
Subject: green tea

Posted by [Quick](#) on Fri, 20 Jan 2006 14:09:28 GMT

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

hallo leute, ich möchte nochmal diesen thread nutzen um auf das thema green tea sprechen zu kommen. ich weiß nicht wieso aber auf der suche nach einem guten antioxidant+ einem wirkstoff der antiinflammatorisch wirkt bin ich immer wieder darauf gestoßen.

ich frage mich ob man dem ganzen eine chance geben soll(ich meine grünen tea oral/tiopisch).

hab auch nochmal einige studien bezüglich grünem tee, und der antiinflammatorischen,antioxidativen und atnicancerogenen wirkung reingestellt, wobei ich den letzten link auch ziemlich interessant find.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=16035581&query_hl=8&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=16047215&query_hl=11&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=15538715&query_hl=11&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=14519827&query_hl=11&itool=pubmed_DocSum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=12897059&query_hl=28&itool=pubmed_docsum

Quick

Subject: Re: green tea

Posted by [Gast](#) on Fri, 20 Jan 2006 14:22:00 GMT

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

hallo quick,

einen liter grüntee am tag zu trinken, dagegen spricht wohl schon einmal nichts, oder? ich liebe besonders jasmintee und gelegentlich einmal grünen tee mit frischer minze, vielleicht kennst du das ja... was es topisch bewirkt, würde mich auch interessieren, habe mir allerdings die studien noch nicht durchgelesen.

sancho

Subject: Re: green tea
Posted by [tino](#) on Fri, 20 Jan 2006 15:31:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:"Furthermore, EGCG increased Bcl-2 expression but decreased Bax expression, causing an increase in the Bcl-2-to-Bax ratio"

Hey prima,..diese letzte Studie kante ich noch nicht:-)Merci Quick:-)Bcl-2 ist wichtig,es verhindert die fas medierte Apoptose

Ich habe glaub ich sogar einen Artikel wo Grüner Tee Haaren bei Mäusen wachsen lässt,..muss gleich mal suchen.

Gut finde ich Grünen Tee,..ich trinke ihn selbst:-)

Subject: Re: green tea
Posted by [tino](#) on Fri, 20 Jan 2006 15:50:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die hier meinte ich.

The objective of this study was to examine the effects of polyphenolic compounds, present in noncommercially available green tea, on hair loss among rodents. In an experimental study, we randomly assigned 60 female Balb/black mice, which had developed spontaneous hair loss on the head, neck and dorsal areas into two equal groups; A (experimental) and B (control). Group A received 50% fraction of polyphenol extract from dehydrated green tea in their drinking water for six months. Group B received regular drinking water. Both groups were fed regular rodent diets (Purina Rodent Chow 5001) and housed individually in polycarbonate cages. The results showed that 33% of the mice in experimental Group A, who received polyphenol extract in their drinking water, had significant hair regrowth during six months of treatment ($p=0.014$). No hair growth was observed among mice in the control group, which received regular water.

Key words: hair loss alopecia green tea polyphenolic compounds

Aus:The Effects of Tea Polyphenolic Compounds on Hair Loss among Rodents

Subject: Re: green tea
Posted by [tristan](#) on Fri, 20 Jan 2006 15:52:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Quick,

problematisch scheint für mich nur der Gehalt an Tanninen zu sein.
Ich würde also nicht gerade zu jeder Mahlzeit Tee trinken..

"Nach der Aufnahme binden Tannine an Nahrungsproteine, Verdauungsenzyme sowie an Proteine der Darmschleimhaut und beeinträchtigen damit die Resorption bzw. Verdauung der Nährstoffe. Ausserdem komplexieren sie Eisen und verhindern dessen Aufnahme aus dem Darm, was zu Eisenmangel führen kann. Tannine scheinen aber - im Gegensatz zu ihren Derivaten - nicht resorbiert zu werden."

