
Subject: bockshorn

Posted by [rippengeige](#) on Fri, 14 Aug 2009 20:44:52 GMT

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

hi leute nehme zurzeit die bockshornkapseln von der firma arcon. hat schon jemand erfahrungen mit bockshorn gemacht? bringt es was? ausserdem sind da noch andere nährstoffe enthalten wie z.b biotin, zink, und andere vitamine...

Subject: Re: bockshorn

Posted by [Atzeglätze](#) on Sun, 11 Oct 2009 18:09:41 GMT

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

Ich hatte mir mal eine Zeit lang Bockshornkleesamen aus der Apotheke geholt und mir tägl. damit Tee gemacht. Haarausfall: unverändert. Nebenwirkungen: weniger schnarchen im Schlaf und viel mehr Ausdauer im Beischlaf!

Subject: Re: bockshorn

Posted by [Markus91](#) on Mon, 19 Oct 2009 11:35:38 GMT

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

in der apo meines vertrauens gibts zum einen bockshornkleesamen und zum anderen bockshornkleepulver. liege ich in der annahme richtig, dass ich für die teezubereitung die samen zermahlen muss, dann 2-3 teelöffel mit dem resultat in ner tasse mit heißem wasser 3 std ziehen lassen, kurz danach aufkochen und daaann endlich runter mit dem zeug.. ?

Subject: Re: bockshorn

Posted by [Markus91](#) on Tue, 20 Oct 2009 21:39:30 GMT

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

ist es auch wirklich nützlich für die haare? als ich mich in der apo informierte wusste sie nichts davon, dass der tee angeblich die haare stärken lässt...

Subject: Re: bockshorn

Posted by [Markus91](#) on Sun, 25 Oct 2009 22:12:57 GMT

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

was isn los? wie kommts das mit hier niemand weiterhelfen kann?
ich habe bockshornkleesamen hier liegen? kann mir denn wirklich keiner sagen wie ich diesen als tee zubereite?
find im netz nichts...
oder bringen kapseln mehr als tee?

Subject: Re: bockshorn
Posted by [bombo](#) on Mon, 26 Oct 2009 10:33:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du musst die samen glaub ich rösten und dann am besten mit einem mörser zerreiben.

ich nehme direkt das pulver.

evtl. kannst die samen ja dagegen noch mal umtauschen...

Subject: Aw: bockshorn
Posted by [Atzeglatze](#) on Tue, 11 May 2010 10:44:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wollte mal fragen ob mittlerweile jemand berichten kann das Bockshorn wirkt. Ich habe mal eine Pause eingelegt, aber wieder seit 1 Woche angefangen

Subject: Aw: bockshorn
Posted by [Markus91](#) on Tue, 11 May 2010 12:32:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

verwendest du bockshornpulver oder bevorzugst du die samen-rösten-variante?
die zubereitung mit den samen scheint mir unglaublich kompliziert und zeitaufwendig

Subject: Aw: bockshorn
Posted by [Yes No](#) on Tue, 11 May 2010 14:24:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß nichts über Bockshorn aber Leinsamen kann ich empfehlen - 2-3 Esslöffel fein gemahlen (etwa in der Kaffeemühle) am Tag (schmeckt auch nicht schlecht); in zwei-drei Portionen im Abstand von ca 7h. Leinsamen enthält Lignane, in diesem Fall Enterolacton-Präkursoren. Enterolacton führt (über weitere Zwischenschritte) zu einer Senkung des DHT, Estrogens und Androstendions.

Subject: Aw: bockshorn
Posted by [Atzeglatze](#) on Wed, 12 May 2010 05:40:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Villain schrieb am Tue, 11 May 2010 16:24Ich weiß nichts über Bockshorn aber Leinsamen kann ich empfehlen - 2-3 Esslöffel fein gemahlen (etwa in der Kaffeemühle) am Tag (schmeckt auch nicht schlecht); in zwei-drei Portionen im Abstand von ca 7h. Leinsamen enthält Lignane, in diesem Fall Enterolacton-Präkursoren. Enterolacton führt (über weitere

Zwischenschritte) zu einer Senkung des DHT, Estrogens und Androstendions.

Bringt das was im Bezug auf HA? Hast Du damit eine Verbesserung erzielen können?
Ich koche Wasser auf, mache 1 Esslöffel Bockshornkleesamen aus der Apotheke (ungemahlen) in eine Kanne und dann 1 Liter kochendes Wasser drüber. Das sachmeckt garnichtmal so schlecht.

Vielleicht kann mal jemand was positives im Bezug auf HA berichten.
