

---

Subject: Green Tea

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 04 Oct 2006 16:23:25 GMT

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

---

Ich weiss nicht, ob es schonmal hier besprochen wurde. Die Suche sagt eher nein.

Structure-activity relationships for inhibition of human 5alpha-reductases by polyphenols.

The enzyme steroid 5 alpha-reductase (EC 1.3.99.5) catalyzes the NADPH-dependent reduction of the double bond of a variety of 3-oxo-Delta(4) steroids including the conversion of testosterone to 5 alpha-dihydrotestosterone. In humans, 5 alpha-reductase activity is critical for certain aspects of male sexual differentiation, and may be involved in the development of benign prostatic hyperplasia, alopecia, hirsutism, and prostate cancer. Certain natural products contain components that are inhibitors of 5 alpha-reductase, such as the green tea catechin (-)-epigallocatechin gallate (EGCG). EGCG shows potent inhibition in cell-free but not in whole-cell assays of 5 alpha-reductase. Replacement of the gallate ester in EGCG with long-chain fatty acids produced potent 5 alpha-reductase inhibitors that were active in both cell-free and whole-cell assay systems. Other flavonoids that were potent inhibitors of the type 1 5alpha-reductase include myricetin, quercetin, baicalein, and fisetin. Biochanin A, daidzein, genistein, and kaempferol were much better inhibitors of the type 2 than the type 1 isozyme. Several other natural and synthetic polyphenolic compounds were more effective inhibitors of the type 1 than the type 2 isozyme, including alizarin, anthrabin, gossypol, nordihydroguaiaretic acid, caffeic acid phenethyl ester, and octyl and dodecyl gallates. The presence of a catechol group was characteristic of almost all inhibitors that showed selectivity for the type 1 isozyme of 5 alpha-reductase. Since some of these compounds are consumed as part of the normal diet or in supplements, they have the potential to inhibit 5 alpha-reductase activity, which may be useful for the prevention or treatment of androgen-dependent disorders. However, these compounds also may adversely affect male sexual differentiation.

PMID: 11931850 [PubMed - indexed for MEDLINE]

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [tino](#) on Wed, 04 Oct 2006 17:17:49 GMT

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

---

das macht noch ganz andere feine Sachen

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 04 Oct 2006 17:21:20 GMT

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

---

tino schrieb am Mit, 04 Oktober 2006 19:17das macht noch ganz andere feine Sachen  
Mich würde daher schon die Kapseln interessieren! Kannst Du welche empfehlen? Am besten mit wenig/keinem Koffein. Oder kann man bei den meisten Extrakten nicht viel falsch machen?

---

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [tino](#) on Wed, 04 Oct 2006 17:31:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Ich kenne mich gar nicht aus mit kommerziellen Kapseln, glaube aber nicht das man da viel falsch machen kann.

gruss tino

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 04 Oct 2006 17:35:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Mit, 04 Oktober 2006 19:31Hallo

Ich kenne mich gar nicht aus mit kommerziellen Kapseln, glaube aber nicht das man da viel falsch machen kann.

gruss tino

Thx Tino! Werde mal auf die Suche gehen und dann meine Wahl später posten, falls noch andere interessiert sind.

Schöne Grüße,  
Unkreativer

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 04 Oct 2006 19:27:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du willst, doch grün-Tee Extrakt oder?  
DA wird es dir dann wohl hauptsächlich um die Polyphenole gehen...  
Dann hole dir die von der LEF. Die sind hochkonzentriert. Es kommen so gut wie keine anregenden Stoffe mehr im Tee vor. Also Koffein oder Theanin oder so.

<http://www.newfoodinc.com/suche/>

Alternativ kannst du dir auch das von warnke holen.  
[http://www.warnke.de/product\\_info.php?cPath=2\\_15&product\\_s\\_id=55&Msid=42e4ec3fba594bb496d1c03e91c21d1b](http://www.warnke.de/product_info.php?cPath=2_15&product_s_id=55&Msid=42e4ec3fba594bb496d1c03e91c21d1b)

Was Polyphenole angeht, entspricht eine LE-Kapseln drei von Warnke.

Zum Vergleich:  
ca 200 Polyphenole sind in 1 Tasse Tee (3-5 min) gebrüht.