Gruß
tristan

Subject: Re: green tea
Posted by [Gast](#) on Fri, 20 Jan 2006 16:27:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 20 Januar 2006 16:31

Ich habe glaub ich sogar einen Artikel wo Grüner Tee Haaren bei Mäusen wachsen lässt,..muss gleich mal suchen.

Wie heißen denn deine Mäusen, Tino?

Subject: Re: green tea
Posted by [Quick](#) on Fri, 20 Jan 2006 16:41:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 20 Januar 2006 16:50Die hier meinte ich.

The objective of this study was to examine the effects of polyphenolic compounds, present in noncommercially available green tea, on hair loss among rodents. In an experimental study, we randomly assigned 60 female Balb/black mice, which had developed spontaneous hair loss on the head, neck and dorsal areas into two equal groups; A (experimental) and B (control). Group A received

50% fraction of polyphenol extract from dehydrated green tea in their drinking water for six months. Group B received regular drinking water. Both groups were fed regular rodent diets (Purina Rodent Chow 5001) and housed individually in polycarbonate cages. The results showed that 33% of the mice in experimental Group A, who received polyphenol extract in their drinking water, had significant hair regrowth during six months of treatment ($p=0.014$). No hair growth was observed among mice in the control group, which received regular water.

Key words: hair loss alopecia green tea polyphenolic compounds

Aus: The Effects of Tea Polyphenolic Compounds on Hair Loss among Rodents

ja klar, das ding ist nur ob man vom nagetier auf den menschen schließen kann....die haben ganz andere zellvorgänge und lebenserwartungen.....

und hauptsächlich ging es mir um eine topische lösung, okay grüner tee ist gesund, kann man auch was in der aktuellen mens health etwas dazu lesen , aber ich will etwas zum schmieren AUFM kopp;) verstehst du?? topisch zugeführt mit den richtigen penetrationsmitteln kommt meines erachtens mehr an..

auf grünen tee bezogen...

Quick

Subject: Re: green tea
Posted by [Gast](#) on Fri, 20 Jan 2006 16:54:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich glaube, wenn man den Tee nicht zu lang ziehen lässt, sind auch weniger Tannine in ihm enthalten. Meinen grünen Tee lasse ich etwa 1 - 1,5 Minuten lang ziehen, da dürften dann nicht so besonders viele davon enthalten sein, mein Tee schmeckt nicht bitter aber einen guten Geschmck hat er trotzdem. Ich trinke ihn auch nur zwischen den Mahlzeiten, zum Essen trinke ich Wasser und gelegentlich Wein. Das dürfte doch unbedenklich sein, oder?

Gruß: Sancho

tristan schrieb am Fre, 20 Januar 2006 16:52Hallo Quick,

problematisch scheint für mich nur der Gehalt an Tanninen zu sein.
Ich würde also nicht gerade zu jeder Mahlzeit Tee trinken..

"Nach der Aufnahme binden Tannine an Nahrungsproteine, Verdauungsenzyme sowie an

Proteine der Darmschleimhaut und beeinträchtigen damit die Resorption bzw. Verdauung der Nährstoffe. Ausserdem komplexieren sie Eisen und verhindern dessen Aufnahme aus dem Darm, was zu Eisenmangel führen kann. Tannine scheinen aber - im Gegensatz zu ihren Derivaten - nicht resorbiert zu werden."

Gruß
tristan

Subject: Re: green tea
Posted by [pilos](#) on Fri, 20 Jan 2006 16:55:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Fre, 20 Januar 2006 17:54Hallo,

ich glaube, wenn man den Tee nicht zu lang ziehen lässt, sind auch weniger Tannine in ihm enthalten. Meinen grünen Tee lasse ich etwa 1 - 1,5 Minuten lang ziehen, da dürften dann nicht so besonders viele davon enthalten sein, mein Tee schmeckt nicht bitter aber einen guten Geschmck hat er trotzdem. Ich trinke ihn auch nur zwischen den Mahlzeiten, zum Essen trinke ich Wasser und gelegentlich Wein. Das dürfte doch unbedenklich sein, oder?

