Subject: Lachsölkapseln
Posted by glockenspiel on Mon, 13 Aug 2007 18:12:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Woher bekommt ihr sie, was bezahlt ihr?

danke

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by chrisan on Mon, 13 Aug 2007 18:27:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

glockenspiel schrieb am Mon, 13 August 2007 20:12Woher bekommt ihr sie, was bezahlt ihr?

danke

... ich nehme die von Tetesept: die sind hochdosiert - 60x1000 mg und reichen somit 2 Monate. Kosten ca. 7 EUR (gibst bei Rossmann oder DM). Auch haben die von Ökotest (oder war es Stiftung Warentest) in puncto Schadstofffreiheit ein "sehr gut" bekommen:
http://www.testberichte.de/test/produkt_tests_tetesept_omega
_3_lachsoel_1000_mg_plus_vitamin_e_p54930.html
http://www.idealo.de/preisvergleich/OffersOfProduct/380986_-
tetesept-omega-3-lachsoel-1000-mg-vit-e-kapseln-60-stueck-me rz.html

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by glockenspiel on Mon, 13 Aug 2007 19:31:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ok, danke chrisan

die frage ist nur, wieviel omega-3-fettsäure eine kapsel enthält, steht das zufällig darauf?

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Haar-in-der-Suppe on Mon, 13 Aug 2007 21:11:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

sin die nicht viel zu niedrig dosiert um überhaupt zu wirken??

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by pilos on Tue, 14 Aug 2007 07:40:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

glockenspiel schrieb am Mon, 13 August 2007 21:31ok, danke chrisan

die frage ist nur, wieviel omega-3-fettsäure eine kapsel enthält, steht das zufällig darauf?

1 Kapsel enthält: Lachsöl: 1000 mg entspr. Omega-3-Fettsäuren mind. 35 % (DHA+EPA)davon
EPA mind. 18 %
DHA mind. 12 %
Natürliches Vitamin E: 15 mg

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Amarok on Tue, 14 Aug 2007 10:32:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich hab ne Zeitlang die hier genommen:
http://www.kraeuterhaus.de/content.php?Omega-3+Fisch%C3%B6l-Kapseln&seite=shop/produkte.php&hauptrubrik=&unt errubrik=&&details=39&ansicht=&abisz=&produkte_first=
Sehr günstig, allerdings heißen die inzwischen Fischöl-Kapseln. Könnte also auch Hochseefisch sein, ist oft Schwermetallbelastet.

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by chrisan on Tue, 14 Aug 2007 11:05:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

glockenspiel schrieb am Mon, 13 August 2007 21:31ok, danke chrisan

die frage ist nur, wieviel omega-3-fettsäure eine kapsel enthält, steht das zufällig darauf?

Hallo Glocke, Pilos hat netterweise schon geantwortet ... das ist angeblich die Tagesdosis - man nimmt ja ansonsten auch durch Verwendung von Ölen z.B. für Salat was auf - vorausgesetzt, man achtet da ein bisschen auf Qualität. Gruß
Nachtrag: Es gibt auch Anbieter, die 2x100 mg/Tag empfehlen
http://cgi.ebay.de/Natrol-OMEGA-3-150-x-Fischoel-EPA-DHA_W0QQitemZ220139002712QQihZ012QQcategoryZ47872QQssPageNameZWDVWQ

QrdZ1QQcmdZViewItem
ich denke 1000 mg reichen aber .....

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by glockenspiel on Tue, 14 Aug 2007 17:17:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

danke pilos, danke chrisan

wenn 1-3gramm fischöl empfohlen wird, reicht es aber leider nicht...

dann müsste man sich ja mind. 5-10 einwerfen

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Cool on Tue, 14 Aug 2007 17:34:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Was bringen Lachsölkapseln?

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by chrisan on Tue, 14 Aug 2007 18:35:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Cool schrieb am Die, 14 August 2007 19:34Was bringen Lachsölkapseln?
Lachsölkapseln sind ein Omega-3-Fettsäuren-Lieferant - wofür das gut ist, wird hier ganz gut erklärt:
http://www.epamarinelipid.de
auch enthalten Lachsölkapseln Vitamin E:
http://www.mhplus.de/haut_haare_naegel.html

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Unkreativer on Thu, 16 Aug 2007 11:15:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Neben den Lachsölkapseln ist auch das Kochen und Braten mit Rapsöl zu empfehlen! Das Rapsöl vom LIDL (oder ALdi?) "Raps Vitaöl" enthält 8g Omega-3-FS und 18g Omega-6-FS pro 100g. Da Omega-6-FS die Aufnahme von O3FS verhindert, soll das Verhältnis von O3 zu O6 mind. 1 zu 5 betragen und das wird bei diesem Öl mit 4 zu 9 bei weitem erreicht.

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Amarok on Thu, 16 Aug 2007 12:46:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

versteh ich nicht
Weil Omega-6 die Aufnahme von Omega-3 Säuren verhindert soll man mehr Omega-6 zu sich nehmen?
Habs bisher immer andersrum gemacht

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by pilos on Thu, 16 Aug 2007 12:48:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Amarok schrieb am Don, 16 August 2007 14:46versteh ich nicht
Weil Omega-6 die Aufnahme von Omega-3 Säuren verhindert soll man mehr Omega-6 zu sich nehmen?
Habs bisher immer andersrum gemacht

und so ist es auch richtig....

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Unkreativer on Thu, 16 Aug 2007 14:08:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Amarok schrieb am Don, 16 August 2007 14:46versteh ich nicht
Weil Omega-6 die Aufnahme von Omega-3 Säuren verhindert soll man mehr Omega-6 zu sich nehmen?
Habs bisher immer andersrum gemacht
Nein, man soll möglichst viel O3-FS zu sich nehmen! Und das Verhältnis ist dafür in Rapsöl z.B. sehr gut!