---

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 04 Oct 2006 20:38:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Mit, 04 Oktober 2006 21:27 Du willst, doch grün-Tee Extrakt oder?  
DA wird es dir dann wohl hauptsächlich um die Polyphenole gehen...  
Dann hole dir die von der LEF. Die sind hochkonzentriert. Es kommen so gut wie keine  
anregenden Stoffe mehr im Tee vor. Also Koffein oder Theanin oder so.

<http://www.newfoodinc.com/suche/>

Alternativ kannst du dir auch das von warnke holen.  
[http://www.warnke.de/product\\_info.php?cPath=2\\_15&product\\_s\\_id=55&Msid=42e4ec3fba594bb496d1c03e91c21d1b](http://www.warnke.de/product_info.php?cPath=2_15&product_s_id=55&Msid=42e4ec3fba594bb496d1c03e91c21d1b)

Was Polyphenole angeht, entspricht eine LE-Kapseln drei von Warnke.

Zum Vergleich:  
ca 200 Polyphenole sind in 1 Tasse Tee (3-5 min) gebrüht.

eben, trink den tee lieber junge...

---

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 04 Oct 2006 22:12:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

naja, ich patz da mal in den Thread und behaupte dass Grüntee-Extrakt in Kapseln kaum oder  
gar keine Wirkung zeigt...

Hab ich nämlich schon öfter gelesen. Wenn ich demnächst mal wieder auf einen Link stoße  
in dem das behauptet wird stelle ich ihn hier ein.

---

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [chrisan](#) on Thu, 05 Oct 2006 07:20:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

--- ca 200 Polyphenole sind in 1 Tasse Tee (3-5 min) gebrüht. ---  
Warum 3-5 Minuten - wegen der Gerbstoffe? Ich lasse in 1-2 Minuten ziehen: Danach schmeckt  
der grüne Tee ziemlich bitter, finde ich und verliert, glaube ich auch, seine anregende Wirkung.

Gruß

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Oct 2006 10:20:23 GMT

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

---

chrisan schrieb am Don, 05 Oktober 2006 09:20--- ca 200 Polyphenole sind in 1 Tasse Tee (3-5 min) gebrüht. ---

Warum 3-5 Minuten - wegen der Gerbstoffe? Ich lasse in 1-2 Minuten ziehen: Danach schmeckt der grüne Tee ziemlich bitter, finde ich und verliert, glaube ich auch, seine anregende Wirkung.

Gruß

ich glaube das hast du was verwechselt mit den minuten...es ist nämlich umgekehrt...

bei 1-2 min löst sich meistens nur das koffein.....und kaum gerbstoffe.....

bei 3-5 minuten dann auch die gerbstoffe..die dann das koffein etwas puffern, dadurch verliert er etwas von seiner anregenden wirkung....

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 05 Oct 2006 13:25:29 GMT

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

---

mhh den einen Link hats nciht angezeigt.

hier ist er nochmal.

[http://www.newfoodinc.com/produkt/753/MegaGreenTeaExtr.93prozent\(wenigKoffein\).htm](http://www.newfoodinc.com/produkt/753/MegaGreenTeaExtr.93prozent(wenigKoffein).htm)

und übrigens das mit 3-5 minuten 200 Polyphenole/Tasse stimmt schon.

eine Tasse, das ist schon ab ca 150 ml drin (sagen wir mal großzügigerweise 200ml.)

Aber nicht 500ml wie in dem anderen Link von warnke steht.

<http://www.teeverband.de/texte/download/WIT1-98end.pdf>

Insofern stimmt schon, es lohnt sich eigentlich nicht unbedingt.

Hab es selbst auch mal für mich ausgerechnet.

Für Grüner Tee, 20 Beutel für 80Cent

dann zahlt man ca 8,68 €.

Für die gleiche Menge an Polyphenolen zahlt man bei

Warnke 14,88€.

bei LE 18,60 €

WEr also am billigsten wegkommen will, trinkt den Tee am besten.

Zudem hilft er getrunken noch gegen Karies.

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [chrisan](#) on Thu, 05 Oct 2006 13:39:07 GMT

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

\_\_\_ich glaube das hast du was verwechselt mit den minuten...es ist nämlich umgekehrt...

bei 1-2 min löst sich meistens nur das koffein.....und kaum gerbstoffe.....

bei 3-5 minuten dann auch die gerbstoffe..die dann das koffein etwas puffern, dadurch verliert er etwas von seiner anregenden wirkung....\_\_\_\_

ja pilos, das meinte ich auch, aber vielleicht ein bisschen unmissverständlich ausgedrückt: Mit danach meinte ich, wenn er eben länger wie 1-2 Minuten zieht... danke trotzdem für den Hinweis!