Gruß: Sancho

Subject: Re: green tea
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 20 Jan 2006 17:02:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich trinke seit mehreren jahren schon täglich einen liter grüntee.
ich lasse ihn seit einiger zeit sogar mindestens 10 minuten ziehen. dann befinden sich mehr gerbstoffe drin und die sind sgut für die schleimhäute. machen sie widerstandsfähiger.
zum grüntee (auch polyphenole) würd ich grundsätzlich kein eiweiss und mineralien zu mir nehmen.

Subject: Re: green tea
Posted by [Gast](#) on Fri, 20 Jan 2006 17:16:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: green tea
Posted by [tino](#) on Fri, 20 Jan 2006 18:13:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum suchst du dir dann gerade grünen Tee zum Koppschmierem aus?

"ja klar, das ding ist nur ob man vom nagetier auf den menschen schließen kann....die haben ganz andere zellvorgänge und lebenserwartungen....."

Also die Zellvorgänge sind schon sehr gleich.Alles was man im HF der Maus entdeckt hat,hat man später auch beim Menschen entdeckt.

Über topischen grünen Tee und Zellschutz hab ich noch vor 3 Tagen etwas in einem Fachartikel gelesen.Frag mi ch jetzt nicht wo,..ich melde mich wen es mir einfällt.

gruss Tino

Subject: Re: green tea
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 20 Jan 2006 18:45:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi quicki

eine kurze frage, von mann zu mann : zahlt sich das mens health eigentlich aus zu kaufen? ich hab schon so oft rumüberlegt, aber bis jetzt nie gekauft

Subject: Re: green tea
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 20 Jan 2006 18:52:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fuselkopf schrieb am Fre, 20 Januar 2006 18:02ich trinke seit mehreren jahren schon täglich einen liter grüntee.

ich lasse ihn seit einiger zeit sogar mindestens 10 minuten ziehen. dann befinden sich mehr gerbstoffe drin und die sind sgut für die schleimhäute. machen sie widerstandsfähiger. zum grünte (auch polyphenole) würd ich grundsätzlich kein eiweiss und mineralien zu mir nehmen.

hi fusel, schmeckt er dann nicht extrem bitter? ich finde ihn schon nach 4 minuten sehr bitter..bzw. kaufst du die blätter, oder verpackt?

Subject: Re: green tea
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 20 Jan 2006 19:05:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eigentlich lässt man ja grünen Tee ganz kurz ziehen, gießt das Wasser ab und gibt neues dazu, um diesen bitteren Geschmack zu beseitigen.

Subject: Re: green tea
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 20 Jan 2006 19:15:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Fre, 20 Januar 2006 19:45hi quicki

eine kurze frage, von mann zu mann : zahlt sich das mens health eigentlich aus zu kaufen? ich hab schon so oft rumüberlegt, aber bis jetzt nie gekauft

Ich hatte die Zeitschrift auch mal für 1 Jahr, Fazit: teils gut, teils extrem bescheuert. Versuchs doch mal mit nem 3-Monats-Abo:

<http://www.aboklick.de/?pid=999693&aktion=A&objnr=41> 0790

Kennst Du die Zeitschrift NEON (von Stern) ? Die finde ich absolut klasse ! Nicht so hochgestochen wie die meisten anderen Zeitschriften und immer toll zum Lesen ;o)

Subject: Re: green tea
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 20 Jan 2006 19:21:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi tv, danke

Subject: Re: green tea
Posted by [Alex1](#) on Mon, 23 Jan 2006 14:17:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wiso trinkt ihr alle Grünen tee??
es gibts doch auch Kapseln!

oder hat das ein anderen Effekt?

Subject: Re: green tea
Posted by [Gast](#) on Mon, 23 Jan 2006 14:28:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die frage muss andersrum lauten.

