

---

Subject: Sägepalme mit ÖL einnehmen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 10 Mar 2006 11:51:54 GMT

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

---

Wirkt Sägepalme besser, wenn man es mit ÖL zusammen einnimmt? Ich lese immer wieder, dass der Extrakt der Sägepalme Fettlöslich ist.

Bei Vitamin A ist es ja auch so, dass es am besten wirkt, wenn man es zusammen mit Fett ist- wegen der Fettlöslichkeit.

Deshalb wird ja auch empfohlen, Mohrrüben immer mit Öl zu essen.

Ich konnte bei Google nichts passendes finden, vielleicht habe ich auch nicht die richtigen Suchbegriffe eingegeben.

Und meint Ihr, soll man alle 3 Std. Sägepalme nehmen oder lieber morgens und Abends jeweils 3 Kapseln?

---

---

Subject: Re: Sägepalme mit ÖL einnehmen?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 10 Mar 2006 11:59:44 GMT

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

---

Am besten Sägepalme absetzen und durch Fin ersetzen... wenn das nicht bei dir wirkt, dann wird das Säge schon gleich gar nicht.

---

---

Subject: Re: Sägepalme mit ÖL einnehmen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 10 Mar 2006 23:21:59 GMT

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

---

Fin? Was ist das?

Na, Spass bei Seite... Ich möchte NATURAL bleiben!

---

---

Subject: Re: Sägepalme mit ÖL einnehmen?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 11 Mar 2006 14:10:37 GMT

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

---

Ich bezweifel, dass Sägepalme in diesen Dosen zu sich zu nehmen noch irgendetwas mit "natural" gemeinsam hat. Aber gut, sind ja nicht meine Haare.

---

---

Subject: Re: Sägepalme mit ÖL einnehmen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 11 Mar 2006 19:40:35 GMT

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

---

Dass mit den 2.700 mg war ein Irrtum! Dabei handelte es sich gerade mal um MAXIMAL 270 mg am Tag. Da ich es jedoch kaum geschafft habe, 6 davon am Tag zu nehmen, kam ich gerade mal auf ca. 100 mg pro Tag. Ich habe nämlich versehentlich die falschen Kapseln eingenommen und das sogar ein ganzes JAhr, upps!

Ich hatte die Pillen mit den Sägepalm-BEERENPULVER statt dem Extrakt. Ab Montag nehme ich 2x täglich 300 mg, was nach dem Beerenpulver 6.000 mg entspricht. Würde ich 6 EXTRAKT-Kapseln pro Tag nehmen, käme ich auf 27.000 mg der Beeren-Kapseln. Ja, das wäre wirklich alles andere als Natural!

---