Aber ist es so, das die Gerbstoffe wichtig sind für unsere Zwecke, denn nach 3-5 Minuten schmeckt mir der Tee wirklich nicht mehr

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [Raiders-Fan](#) on Sat, 07 Oct 2006 13:30:00 GMT

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

Ich trinke ihn auch lieber, immer nur alles in Kapselform fressen nervt

Mir schmeckt er auch nicht , mach mir aber immer noch Citrone rein. Was tut man nicht alles für die Haare

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 07 Oct 2006 13:37:34 GMT

Na dann nim doch mal ne anständige Mischung. Ich liebe meinen grünen Tee mit Vanille Aroma.

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [marb](#) on Sat, 07 Oct 2006 14:09:18 GMT

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

---

find grünen tee auch nicht schlimm vom geschmack..  
einfach runter damit..

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 09 Oct 2006 15:01:29 GMT

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

---

Wenn man GT topisch hinzunehmen will, wie mischt man das am besten? Einfach das Extract in das Minox geben? Und wenn ja, wieviel? Hat da jemand ne Ahnung/Erfahrung?

Unkreativer schrieb am Mit, 04 Oktober 2006 18:23Ich weiss nicht, ob es schonmal hier besprochen wurde. Die Suche sagt eher nein.

Structure-activity relationships for inhibition of human 5alpha-reductases by polyphenols.

The enzyme steroid 5 alpha-reductase (EC 1.3.99.5) catalyzes the NADPH-dependent reduction of the double bond of a variety of 3-oxo-Delta(4) steroids including the conversion of testosterone to 5 alpha-dihydrotestosterone. In humans, 5 alpha-reductase activity is critical for certain aspects of male sexual differentiation, and may be involved in the development of benign prostatic hyperplasia, alopecia, hirsutism, and prostate cancer. Certain natural products contain components that are inhibitors of 5 alpha-reductase, such as the green tea catechin (-)-epigallocatechin gallate (EGCG). EGCG shows potent inhibition in cell-free but not in whole-cell assays of 5 alpha-reductase. Replacement of the gallate ester in EGCG with long-chain fatty acids produced potent 5 alpha-reductase inhibitors that were active in both cell-free and whole-cell assay systems. Other flavonoids that were potent inhibitors of the type 1 5alpha-reductase include myricetin, quercetin, baicalein, and fisetin. Biochanin A, daidzein, genistein, and kaempferol were much better inhibitors of the type 2 than the type 1 isozyme. Several other natural and synthetic polyphenolic compounds were more effective inhibitors of the type 1 than the type 2 isozyme, including alizarin, anthrabin, gossypol, nordihydroguaiaretic acid, caffeic acid phenethyl ester, and octyl and dodecyl gallates. The presence of a catechol group was characteristic of almost all inhibitors that showed selectivity for the type 1 isozyme of 5 alpha-reductase. Since some of these compounds are consumed as part of the normal diet or in supplements, they have the potential to inhibit 5 alpha-reductase activity, which may be useful for the prevention or treatment of androgen-dependent disorders. However, these compounds also may adversely affect male sexual differentiation.

PMID: 11931850 [PubMed - indexed for MEDLINE]

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [Masterkey](#) on Mon, 09 Oct 2006 23:29:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kennt jemand den grünen Tee von Pfanner

schmeckt kalt lecker

[http://www.ciao.de/Pfanner\\_Gruner\\_Tee\\_\\_452816](http://www.ciao.de/Pfanner_Gruner_Tee__452816)

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 09 Oct 2006 23:31:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Masterkey schrieb am Die, 10 Oktober 2006 01:29kennt jemand den grünen Tee von Pfanner

schmeckt kalt lecker

[http://www.ciao.de/Pfanner\\_Gruner\\_Tee\\_\\_452816](http://www.ciao.de/Pfanner_Gruner_Tee__452816)

Ja, der schmeckt verdammt lecker. Nur ob der auch noch so gesund ist mit dem Zucker?

