

---

Subject: Bockshornklee, aber wie?

Posted by [sebbi](#) on Wed, 29 Jul 2009 18:40:10 GMT

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

---

Hi Folks,

ich bins mal wieder. Ich hab vor nem Jahr mal Fin genommen und es absetzen müssen, weil mir schon bei kleinsten Mengen die Augen weh tun. Ich will deshalb jetzt mal Bockshornklee probieren, weil es ja auch DHT hemmt.

Mir stellt sich jetzt allerdings auch nach längerem Suchen hier und im Netz die Frage wieviel und in welcher Form?

Ich denke es wäre vlt mal gut Nägel mit Köpfen zu machen.

Was ich so rauslesen konnte aus allem ist, dass es einige in Form von Tee und andere in Form von Kapseln nehmen. Generell ist es wohl egal, allerdings hab ich nirgends etwas gefunden wie sehr BK den DHT-Spiegel senkt und in welcher Dosierung man BK nehmen kann. Auch ist evtl noch wichtig, das BK auch toxische Wirkung hat wenn man es nicht röstet?

Ich hab mir jetzt mal die Kapseln von Pandalis geholt und nehme früh und abends jeweils 3 mit reichlich Wasser. Drauf steht man solle nicht mehr als 9 Kapseln am Tag nehmen. Wobei 3 bis 9 Kapseln am Tag auch ein riesen Unterschied ist. Ich bin eigentlich gewillt erstmal soviel wie möglich am Tag zu nehmen. Aberwieviel? Gibt es irgendwo etwas wissenschaftlich belegtes zur Dosierung und dareichungsform? Wie siehts mit topischer Anwendung aus? Hab was von nem Brei aus BK und Olivenöl gehört den man sich auch den Kopp hauen kann. Frag mich nur wie das Zeug durch die Kopfhaut kommen soll...

---