenkel vermessen (beim Doppelkinn eher schlecht möglich), meiner Meinung nach kann Leinsamen ein starker Figurkiller sein, insbesondere ein Wampenturbo. Dabei muss man noch nichtmal sonderlich zunehmen, es geht um die Fettverteilung die ja bekanntlich durch Hormone gesteuert wird.

Subject: Re: Wirkung und Nebenwirkung von Leinsamen

Posted by [humboldt](#) on Fri, 15 Sep 2006 17:15:22 GMT

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

fiebius schrieb am Fre, 15 September 2006 18:33

hat einen leichten Östrogenen Effekt

CONFIRM!!!

fiebius schrieb am Fre, 15 September 2006 18:33

Dafür kann Leinsamen wie andere Wirkstoffe auch depressiv, extrem müde, antriebslos, und fett machen.

Kann nur jedem empfehlen per Massband von Anfang an

Wampe, Gesäss und Oberschenkel vermessen (beim Doppelkinn eher schlecht möglich), meiner Meinung nach kann Leinsamen ein starker Figurkiller sein, insbesondere ein Wampenturbo. Dabei muss man noch nichtmal sonderlich zunehmen, es geht um die Fettverteilung die ja bekanntlich durch Hormone gesteuert wird.

Treffender kann man es nicht formulieren! Ich bin absolut überzeugt von der Wirkung des Leinsamens, allerdings sollte man sich im klaren darüber sein, was die Einnahme für Begleiterscheinungen haben kann und im Regelfall auch haben wird...

Das ist halt leider das Übel, das wir nicht ändern können! An den "antiandrogeneren Schrauben", an denen wir gern drehen, um dem HA Eihalt zu gebieten, sind die Nebenwirkungen nunmal immer die gleichen bzw. ähneln sich sehr!

Egal, ob Naturprodukte oder synthetische Stoffe... Diese Erfahrung musste ich leider auch machen!

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?
Posted by [Bernd85](#) on Sat, 16 Sep 2006 10:51:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leinsamen enthalten Cadmium. Darum sollte man über einen längeren Zeitraum nicht mehr als 20g pro Tag essen.

Das ist nur eine Empfehlung, wer weiß schon was gesundheitsschädlich ist.

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?
Posted by [marb](#) on Sat, 16 Sep 2006 10:56:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Leinsamen enthalten Cadmium. Darum sollte man über einen längeren Zeitraum nicht mehr als 20g pro Tag essen.

..und weiss jemand wieviel EL das sind??

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 18 Sep 2006 00:15:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Kann nur jedem empfehlen per Massband von Anfang an Wampe, Gesäss und Oberschenkel vermessen (beim Doppelkinn eher schlecht möglich), meiner Meinung nach kann Leinsamen ein starker Figurkiller sein, insbesondere ein

Wampenturbo. Dabei muss man noch nichtmal sonderlich zunehmen, es geht um die Fettverteilung die ja bekanntlich durch Hormone gesteuert wird.

Schwachsinn sowas!! Leinsamen sind genau das Gegenteil von dem was dick macht! Was macht dick? Kohlenhydrate! Und noch dicker wird man von Kohlenhydraten in Verbindung mit Fett. Und was enthalten Leinsamen nicht? Kohlenhydrate! Dafür jede Menge Eiweiß und Fett! Versuch doch mal 1 Monat lang nur Leinsamen zu essen. Du wirst sehen, wie Deine Pfunde purzeln werden!

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?
Posted by [fiebius](#) on Mon, 18 Sep 2006 09:03:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es geht nicht um Kohlenhydrate oder Fett, sondern um Steuerung der Fettverteilung/Einlagerung durch Hormone.

Ich kann nur jedem empfehlen bei Beginn der Leinsamen-Kur das Massband rauszuholen, besonders den Bauchumfang zu kontrollieren, egal ob man zu oder abnimmt.

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?
Posted by [loydd](#) on Mon, 18 Sep 2006 09:39:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also dann fang ich nun auch an mit LS.....ich könnte nämlich mal n paar Pfunde vertragen

aber dass mach ich dann nur wieer um mein Gewissen zu beruhigen um mal wieder was getan zu haben

Subject: Re: Wie genau wirken Leinsamen?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 18 Sep 2006 13:26:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ihr vertritt also die Theorie, dass man durch Leinsamen etwas weiblicher wird und somit die Fettverteilung mehr wird wie es bei Frauen üblich ist? Sorry, aber sowas kann ich mir nicht vorstellen. LS würde sicher nur die Hormone balancieren, so dass alles im Rahmen bleibt. Aber dass es die männlichen Hormone soweit herabsetzt, dass man Fett ansetzt, das halte ich für übertrieben. Aber bitte, wenn Ihr meint, geht doch zum Arzt und messt den testo-Spiegel vor

und nach 6 Monaten Leinsamen. dann vergleicht ihr. Dann werdet ihr ja sehen. Alles andere ist spekulaton.

Subject: Aw: Re: Wie genau wirken Leinsamen?
Posted by [AlpiMania](#) on Sun, 18 Mar 2012 21:56:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

welche Leinsamen sollte man denn jetzt am besten nehmen?
