

---

Subject: soja/rotklee

Posted by [anvil333](#) on Wed, 31 Jan 2007 12:45:16 GMT

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

---

brigen soja/rotklee was, wenn mans täglich nimmt?

z.b. die hier:

<http://www.kraeuterhaus.de/content.php?seite=shop/suche.php& amp;keyword=soja&details=99>

<http://www.kraeuterhaus.de/content.php?seite=shop/produkte.php&details=1155>

---

---

Subject: Re: soja/rotklee Isoflavone/ Phytoöstrogene

Posted by [lala](#) on Tue, 06 Feb 2007 13:05:47 GMT

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

---

also: ich hab gestern zufällig im TV eine sendung über hormone gesehen. gut, ich bin zwar nach knapp 15 minuten eingeschlafen, aber dort wurde gesagt, dass ein positiver effekt auf den hormonhaushalt (östrogen) durch die einnahme von phytoöstrogenen nur dann zu erwarten ist, wenn dies in der pubertät erfolgt. deswegen hätten auch asiatinnen (die mehr soja essen) weniger oder keine wechseljahrsbeschwerden, da soja ihr leben lang, eben auch in der pubertät, bestandteil der ernährung ist.

eine einnahme von phytoöstrogenen zu einem späteren zeitpunkt, also beim auftreten von beschwerden (HA, wechseljahrsbeschwerden) sei wirkungslos

lg

---