Alex1 schrieb am Mon, 23 Januar 2006 15:17wiso trinkt ihr alle Grünen tee??
es gibts doch auch Kapseln!

oder hat das ein anderen Effekt?

Subject: Re: green tea
Posted by [fuskopf](#) on Mon, 23 Jan 2006 17:57:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nein finde ich nicht.
schmeckt eigentlich nach fast nichts... kommt auch auf die sorte an.
ich hole mir mein grüntee pur, also nicht im beutel.

Subject: Rezepte
Posted by [fiebius](#) on Tue, 24 Jan 2006 10:52:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich empfehle allen die an topischen Mitteln
interessiert sind Grüntee-Extrakt bei <http://www.ml-natur.de>
zu odern, diese Extrakte sind mit Propyleneglycol hergestellt,
was auch gleichzeitig ein Penetrationsmittel ist, und
zudem sehr preiswert.

Allerdings sehe ich es in einer Kombination mit z.B.
mit Zix oder Superzix http://www.advinfoprod.com/hair_loss_treatment_1.htm
besser aufgehoben.

Man könnte es auch in einer Kombi mit den Produkten
von <http://www.vitaminox.com> (Generic Minoxidil) anwenden,
die "Gereric Minoxidil" Serie ist sehr preiswert
und auch mit Azelainsäure und Retin-A zu haben.

Zinksulfat und B6(P5) kann man sich ebenfalls dazumischen.

Die Einsatz-Konzentration von Grüntee-Extrakt ist denke ich mal beliebig, bei <http://genhair.com> wird es mit 2% Eingesetzt, es gibt eine positive Akne-Studie da wurde 3% eingesetzt, meiner Meinung nach ist aber von diesem Extrakt bei www.ml-natur.de auch eine Konzentration von 10% empfehlenswert, ggf. auch mehr weil ich mir nicht vorstellen kann das es schadet, preiswert ist es ja ohnehin.

Subject: Re: Rezepte
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 24 Jan 2006 17:24:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum sind denn bei dem Grüntee-Extrakt so krasse Preisunterschiede? Ist da überall die selbe Dosis drin?

Subject: Re: green tea
Posted by [pilos](#) on Tue, 24 Jan 2006 18:41:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Fre, 20 Januar 2006 19:45hi quicki

eine kurze frage, von mann zu mann : zahlt sich das mens health eigentlich aus zu kaufen? ich hab schon so oft rumüberlegt, aber bis jetzt nie gekauft

ich hatte es ,mal früher direkt im laden gelesen ...vor allem in supermärkte die zeitschriften führen....geht das sehr gut...je nach ladeneinrichtungsart.....

wenn man ein schneller "überflieg leser ist".... ...hat man das ruck zuck durch...so viel interessantes gibt es gar nicht drin.

du must dir auch eine systematik aneignen....Inhaltsverzeichnis.....für den überblick..und dann das "Health Buletin"...ist meistens nur 1-2 seite/n und dann titelthema...falls interessant....alles andere würde schon 100X geschrieben...die verpacken es nur neu....

Subject: Re: green tea

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 24 Jan 2006 21:19:01 GMT

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

pilos schrieb am Die, 24 Januar 2006 19:41glockenspiel schrieb am Fre, 20 Januar 2006 19:45hi quicki

eine kurze frage, von mann zu mann : zahlt sich das mens health eigentlich aus zu kaufen? ich hab schon so oft rumüberlegt, aber bis jetzt nie gekauft

ich hatte es ,mal früher direkt im laden gelesen ...vor allem in supermärkte die zeitschriften führen....geht das sehr gut...je nach ladeneinrichtungsart.....

wenn man ein schneller "überflieg leser ist".... ...hat man das ruck zuck durch...so viel interessantes gibt es gar nicht drin.