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [christian77](#) on Tue, 07 Nov 2006 14:46:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaube, dass die fertig abgepackten grüntees allesamt schrott sind. warum? weil meist nur abfallprodukte der teepflanze enthalten sind. wer hochwertiges will, sollte sich an den fachhandel halten - z. b. hier: [www.teewelt.at](http://www.teewelt.at)

was ich bei den ausführungen nicht ganz versteheh: die gerbstoffe lösen sich nach 3-5 min. diese gerbstoffe sind es ja, die wir benötigen oder nicht?  
1-2 min. ziehen lassen bedeutet viel koffein (teein)

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [pilos](#) on Tue, 07 Nov 2006 14:51:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian77 schrieb am Die, 07 November 2006 15:46ich glaube, dass die fertig abgepackten grüntees allesamt schrott sind. warum? weil meist nur abfallprodukte der teepflanze enthalten sind. wer hochwertiges will, sollte sich an den fachhandel halten - z. b. hier: [www.teewelt.at](http://www.teewelt.at)

stimmt gar nicht...vor allem wenn es keine beuteln sind sondern lose...

Zitat:was ich bei den ausführungen nicht ganz versteheh: die gerbstoffe lösen sich nach 3-5 min.

diese gerbstoffe sind es ja, die wir benötigen oder nicht?

1-2 min. ziehen lassen bedeutet viel koffein (teein)

richtig....

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [christian77](#) on Tue, 07 Nov 2006 14:54:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=pilos schrieb am Die, 07 November 2006 15:51]christian77 schrieb am Die, 07 November 2006 15:46

stimmt gar nicht...vor allem wenn es keine beuteln sind sondern lose...

ich meinte ja "beuteln"

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 07 Nov 2006 15:03:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=christian77 schrieb am Die, 07 November 2006 15:54]pilos schrieb am Die, 07 November 2006 15:51christian77 schrieb am Die, 07 November 2006 15:46

stimmt gar nicht...vor allem wenn es keine beuteln sind sondern lose...

ich meinte ja "beuteln"

auch in den beuteln ist nicht immer müll drinnen...ein altes vorurteil

---

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [Gast](#) on Tue, 07 Nov 2006 15:04:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=glockenspiel schrieb am Die, 07 November 2006 16:03]christian77 schrieb am Die, 07 November 2006 15:54pilos schrieb am Die, 07 November 2006 15:51christian77 schrieb am Die, 07 November 2006 15:46

stimmt gar nicht...vor allem wenn es keine beuteln sind sondern lose...

ich meinte ja "beuteln"

auch in den beuteln ist nicht immer müll drinnen...ein altes vorurteil

müll kommt immer in den beutel.

---

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 07 Nov 2006 15:12:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich meinte...pilos hat natürlich recht, blätter sind besser

aber mittlerweile gibt es sehr hochwertige tee-päckchen...in der fabrik kommen die oft 1:1 da hinein

---

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [Gast](#) on Tue, 07 Nov 2006 15:15:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

aber die mülltrennung funktioniert mit beuteln besser.

---

---

Subject: oh oh  
Posted by [tristan](#) on Tue, 07 Nov 2006 19:10:55 GMT

---

FASEB J. 2005 May;19(7):807-9. Epub 2005 Feb 28.

Green tea extract and (-)-epigallocatechin-3-gallate, the major tea catechin, exert oxidant but lack antioxidant activities.

Elbling L, Weiss RM, Teufelhofer O, Uhl M, Knasmueller S, Schulte-Hermann R, Berger W, Micksche M.

Institute of Cancer Research, Division of Applied and Experimental Oncology, Medical University of Vienna, Borschkegasse 8a, Vienna 1090, Austria. [elbling.leonilla@meduniwien.ac.at](mailto:elbling.leonilla@meduniwien.ac.at)

Green tea is the most widely consumed beverage. It has attained high reputation as a health-promoting dietary component ascribed to the antioxidant activity of (-)-epigallocatechin-3-gallate (EGCG), its main polyphenolic constituent. Evidence is increasing that tea constituents can be cell damaging and pro-oxidant themselves. These effects were suggested to be due to spontaneous H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> generation by polyphenols in solution. In the present study, we investigated the oxidant and antioxidant properties of green tea extracts (GTE) and of EGCG by means of the rodent macrophage-like RAW 264.7 and human promyelocytic leukemic HL60 cell lines. The results obtained show that both under cell-free conditions and in the presence of cells the oxidant activities of GTE and EGCG exceeded those of spontaneously generated H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> (FOX assay). Increase of intracellular oxidative stress was indicated by 2',7'-dichlorofluorescein probing, and the enhanced genotoxicity was demonstrated by the alkaline comet assay and by the micronucleus assay (cytokinesis block). Time- and dose-dependent induction of cell death was monitored by trypan blue exclusion, MTT assay, and Hoechst staining. Furthermore, in our systems in vitro, EGCG neither directly scavenges H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> nor mediates other antioxidant activities but rather increased H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-induced oxidative stress and DNA damage. In conclusion, our data suggest that detailed mechanistic studies on the effects of GTE and EGCG should be performed in vivo before excessive intake and/or topical application of green tea products can be recommended to healthy and/or diseased persons.

