
Subject: Sulforaphan oder/und Sägepalme
Posted by [Kajsa](#) on Mon, 11 Sep 2017 15:19:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kurz zu mir:

Seit vielen Jahren leide ich zunehmend unter androgenetischer Alopezie (AGA), die nach einer Chemotherapie erst so richtig deutlich wurde.

Ich versuche seither mit natürlichen Mitteln, das Problem einigermaßen in den Griff zu bekommen. Seit ca. 2-3 Jahren nehme ich 3%-Pfefferminzöl-Lösung topisch ein- bis mehrmals täglich und 2-3 g Sägepalmenextrakt pro Tag innerlich

Für diese beiden Sachen hatte ich mich entschieden, da für beide Wirkstoffe immerhin Studien vorliegen. Ich hatte den Eindruck, dass der Haarausfall gestoppt wurde und sich sogar leicht verbessert hatte. Im Spiegel mit nassen Haaren konnte man viele nachwachsende Haare sehen.

Vor ca. 4-5 Monaten habe ich dann - aus Kostengründen - den Hersteller meines Sägepalmenextraktes gewechselt.

Mein Haarausfall ist generell eher langsam, aber stetig fortgeschritten und NICHT in deutlich erkennbaren Büscheln. Daher weiß ich nicht genau, WANN es jetzt schlimmer wurde, nur dass jetzt wieder ein Zustand erreicht ist, der dem von "vorher" entspricht, evtl. sogar noch ein wenig schlimmer. Ganz besonders schlimm ist es im Stirnbereich. Im hellen Licht sieht es aus, als ob ich dort praktisch keine Haare mehr habe!

Ich habe jetzt den Verdacht, irgendeinem Schwindler aufgesessen zu sein. Leider werden ja zunehmend apotheken- und rezeptpflichtige Medikamente gefälscht. Wieviel einfacher wäre dies dann bei Nahrungsergänzungsmitteln etc. Vielleicht lässt aber auch einfach nur die Wirkung mit der Zeit nach?

Hat jemand von Euch ähnliche Erfahrungen gemacht?

Gibt es Dinge, auf die Ihr beim Kauf dieser Präparate achtet (Herstellungsland, Label, etc.)

Bei meiner aktuellen Suche bin ich jetzt auch auf dieses Mittel gestoßen:
Sulforaphan ein sekundärer Pflanzenstoff, der insbesondere im Brokkoli und in Brokkolisprossen zu finden ist

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/haarausfall-natuerlich-e-mittel-ia.html>

Hat jemand Erfahrung mit diesem Mittel?

Und noch eine letzte Frage:

Hat jemand schon einmal Brennesselsamen ausprobiert?

... oder Brennesselblätter (frisch / getrocknet?)

Subject: Aw: Sulforaphan oder/und Sägepalme
Posted by [evita](#) on Wed, 13 Sep 2017 15:44:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kajsa ,
Jeden Tag 2 Teelöffel Brennesselsamen haben bei mir den Haarausfall nach 5 Wochen Einnahme deutlich reduziert. Das Haarwachstum wird auch beschleunigt. Ich muss jetzt schneller wieder nachfärben. Alles andere wie Priorin, Zink, Eisen usw. hat bei mir überhaupt nichts gebracht. Volles Haar habe ich wieder durch Regaine bekommen, jedoch ging der HA durch das Mittel nicht weg.

Subject: Aw: Sulforaphan oder/und Sägepalme
Posted by [Kajsa](#) on Thu, 14 Sep 2017 19:59:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Evita,

ich werde die nächsten Tage mal versuchen, ob ich noch ein paar Brennesseln in der "freien Wildbahn" finde und hoffentlich dort ernten. Auf YouTube gab's eine Anleitung zum Ernten und Trocknen. Die Dinger sind nämlich verdammt teuer, wenn man sie im Handel kaufen will.

Tja, Regaine:

Ich habe mir vor Jahren Minoxidil gekauft und das steht seither im Schrank, Irgendwie konnte ich mich bisher nicht überwinden, dass Zeugs anzuwenden. Anfangs, weil's ein Medikament ist, mittlerweile kommt noch die Angst vor dem Shedding dazu: dann wäre ich wirklich kahl.

Ich dank Dir jedenfalls ganz herzlich für Deine Antwort und wie das bei Dir wirkt, gerade auch die Mengenangabe bei den Brennesselsamen hilft mir sehr.

Irgendwie hatte ich ja mal gehofft, mit dem Sägepalmenextrakt und dem Pfefferminzöl mal einen richtigen Erfolgsbericht hier zu schreiben. Seit ein paar Tagen nehme ich jetzt auch Sulphorphan, vielleicht bringt das ja doch was.

Liebe Grüße
Kajsa

Subject: Aw: Sulforaphan oder/und Sägepalme
Posted by [evita](#) on Thu, 14 Sep 2017 20:44:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kajsa,
ja, man kann den Samen noch bis Anfang November selber ernten und trocknen. Stimmt, er ist fertig gekauft nicht gerade günstig, aber so ein Beutel mit 500g reicht auch ziemlich lange.

Ich bestelle ihn immer hier:https://www.amazon.de/Joanna%C2%B4s-Garten-Brennessels-amen-ganz-500g/dp/B009JGAYIE/ref=pd_day0_325_2?_encoding=UTF8&psc=1&refRID=GN31JDJJWD976KXY462Q

Regaine war für mich die Rettung, würde es trotz des Sheddings immer wieder tun!

Liebe Grüße
Evita

Subject: Aw: Sulforaphan oder/und Sägepalme
Posted by [Kajsa](#) on Fri, 15 Sep 2017 22:16:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Evita,

ich bin heute los und habe 3 (!) Stunden lang Brennesseln gesammelt. Eine große Papiertüte voll. Ich bin extra in eine Gegend gefahren, wo kaum Verkehr ist (3 Autos in der ganzen Zeit). Ich hab' sie jetzt erst mal in die Garage zum Trocknen gestellt, auch damit die ganzen kleinen Viecher (hoffentlich sind keine Zecken dabei) von alleine rauskrabbeln. Auf jeden Fall bin ich gespannt, wieviel Samen dabei wohl rausfallen.

Den Link von Dir hab' ich mir aber für den "Notfall" schon mal abgespeichert. Danke!

Zu Regaine:

Ich hab' gerade im Männerforum was über mehrere Studien gefunden, die belegen, dass Rosmarinöl evtl. genauso wirkt wie Minoxidil. Vielleicht versuche ich mich mal an einem selbstgemachten Rosmarinextrakt (zumal der Rosmarinbusch meines Vaters dringend zurechtgestutzt werden muss)

Hier der Link:

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/28356/>

Lieben Gruß
Kajsa