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Amarok on Thu, 16 Aug 2007 14:25:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Mkay, dann hast du Omega-3 und 6 verwechselt

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Unkreativer on Thu, 16 Aug 2007 14:38:37 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Find ich nicht, helf mir mal

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Amarok on Thu, 16 Aug 2007 14:58:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:
Neben den Lachsölkapseln ist auch das Kochen und Braten mit Rapsöl zu empfehlen! Das Rapsöl vom LIDL (oder ALdi?) "Raps Vitaöl" enthält 8g Omega-3-FS und 18g Omega-6-FS pro 100g. Da Omega-6-FS die Aufnahme von O3FS verhindert, soll das Verhältnis von O3 zu O6 mind. 1 zu 5 betragen und das wird bei diesem Öl mit 4 zu 9 bei weitem erreicht.

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Unkreativer on Thu, 16 Aug 2007 15:01:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hmm ja, aber das stimmt ja so! Das ist ein sehr gutes Verhältnis! Bei Sonnenblumenöl sieht das z.B. nicht so gut aus.

Ok, ich hätte es vielleicht insgesamt die Zusammenhänge besser beschreiben können. Und Omega-6-FS sind immer noch gut und wesentlich gesünder als gesättigte Fettsäuren!

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Amarok on Thu, 16 Aug 2007 15:41:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Achsoo.. mkay, jetzt hab ichs verstanden
Mir kam das Verhältnis halt immer noch etwas ungünstig vor. Wenn ich Lachsöl(O3) und Borretschöl(O6) nehme, dann meistens eher im Verhältnis 3:1.
Btw. kennt jemand die Studie?
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?Db=pubmed&Cmd=S
howDetailView&TermToSearch=16434463&ordinalpos=2&amp
;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubm ed_RVDocSum

Free fatty acids increase androgen precursors in vivo.

CONTEXT: There is considerable evidence that metabolic factors such as insulin resistance may induce hyperandrogenemia in polycystic ovary syndrome. However, other metabolic factors such as free fatty acids (FFAs) may also contribute to androgen excess. OBJECTIVE: The objective was to study effects of FFAs on adrenal production of androgen precursors in vivo. DESIGN AND PARTICIPANTS: We investigated eight healthy young men, because male individuals produce the

androgen precursors dehydroepiandrosterone (DHEA), DHEA sulfate, and androstenedione predominantly in the adrenal gland. A randomized controlled crossover trial was performed. Intervention: After a 10-h overnight fast, 20% lipid/heparin or saline/heparin infusion was given at a rate of 1.5 ml/min. Four hours after start of lipid infusion, a euglycemic hyperinsulinemic clamp was performed. MAIN OUTCOME MEASURES: DHEA, androstenedione, 17-OH-progesterone, testosterone, estrone, LH, FSH, ACTH, and cortisol were measured. RESULTS: The adrenal androgen precursors DHEA and androstenedione showed a circadian decline during saline/heparin infusion (P < 0.05 vs. baseline, respectively), whereas no significant changes were observed during lipid/heparin infusion (P = not significant vs. baseline, respectively). Correspondingly, DHEA and androstenedione values were significantly elevated during lipid compared with saline infusion (P < 0.05, respectively), and areas under curve of both androgen precursors were significantly increased with lipid compared with saline infusion. Notably, all changes were detected before induction of insulin resistance. CONCLUSIONS: This study demonstrates that FFAs increase production of androgen precursors in vivo in men. These data tentatively suggest that hyperandrogenemia in polycystic ovary syndrome may be induced, at least in part, by elevated FFAs.

Hört sich nicht so toll an
Wobei es bei DHT-Hemmung ja eigentlich wurscht sein sollte.

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by glockenspiel on Thu, 16 Aug 2007 16:20:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

chrisan schrieb am Die, 14 August 2007 13:05glockenspiel schrieb am Mon, 13 August 2007 21:31ok, danke chrisan

die frage ist nur, wieviel omega-3-fettsäure eine kapsel enthält, steht das zufällig darauf?

Hallo Glocke, Pilos hat netterweise schon geantwortet ... das ist angeblich die Tagesdosis - man nimmt ja ansonsten auch durch Verwendung von Ölen z.B. für Salat was auf - vorausgesetzt, man achtet da ein bisschen auf Qualität. Gruß
Nachtrag: Es gibt auch Anbieter, die 2x100 mg/Tag empfehlen
http://cgi.ebay.de/Natrol-OMEGA-3-150-x-Fischoel-EPA-DHA_W0QQitemZ220139002712QQihZ012QQcategoryZ47872QQssPageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem
ich denke 1000 mg reichen aber .....

Das ist ja leicht irreführend beschrieben:

die Einzelheiten...
Die empfohlene Tagesdosis beträgt 2 Gelkapseln zu einer Mahlzeit.
Eine Tagesdosis enthält 2 g Omega-3 Fischöl mit 360 mg Eicosapentaensäure (18% EPA) und 240 mg Docosahexaensäure (12% DHA); außerdem natürlich vorkommende Tocopherole (Vitamin E). Hilfsstoffe: Gelatine, Glycerin, Wasser, natürliches Zitronenöl.

Denn man benötigt doch 1-3g Omega-3-Fettsäure, und nicht "Fischöl"...

Subject: Re: Lachsölkapseln
Posted by Cool on Thu, 23 Aug 2007 19:07:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Yo, was geht ab mit Borretschöl? Hat wahrscheinlich niemand einzeln getestet, oder? Bringts was? Gibts in Kapseln oder?