--

wenn man sucht findet man zwar zu allen sachen was negatives, aber vielleicht sollte man vorsichtshalber nicht übertreiben damit.

Ig

---

Subject: Re: oh oh

Posted by [pilos](#) on Tue, 07 Nov 2006 19:40:21 GMT

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

---

alle polyphenolen sind unter bestimmten bedingungen prooxidativ....auch viele antioxidantien sind prooxidativ...das sagt nicht viel aus...und schon gar nicht in vitro...nur vivo zählt...

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [Gast](#) on Tue, 07 Nov 2006 19:43:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gibt es noch irgendetwas anderes auf der welt als prooxidativ und antioxidativ?

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [tristan](#) on Tue, 07 Nov 2006 20:27:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja klar gibt es noch anderes als anti und prooxi.. ich habe auch nur gesagt dass ich es nicht übertreiben würde. ich trinke selbst grünen tee, nur nicht 3 liter tgl..

LG

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [Gast](#) on Tue, 07 Nov 2006 20:28:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Die, 07 November 2006 21:27ja klar gibt es noch anderes als anti und prooxi.. ich habe auch nur gesagt dass ich es nicht übertreiben würde. ich trinke selbst grünen tee, nur nicht 3 liter tgl..

LG

klar, maß halten gilt aber für alles. selbst für die enthaltsamkeit

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [tristan](#) on Tue, 07 Nov 2006 20:38:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Die, 07 November 2006 21:28tristan schrieb am Die, 07 November 2006 21:27ja klar gibt es noch anderes als anti und prooxi.. ich habe auch nur gesagt dass ich es nicht übertreiben würde. ich trinke selbst grünen tee, nur nicht 3 liter tgl..

LG

klar, maß halten gilt aber für alles. selbst für die enthaltsamkeit

high five

---

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [Billy-Joe](#) on Thu, 09 Nov 2006 22:12:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier die Gründe, warum ich nie wieder GT trinke und jedem empfehlen würde, es zu unterlassen:

[http://www.mercola.com/2000/sep/10/green\\_tea\\_fluoride\\_thyroid.htm](http://www.mercola.com/2000/sep/10/green_tea_fluoride_thyroid.htm)

---

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 09 Nov 2006 22:30:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Billy-Joe schrieb am Don, 09 November 2006 23:12: Hier die Gründe, warum ich nie wieder GT trinke und jedem empfehlen würde, es zu unterlassen:

[http://www.mercola.com/2000/sep/10/green\\_tea\\_fluoride\\_thyroid.htm](http://www.mercola.com/2000/sep/10/green_tea_fluoride_thyroid.htm)

so ein schrott! bitte lasst euch von solch einem müll nicht irritieren und trinkt weiter euren grüntee!

---

---

Subject: Re: Green Tea  
Posted by [Observer](#) on Thu, 09 Nov 2006 22:49:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sehr interessant, dass Fluor nicht gerade gesund ist in größeren Konzentrationen ist Fakt. Fakt ist auch, dass es die Zähne schädigt. Nicht das wir uns falsch verstehen: Fluor wandelt das Hydroxylapatit ( $\text{Ca}_5[\text{OH}(\text{PO}_4)_3]$ ) durch den Austausch der OH Ionen in  $\text{Ca}_5[\text{F}(\text{PO}_4)_3]$  um. In geringen, also wirklich geringen Mengen, macht es den Zahnschmelz unempfindlicher gegen Säuren. In grösseren Konzentrationen macht es den Zahnschmelz nicht nur brüchig sondern ist zudem hochtoxisch. Wenn ich mir angucke, dass 99% der Zahnpasten, Wundwässer und Zahnseiden mit Fluor angereichert sind wird mir schlecht. Seid vorsichtig bei dem Zeug. Insofern ist der Einwand in Bezug auf den Tee berechtigt.

