
Subject: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga

Posted by [nelli](#) on Thu, 17 May 2012 11:09:41 GMT

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

Hallo!

Ich bin kürzlich wegen Wallemähnes Beitrag noch mal über Sägepalmenextrakt gestolpert. Also sozusagen die pflanzliche Alternative zu Fin. Mein Endo hätte mir letztes Jahr sogar Fin verschrieben, aber er meinte auch, dass das Sägepalmenextrakt eine sehr gute Alternative sei. Letztendlich hat er mir dann aber gar nichts davon geben wollen, da er meine DHT und Testo Werte testete und beide total niedrig waren. Damit war das Thema für ihn gestorben. Sollte jedoch nur der Vorgang in den Zellen von Bedeutung sein wie Mike immer sagt, dann wären diese Werte ja eh nicht wichtig. Deshalb denke ich jetzt wieder über einen Versuch mit Sägepalmenextrakt nach. Im Internet heisst es mal es sei auch für Frauen okay, mal heisst es eben nicht. Nebenwirkungen seien angeblich geringer als bei Fin, aber natürlich hat es auch gewisse Nebenwirkungen. Ist ja auch klar; wenn man sich die selbe Wirkung wie bei Fin erhofft, muss man auch mit bestimmten Nebenwirkungen rechnen. Trotzdem würde ich eher einen Versuch mit Sägepalmenextrakt machen als mit Fin. Wallemähne: nimmst du es wieder oder hast du es seit deinem Versuch sein lassen?

Und jetzt noch was anderes: ich leide seit vielen vielen Jahren an nächtlichen Schweissattacken. Bisher war das allerdings nur so ein paar mal im Monat, in den letzten Monaten wurde es immer häufiger und in den letzten Wochen war es eigentlich jede Nacht. Dr. SCheuernstuhl sagte, das sei Progesteronmangel, aber bei meinem hohen Progesteronwert kann ich das kaum glauben. Der Klassiker in den Wechseljahren ist doch eigentlich Estrogenmangel und daraus resultierende Schweissattacken, oder? Also in den Wechseljahren bin ich sicher noch nicht und ausserdem habe diesen Nachtschweiss ja auch schon seit bestimmt 10 Jahren. Hausärztin schiebt es eher auf mein Amalgam im Mund und meint das sei klassisch für Schwermetallvergiftung. Grundsätzlich könnte Nachtschweiss aber zig Ursachen haben.

Wie dem auch sei, ich nehme seit einer Woche Cimifuga, also Phytoestrogene. Seit drei Nächten habe ich keinen Nachtschweiss mehr. Kann natürlich Zufall sein, aber ich nehme es jetzt mal weiter. Grundsätzlich finde ich ja eh, dass meine Haarstruktur (extrem dünn wie bei ganz alten Omas) nach Estrogenmangel aussieht. Aber meine Werte waren immer okay, auch wenn sie mittlerweile eben so sind wie sie meist bei einer 40-jährigen Frau eben sind. Aber immer noch hoch genug um keinen Bedarf für eine Hormonersatztherapie zu sehen (meinten bisher Gyn und Endo). Naja, Cimifuga sollte man wahrscheinlich auch nicht für länger nehmen, oder? Aber ich denke für ein paar Monate kann ich es ja mal ausprobieren.

Vielleicht kann ja einer von euch noch was zu Sägepalmenextrakt oder Phytoestrogenen sagen.

Danke und alles Liebe
Nelli