du must dir auch eine systematik aneignen....Inhaltsverzeichnis.....für den überblick..und dann das "Health Buletin"...ist meistens nur 1-2 seite/n und dann titelthema...falls interessant....alles andere würde schon 100X geschrieben...die verpacken es nur neu....

rooofl pilos

Subject: Re: Rezepte

Posted by [christian77](#) on Wed, 25 Jan 2006 16:21:17 GMT

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

fiebius schrieb am Die, 24 Januar 2006 11:52Also ich empfehle allen die an topischen Mitteln interessiert sind Grüntee-Extrakt bei <http://www.ml-natur.de> zu odern, diese Extrakte sind mit Propyleneglycol hergestellt, was auch gleichzeitig ein Penetrationsmittel ist, und zudem sehr preiswert.

Allerdings sehe ich es in einer Kombination mit z.B. mit Zix oder Superzix http://www.advinfoprod.com/hair_loss_treatment_1.htm besser aufgehoben.

Man könnte es auch in einer Kombi mit den Produkten von <http://www.vitaminox.com> (Generic Minoxidil) anwenden, die "Gereric Minoxidil" Serie ist sehr preiswert

und auch mit Azelainsäure und Retin-A zu haben.
Zinksulfat und B6(P5) kann man sich ebenfalls dazumischen.

Die Einsatz-Konzentration von Grüntee-Extrakt ist denke ich mal beliebig, bei <http://genhair.com> wird es mit 2% Eingesetzt, es gibt eine positive Akne-Studie da wurde 3% eingesetzt, meiner Meinung nach ist aber von diesem Extrakt bei www.ml-natur.de auch eine Konzentration von 10% empfehlenswert, ggf. auch mehr weil ich mir nicht vorstellen kann das es schadet, preiswert ist es ja ohnehin.

blöde frage: es geht aber schon noch darum den tee zu trinken und sich nicht die extrakte auf die kopfhaut zu pinseln oder??

Subject: Re: Rezepte
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 25 Jan 2006 16:47:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In dem Fall geht es tatsächlich darum, sich das Zeug auf die Birne zu hauen.

Subject: Re: Rezepte
Posted by [christian77](#) on Wed, 25 Jan 2006 16:52:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aha und natürlich reicht "normaler grüner tee" aus der kanne nicht oder?

was is wenn ich jetzt noch minox nehme? gemeinsam auftragen?

danke übrigens fürs reply

Subject: Re: Rezepte
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 25 Jan 2006 17:18:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also den normalen Grünen aus der Kanne, den verwende ich eigentlich nur zum Trinken, obwohl ich ihn früher auch als Spülung verwendet habe.
Der Extrakt ist halt höher dosiert und penetriert vermutlich auch besser, außer du stellst dir selber so etwas mit Hilfe von Alkohol und grüner Tee her.

Obs was hilft, k.a.

Ich verwende kein Minox, kann dir leider deshalb auch nichts dazu sagen. Aber ich denke auch, zu viele Topics verderben den Brei.

Subject: Coffein in green tea schädlich?

Posted by [Billy-Joe](#) on Thu, 26 Jan 2006 21:59:56 GMT

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

Interesante Studien, Quick.

Was mich interessieren würde:

Grüner Tee hat je nach Sorte einen beträchtlichen Coffeinanteil. Tino hat mal geschrieben, er trinkt keinen Kaffee mehr, Alopecin wird allgemein als kontraproduktiv angesehen, wegen Coffein...warum dann Green Tea?

Gruß,

B-J

Subject: Re: Coffein in green tea schädlich?

Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 22:14:31 GMT

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

Weil Green tea nachweislich MDA absenkt, und seine epicatechine viele viele feine Dinge machen .

Kaffe macht das nicht,..er erhöht die NNR Hormone und Homocystein.

Subject: Re: green tea

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 29 Jan 2006 11:40:28 GMT

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

ich würde nochmal zur Frage zurückkommen, wie lange man grüner Tee ziehen lassen soll: Ich meine es geht uns ja allen mehr oder weniger ums Haar und jetzt nicht um die Schleimhaut oder so was...