Das andere Thema ist das Aluminium. Auch dieser Stoff ist in Spuren wichtig für den Körper. In zu großer Konzentration ist auch Alu Gift. Es besteht der dringende Verdacht, dass Aluminium Alzheimer triggert. Zudem, gibt es Hinweise, dass Alu zu Parkinson führt und auch schuldig sein könnte am Golfkriegssyndrom.

<http://www.umweltlexikon-online.de/fp/archiv/RUBwerkstoffmaterialsubstanzen/Fluor.php>

---

---

Subject: geh bitte...

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Nov 2006 00:37:00 GMT

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

---

ist das jetzt das neue paranoia-forum oder was?

---

---

Subject: Re: geh bitte...

Posted by [Observer](#) on Fri, 10 Nov 2006 00:56:24 GMT

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

---

Zunächst scheinst Du nicht zu wissen was eine Paranoia ist, denn sonst würdest Du diesem Begriff in diesem Zusammenhang nicht benutzen. Und wer heir was schreiben darf und wer nicht hast Du nicht zu entscheiden. Insofern kannst Du Dir solche Titel wie "geh bitte" sparen. Auf den Punkt gebracht, geht es hier um das Thema Grüner Tee, wenn man schon über die positive Wirkung schreibt, sollte man die negativen Wirkungen nicht ausblenden, sondern auch zulassen. Das ist der Grundsatz einer Diskussion. Wenn Du was Kreatives oder Nützliches zum Thema zu sagen hast dann tue das, aber lass so dumme sprüche wie "geh bitte" und "ist das hier ein "Paranoia-Forum" sein. Ich persönlich habe bei mir erlebt, dass sich das Tee-Trinken - egal ob grün oder schwarz - negativ auf meine Haare niedergeschlagen hatte, zwar aus einem anderen Grund als Fluor oder Aluminium, trotzdem gehört es zum Thema. Also, nicht immer gegen alles unqualifiziert ankämpfen, sondern auch andere Meinungen zulassen, das macht einen zudem viel sympatischer. Und wenn man Einwände hat, dann begründen.

---

---

Subject: Re: geh bitte...

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Nov 2006 01:01:39 GMT

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

---

Ganz ruhig, ich habe dir nie den Mund verboten. Deine Links sind interessant (obwohl nicht sehr ausführlich ), ich habe sie mir auch zu Gemüte geführt, aber wie du weisst, gibt es auch unzählige Gegenargumente und "Links", die dir beweisen, wie nahrhaft und gesund Grüner Tee ist. Das war aber eher auf "Hört auf, grünen Tee zu trinken" bezogen, nicht so sehr auf deine Ausführung.

Zur Fluroiddebatte - wie immer, 2 Seiten/Ansichten, wie bei Aspartam.

---

---

Subject: Re: geh bitte...

---

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Nov 2006 01:03:26 GMT

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

---

Zitat:Also, nicht immer gegen alles unqualifiziert ankämpfen, sondern auch andere Meinungen zulassen, das macht einen zudem viel sympatischer.

edit, ich habe dir eine pn geschrieben, da wir ein gewisses Diskussionsklima wahren sollten.

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Nov 2006 01:12:46 GMT

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

---

fuselkopf schrieb am Don, 09 November 2006 23:30Billy-Joe schrieb am Don, 09 November 2006 23:12Hier die Gründe, warum ich nie wieder GT trinke und jedem empfehlen würde, es zu unterlassen:

[http://www.mercola.com/2000/sep/10/green\\_tea\\_fluoride\\_thyroid.htm](http://www.mercola.com/2000/sep/10/green_tea_fluoride_thyroid.htm)

so ein schrott! bitte lasst euch von solch einem müll nicht irritieren und trinkt weiter euren grüntee!

