
Subject: Tribulus Terrestris (Teston von ironmaxx)
Posted by [pepe](#) on Mon, 08 Mar 2010 14:37:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

ich wollte jetzt teston von ironmax nehmen... also für die muckis, nicht für die haare...

meine frage ist jetzt ob es den testospiegel wirklich so ansteigen lässt, das ich damit rechnen kann das mir vermehrt die haare flöten gehen?

ist auch saw palmetto und bockshornklee drinne... daher hoffe ich das es nicht sooo schlimm wird.

aber was denkt ihr allgemein bzgl. vermehrten HA durch tribulus?

gruß,

pepe

Subject: Aw: Tribulus Terrestris (Teston von ironmaxx)
Posted by [pilos](#) on Mon, 08 Mar 2010 15:06:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pepe schrieb am Mon, 08 March 2010 16:37hallo,

ich wollte jetzt teston von ironmax nehmen... also für die muckis, nicht für die haare...

meine frage ist jetzt ob es den testospiegel wirklich so ansteigen lässt, das ich damit rechnen kann das mir vermehrt die haare flöten gehen?

ist auch saw palmetto und bockshornklee drinne... daher hoffe ich das es nicht sooo schlimm wird.

aber was denkt ihr allgemein bzgl. vermehrten HA durch tribulus?

gruß,

pepe

snake oil...wertlos

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17530942>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15994038>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10997957>

Subject: Aw: Tribulus Terrestris (Teston von ironmaxx)

Posted by pepe on Mon, 08 Mar 2010 22:03:06 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 08 March 2010 16:06pepe schrieb am Mon, 08 March 2010 16:37hallo,

ich wollte jetzt teston von ironmax nehmen... also für die muckis, nicht für die haare...

meine frage ist jetzt ob es den testospiegel wirklich so ansteigen lässt, das ich damit rechnen kann das mir vermehrt die haare flöten gehen?

ist auch saw palmetto und bockshornklee drinne... daher hoffe ich das es nicht sooo schlimm wird.

aber was denkt ihr allgemein bzgl. vermehrten HA durch tribulus?

gruß,

pepe

snake oil...wertlos

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17530942>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15994038>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10997957>

hey pilos,

habe mir deine links jetzt nicht durchgelesen weil du mit sicherheit meinst dass das tribulus wertlos ist. also ich kenne leute die haben das 10 wochen angewendet und sind damit trockener geworden.

also meinst du das es wirklich wertlos ist?

also wenn es rein theoretisch wirkt, meinst du dann das es zu verstärkten HA führt?

gruß,

pepe

Subject: Aw: Tribulus Terrestris (Teston von ironmaxx)

Posted by [Fin](#) on Tue, 09 Mar 2010 14:15:18 GMT

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

ich habs genommen und dadurch haarausfall bekommen, so viel dazu. Viele Leute berichten auch von verstärkter Körperbehaarung und zudem steigt die Libido, was ich auch bestätigen kann.

Subject: Aw: Tribulus Terrestris (Teston von ironmaxx)

Posted by [pilos](#) on Tue, 09 Mar 2010 14:55:37 GMT

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

pepe schrieb am Tue, 09 March 2010 00:03

also meinst du das es wirklich wertlos ist?

ich kann mich nur auf studien und nicht auf subjektive aussagen beruhen..

wenn es eine wirkung haben sollte auf alle fälle NICHT über die testosteron schiene.

Zitat:also wenn es rein theoretisch wirkt, meinst du dann das es zu verstärkten HA führt?

ich behaupte es hat keine wirkung auf die haare

Subject: Aw: Tribulus Terrestris (Teston von ironmaxx)

Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 09 Mar 2010 18:03:55 GMT

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

tribulus, schweinetuer. Wirkung stark zweifelhaft wenn überhaupt vorhanden. Also wertlos. Wenn man durch tribulus wirklich muckis aufbauen würde würde jeder professioneller kraftsportler tribulus nehmen.

Ein gutes proteinpulver, die richtige ernährung, und eventuell noch glutamin, und wenn du genug trainigserfahrung hast noch creatin. Damit hast du das optimum was möglich ist an nahrungsergänzungen.

Sachen wie tribulus, ecdysterone und wie der ganze andere mist hast kannst du getrost vergessen, bringt nix ausser das sich dein geldbeutel leert.

Subject: Aw: Tribulus Terrestris (Teston von ironmaxx)

Posted by [Fin](#) on Wed, 10 Mar 2010 02:43:54 GMT

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

ich kann nur sagen, das es von den nebenwirkungen her wirkt. hatte immer etwa ne stunde nach der einnahme ne latte und meine ghe sind darunter definitiv größer geworden und körperbehaarung hat zugenommen. Kraftdaten kann ich schlecht sagen da ich damals noch nen scheiß zusammentrainiert habe.

Subject: Aw: Tribulus Terrestris (Teston von ironmaxx)

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 10 Mar 2010 21:20:42 GMT

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

wenn überhaupt, dann beruht tribulus effekt was den muskelaufbau anbelangt auf einer erhöhung des testosteron. Es stimmt zwar das testosteron die einlagerung von protein in die muskelzellen(proteinsynthese) fördert was so zu mehr muskelmasse führt. Interessanterweise ist aber die rolle des testo selber bezüglich dem aufbau wesentlich kleiner als die meisten denken, testosteron wird in seinen anabolen effekten stark überschätzt. Vor allem an HGH(human growth hormone) und noch ein anderes hormon dessen namen ich jetzt nicht mehr im kopf hab, haben viel größeren effekt auf den muskelaufbau und die proteinsynthese. HGH hat tatsächlich den stärksten anabolen effekt von allen hormonen.

Das in zusammenhang mit dem betrachtet was wir noch über tribulus wissen kommt man zu folgendem ergebniss:

Wenn erhöht tribulus testo und das wenn dann nur leicht, vergleichbar mit zink wirst du wenn überhaupt nur wenige prozente mehr testo erzielen.

Wir wir wissen spielt testo nicht die hauptrolle von den hormonen bezüglich muskelaufbau.

Studien zum menschen bezüglich tribulus fehlen.

Tribulus enthält nix anderes(keine nennenswerten nährstoffe oder aminosäuren und wenn dann in lächerlicher menge) ausser den steroidalen saponinen, die angeblich testo etwas erhöhen sollen.

Das ganze dann noch in einer sagenhaften menge von vielleicht 750mg bis 1,5g meinetwegen(also ca. 1-2kapseln) auch extrakt von mir aus statt normalen pulver, aber selbst

dann bin ich davon überzeugt müsstest du mindestens 10g am tag nehmen um auf einen nennenswerten effekt wie durch proteinpulver oder creatin zu kommen. und 10g fressen? kannst du gerne machen wenn dein geldbeutel das aushält, dazu kommt ja nämlich das tribulus für das was es bewirken soll einfach nur extrem überteuert ist.

Last but not least, auch von den leuten die tribulus genommen hatten hatte keiner irgendwelche nennenswerten effekte davon. Das gleiche mit avena sativa kapseln, ecdysteronen und dem ganzen rest. Das einzige was ab und an wirklich verzeichnet wurde sind gleiche erfahrungen die du gemacht hast pablo. Erhöhte potenz, stärkere orgasmen oder gesteigerte lust. Das wars aber auch schon.
