

---

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...

---

---

Subject: Re: Bockshornklee, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Wed, 29 Jul 2009 19:09:08 GMT

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

---

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/8894/#msg\\_91253](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/8894/#msg_91253)

ansonsten kannst es auch keimen und als salat essen...geschmackssache

---

---

Subject: ot

Posted by [pilos](#) on Wed, 29 Jul 2009 19:10:38 GMT

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

---

ot

---

---

Subject: Re: Bockshornklee, aber wie?

Posted by [sebbi](#) on Wed, 29 Jul 2009 22:00:40 GMT

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

---

und wie mach ich das mit dem keimen lassen? so wie bei kresse? muss ich das dann nicht rösten? weiß jemand wieviel man essen darf von dem zeug? oder zumindest mal wieviel das den dht spiegel senkt? dann könnte man mal so ne grobe abschätzung machen

---

Subject: Re: Bockshornklee, aber wie?

Posted by [Balle](#) on Thu, 30 Jul 2009 09:07:28 GMT

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

---

sebbi schrieb am Don, 30 Juli 2009 00:00 und wie mach ich das mit dem keimen lassen? so wie bei kresse? muss ich das dann nicht rösten? weiß jemand wieviel man essen darf von dem zeug? oder zumindest mal wieviel das den dht spiegel senkt? dann könnte man mal so ne grobe abschätzung machen

ist doch viel zu stressig, Kapseln sind schon ok, müssen aber auch mit Biotin sein, sonst wirkt es nicht, zuviel Bockshornklee kann aber auch extrem den Magendarmtrakt reizen, von Blähungen bis zu schwerem Durchfall, ich nehme es nicht mehr täglich.

---

Subject: Re: Bockshornklee, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Thu, 30 Jul 2009 10:57:09 GMT

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

---

sebbi schrieb am Don, 30 Juli 2009 00:00 und wie mach ich das mit dem keimen lassen? so wie bei kresse? muss ich das dann nicht rösten? weiß jemand wieviel man essen darf von dem zeug? oder zumindest mal wieviel das den dht spiegel senkt? dann könnte man mal so ne grobe abschätzung machen

keimen

12 h einweichen in einem sieb/seiher geben in einem pebeutel reinstecken und 48 h warten

wenn gekieimt dann nicht geröstet..entweder ..oder...

3-5 gramm trockenkörner

---