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 10 Nov 2006 03:33:22 GMT

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

---

aja, Glocke, was soll man dazu auch sagen. Aber mal im Ernst, wenn man wirklich den ganzen Trash hier im Forum jedes mal kommentieren müßte, dann hätte man nen Fulltimejob

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Nov 2006 06:45:15 GMT

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

---

fuselkopf schrieb am Fre, 10 November 2006 04:33aja, Glocke, was soll man dazu auch sagen. Aber mal im Ernst, wenn man wirklich den ganzen Trash hier im Forum jedes mal kommentieren müßte, dann hätte man nen Fulltimejob

Eh fusel, vollkommen richtig. Deshalb unterlasse ich das wohl auch in Zukunft

lg

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [Billy-Joe](#) on Fri, 10 Nov 2006 21:54:50 GMT

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

---

Richtig erkannt. Ich behaupte mal, dass höchstens 5 % der User hier auf dem Forum wissen, was in ihrem Körper vor sich geht, wenn sie ihre Pillen schlucken, die restlichen 95 % laufen wie die Schafe der Herde hinterher und mähen das nach, was in der Apotheken Umschau oder der Bild Zeitung steht. (sry tino, aber der Vergleich ist zu passend)

"Asiaten haben weniger HA, weil sie soviel Soja essen"..."Grüner Tee ist Anti Aging pur"

Und wehe, jemand spricht was dagegen, dann wird mit allen Mitteln der Rhetorik angegriffen...sachliche Diskussionen? Kein Bedarf!

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 10 Nov 2006 21:58:32 GMT

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

---

Billy-Joe schrieb am Fre, 10 November 2006 22:54Richtig erkannt. Ich behaupte mal, dass höchstens 5 % der User hier auf dem Forum wissen, was in ihrem Körper vor sich geht, wenn sie ihre Pillen schlucken, die restlichen 95 % laufen wie die Schafe der Herde hinterher und mähen das nach, was in der Apotheken Umschau oder der Bild Zeitung steht. (sry tino, aber der Vergleich ist zu passend)

"Asiaten haben weniger HA, weil sie soviel Soja essen"..."Grüner Tee ist Anti Aging pur"

Und wehe, jemand spricht was dagegen, dann wird mit allen Mitteln der Rhetorik angegriffen...sachliche Diskussionen? Kein Bedarf!

Ich glaube hier im Forum lesen das nicht besonders viele. Wie kommst Du auf 95%?

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [Billy-Joe](#) on Fri, 10 Nov 2006 22:09:35 GMT

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

---

Kann mit keiner Kohorten Studie aufwarten, ist reine Schätzung. Ist aber immer dasselbe hier:

"@pilos / tino bla bla, was soll ich tun?"

Hier haben wir z.B. 2 Kandidaten (fuselkopf und glockenspiel), die sich süffisant mit ihrer unangebrachten und sie eigtl. von vornherein disqualifizierenden Wortwahl eine sachliche Diskussion verhindern. Ich denke, dass sie sich meinen Link nicht mal durchgelesen haben, und wenn doch, dann haben sie den Inhalt nicht begriffen. Doch schlau wie sie sind, werden sie sich erinnern haben: "tino/pilos sagt: >Grüner Tee ist gesund<" und los gehts, volle Breitseite.

Aber das ist ein generelles Problem der Internetforen.

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Nov 2006 22:13:07 GMT

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

---

Du postest einen Link, in dem der hohe Fluorgehalt in grünem Tee angeprangert wird, und forderst deshalb allen Ernstes jeden auf, keinen grünen Tee mehr zu trinken, sehr differenziert und aussagekräftig.

Zitat:eine sachliche Diskussion verhindern

Zitat:Hier die Gründe, warum ich nie wieder GT trinke und jedem empfehlen würde, es zu unterlassen:

--> ein Link einer Ansammlung von Aussagen eines Vaters eines fluoridkranken Kindes.

Ich bin sehr über deine Argumentationskünste verwundert. Aber du hast uns alle überzeugt.

Im Übrigen habe ich Observer schon eine Pn geschrieben diesbezüglich, also unterstell mir doch bitte nicht, was ich gelesen habe, oder nicht, danke

---

---

Subject: Re: Green Tea

Posted by [Billy-Joe](#) on Fri, 10 Nov 2006 22:39:28 GMT

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

---

Und wenn es der Osterhase persönlich geschrieben hätte, was tut das zur Sache, ob ein Sachverhalt richtig oder falsch ist? Im Übrigen warte ich immer noch darauf, dass jemand das dort geschriebene widerlegt. Ist das nicht möglich, so verbitte ich mir jegliche Wertungen diesbezüglich.

Ach nochwas, ich halte es mit dem Grundsatz

Argueing on the internet is like running in the special olympics. Even if you win, you're still retarded

Deswegen ist für mich hier die Diskussion beendet.

---