

---

Subject: DHT Experiment

Posted by [Hane](#) on Fri, 29 Aug 2014 15:00:08 GMT

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

---

Ich mache folgendes Experiment: In einem Versuch das DHT im Serum ohne Fin oder Dut zu senken, nehme ich folgende NEMs für 6 Monate täglich.

NEMs:

- Sägepalmenextrakt 640mg (2x320mg)
- Astaxanthin 4mg
- Bockshornkleeextrakt 400mg
- Beta Sitosterol 120mg
- Soja Isoflavone 60mg

Zusätzliche NEMs (der Vollständigkeit halber):

1g Kürbiskernöl/Tag

2g EPA+DHA/Tag

1 Tab Multivitamin (enthält auch etwas Biotin)/Tag

225mg Bacopa Monnieri Extrakt/Tag

350mg Rhodiola Rosea/Tag

Manchmal 100mg Koffein, 1g Tyrosin, 3g Beta-Alanin

Anmerkungen:

Ich habe mir DHT davor messen lassen. Die Wirkung auf den Haarausfall werde ich nicht direkt messen können, da ich nebenbei eine Melatonin+Raspberry-Ketone-Mischung und die Ket-Vodka Lotion am Laufen habe. Eventuell kommt in der Zeit noch Minox, Dut topisch (wahrscheinlich nicht, da es das Ergebnis beeinflussen würde) dazu. Und sicher kommt eine Amla, Eclipta, Carthamus, Rosmarin-Tinktur dazu. Also wie gesagt, das Ziel ist rein die Auswirkung aufs DHT. Ich werde mir in 6 Monaten wieder DHT messen lassen und die Ergebnisse in diesem Thread posten. Bezüglich Dosierung von Sägepalmenextrakt und Astaxanthin: In der Studie wurde ein unbekanntes Verhältnis benutzt. Davon 800mg. Ich habe einfach mal geraten mit den 640mg und 4mg. Wäre viel mehr Astaxanthin in dem Produkt der Studie drinnen, wäre es wohl um einiges teurer.

Studien:

Astaxanthin+Sägepalme:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18700016>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16093232>

Sojaisoflavone:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15735098>

Bockshornklee:

<http://digitalcommons.wku.edu/ijesab/vol2/iss1/13/>

Beta Sitosterol

gibt keine in Bezug auf Serum-DHT.

Verwendete Produkte:

Sägepalmenextrakt:

<http://www.iherb.com/Doctor-s-Best-Best-Saw-Palmetto-Standardized-Extract-320-mg-60-Softgels/24#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=saw%20palmetto&rc=311&sr=null&ic=3>

Astaxanthin:

<http://www.iherb.com/Now-Foods-Astaxanthin-4-mg-90-Softgels/30086#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=astaxanthin&rc=213&sr=null&ic=3>

Soja Isoflavone:

<http://www.iherb.com/Now-Foods-Soy-Isoflavones-Extra-Strength-120-Vcaps/792#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=soy%20isoflavone&rc=161&sr=null&ic=2>

Beta-Sit:

<http://www.iherb.com/Natrol-Cholesterol-Balance-Beta-Sitosterol-60-Tablets/2279#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=beta%20sitosterol&rc=112&sr=null&ic=6>