Bis 4 Minuten ziehen lassen: dann soll er koffeinhaltig sein;
ab 4-8 Minuten, dann sollen sich die Gerbstoffe lösen, welche dann das Koffein binden, wodurch der Tee mehr beruhigend wirkt.

Was aber ist besser?

Subject: Re: green tea

Posted by [kkoo](#) on Sun, 29 Jan 2006 11:45:38 GMT

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

Figaro03 schrieb am Son, 29 Januar 2006 12:40ich würde nochmal zur Frage zurückkommen, wie lange man grüner Tee ziehen lassen soll: Ich meine es geht uns ja allen mehr oder weniger ums Haar und jetzt nicht um die Schleimhaut oder so was...

Bis 4 Minuten ziehen lassen: dann soll er koffeinhaltig sein;
ab 4-8 Minuten, dann sollen sich die Gerbstoffe lösen, welche dann das Koffein binden, wodurch der Tee mehr beruhigend wirkt.

Was aber ist besser?

über 5 min schmeckt der ja kaum noch! mach 5 min, fertig.

Subject: Re: green tea
Posted by [christian77](#) on Tue, 07 Nov 2006 14:53:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

grüner tee wird sehr schnell bitter!!

auch ein oftmals gemachter fehler: das überbrühen mit kochendem wasser. grüntee sollte bei 70° aufgegossen werden.

daher: 3/4 kochendes wasser, dann 1/4 kaltes hinzu, damit aufgießen

lg

Subject: Re: green tea
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 07 Nov 2006 15:06:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian77 schrieb am Die, 07 November 2006 15:53grüner tee wird sehr schnell bitter!!

auch ein oftmals gemachter fehler: das überbrühen mit kochendem wasser. grüntee sollte bei 70° aufgegossen werden.

daher: 3/4 kochendes wasser, dann 1/4 kaltes hinzu, damit aufgießen

lg

ja, oder abkühlen lassen 5-10 min

Subject: Re: green tea

Posted by [torty](#) on Sun, 26 Nov 2006 08:25:40 GMT

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

gibt es irgendwas an medis bzw nem`s die ich nicht nehmen sollte wenn ich grüntee trinke?
oder eher andersrum..

zB schüssler salze, oder meine ganzen vitamine, wird da was von unwirksam gemacht?

Subject: Re: green tea

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 26 Nov 2006 11:45:25 GMT

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

bei grünem tee?
eher unwarscheinlich!

Subject: Re: green tea

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 26 Nov 2006 11:53:32 GMT

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

reinforcement schrieb am Son, 26 November 2006 12:45 bei grünem tee?
eher unwarscheinlich!

doch, zB behindert es die Eisenaufnahme.

Siehe auch: http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/8175/550b1cc5427dabf490668cc6f33bb63b/#msg_8175

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/47894/550b1cc5427dabf490668cc6f33bb63b/?srch=eisen+gr%FCner+tee#msg_47894

Subject: Re: green tea

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 26 Nov 2006 11:57:14 GMT

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

ohhh das wusst ich nicht
danke

Subject: Re: green tea

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 26 Nov 2006 11:57:55 GMT

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

reinforcement schrieb am Son, 26 November 2006 12:57ohhh das wusst ich nicht
danke

np...

Subject: Re: green tea
Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 27 Nov 2006 18:52:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@glockenspiel nimmst du deswegen eisen zusätzlich ein oder lässt du einfach nur pause
zwischen den mahlzeiten?

Subject: Re: green tea
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 27 Nov 2006 18:53:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hunter schrieb am Mon, 27 November 2006 19:52@glockenspiel nimmst du deswegen eisen
zusätzlich ein oder lässt du einfach nur pause zwischen den mahlzeiten?

Hi,

ich lasse meistens 2 stunden pause zw. Tee und den Mahlzeiten...
