
Subject: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Wed, 27 Jul 2011 22:41:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe hier im Forum einiges über Sägepalme Präparate gelesen.

Wäre für mich interessant, weil mein DHT zu hoch ist.

Offenbar kaum Nebenwirkungen, es kann nur passieren, dass es nicht wirkt.

Das einzige, was mich abhält, ist, dass teilweise geschrieben wird, dass Sägepalme nicht nur das DHT hemmt, sondern auch das Estadiol hemmt.

Das wäre schlecht, denn Estradiol habe ich eh schon zu wenig.

Was ist also dran, finde dazu keinen wissenschaftlichen Bericht.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [pilos](#) on Thu, 28 Jul 2011 05:14:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

β -sitosterol hemmt kein estradiol...höchstens ist es ein schwaches bis sehr schwaches estradiol agonist-antagonist.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Thu, 28 Jul 2011 10:43:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, Pilos.

Aha. Der Wirkstoff heißt also β -sitosterol.

Wenn es nur das DHT hemmt und nicht das Estradiol, werde ich es mal probieren.

Weißt Du auch welches Produkt gut ist?
Kann ich Prostagutt forte nehmen?

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Thu, 28 Jul 2011 12:28:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sägepalme ist nur die am besten vermarktete Beta-Sitosterol-Quelle, andere haben auch schöne Töchter ähm. Phytosterine. Sry.

<http://de.wikipedia.org/wiki/%CE%92-Sitosterin>

Einfach mal Buchweizen zum Mittagessen, paar Tropfen Maiskeimöl dazu mit Basilikum gewürzt.

Oder Maulbeere, die gibt es im DM zu kaufen. Schmeckt lecker!

PS: Solltest du irgendeinen russischen Laden in der Nähe haben, kannst du dort sehr günstig Buchweizen kaufen. Ist sowas wie ein Nationalgericht bei Osteuropäern.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Thu, 28 Jul 2011 14:09:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Link.

Maulbeere, Avocado, Buchweizen, Basilikum etc. ist alles lecker!
Werde ich mal vermehrt essen.

Ich kann mir nur nicht vorstellen, dass das alleine reicht, um das DHT zu senken.

Ich müßte davon wahrscheinlich Massen essen.

In den Kapseln habe ich sicher eine viel höhere Konzentration an Beta-Sitosterol.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Thu, 28 Jul 2011 15:06:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ein natürlicher Gegenspieler zur 5AR (welches DHT entstehen lässt) ist das Enzym CYP 3A4. Es wandelt Testosteron in 6-Beta-Hydroxytestosteron um, welches nicht mehr in DHT umgewandelt werden kann.

Johanniskraut erhöht das 3A4 sehr stark! Nach einer 2-monatigen Kur mit Johanniskraut ist meine Akne komplett verschwunden und ist bis heute nicht wiedergekehrt. Wichtig: Auf Grapefruits komplett verzichten, weniger Zitronen und Apfelprodukte. Einige Inhaltsstoffe hemmen

das 3A4.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Thu, 28 Jul 2011 20:16:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wasabi,

das ist echt toll, welches medizinische Wissen hier einige von euch im Forum haben!

Dass es ein natürliches Enzym gibt, als Gegenspieler zu 5AR ist mir vollkommen neu. Man lernt immer dazu.

Ich hatte auch schon über Finasterid und Dutasterid nachgedacht.

Habe mich aber jetzt dazu entschlossen, den sanfteren Weg mit Naturheilmitteln zu versuchen.

Klasse, dass Du mit Johanniskraut Deine Akne weggekriegt hast.

Ich habe auch Akne und Alopecia.

Vielleicht krieg ich auch zumindest meine Akne weg.

Du hast 2 Monate Johanniskraut genommen. Weißt Du noch welches? Als Kapseln oder Tropfen? In normal angegebener Dosierung?

Jetzt habe ich mir heute schon Prostagutt forte gekauft.

Meinst Du ich kann beides, also Prostagutt und Johanniskraut gleichzeitig nehmen?

Oder erst das eine, dann das andere, um zu schauen, was besser wirkt?

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [pilos](#) on Thu, 28 Jul 2011 20:36:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

manuela schrieb am Thu, 28 July 2011 23:16 Weißt Du noch welches? Als Kapseln oder Tropfen? In normal angegebener Dosierung?

kapseln auf alle fälle...muss schon etwas höher dosiert sein..

Zitat: Jetzt habe ich mir heute schon Prostagutt forte gekauft.

hoffentlich nicht überteuert...

http://medizinfuchs.de/prostagutt.html/extended/1/order/price_asc

Zitat:Meinst Du ich kann beides, also Prostagutt und Johanniskraut gleichzeitig nehmen?

ja

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Thu, 28 Jul 2011 21:05:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pilos,

dann werde ich jetzt mal mit der Einnahme beginnen.

Johanniskrautkapseln oder Tabletten muß ich mir noch kaufen.

Und ich berichte dann, ob es was gebracht hat.

Danke für den Link zu Medizinfuchs. Das nächste Mal bestelle ich in einer Versandapotheke.

Für Prostagutt forte 60 Stück, habe ich in der Apotheke um die Ecke fast 10 Euro mehr bezahlt.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Fri, 29 Jul 2011 04:27:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habs aus den UK. 10:1 Extrakt je 1-3 Tab. am Tag.

Ich habs abgesetzt, weil ich gemerkt habe, dass

- a) ich mein Ziel erreicht habe
- b) es in Bezug zu HA leider keine weitere Wirkung gab
- c) es die (männliche) Libido auch drücken kann (es senkt auch das "gesunde" Testosteron!)
- d) es ein spezifischer SSRI-Hemmer ist. Bei einer Tablette lief alles gut. Bei 2 war die Libido schon herabgesetzt. Bei 3 kam regelmäßig Nasenbluten hinzu. 3 habe ich nur zum Austesten

probiert.

Johanniskraut enthält auch, wenn ich mich richtig erinnere, bedeutende Mengen an Beta-Sitosterol.

Etwas besseres gegen Akne gibt es kaum. Aber bei HA dürfte sogar Fin weniger Nebenwirkungen haben.
Dennoch Blutwerte kontrollieren. 3A4 wandelt eigentlich alle Sexualhormone um.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???

Posted by [Gast](#) on Fri, 29 Jul 2011 17:28:53 GMT

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

Dann hoffe ich, dass ich auch eine Wirkung auf die Akne habe.
Mit dem HA muß ich dann mal sehen.

Dass es das Testosteron senkt, ist wiederum schlecht.
Habe auch Testo-Mangel. Mir geht es nur darum, das DHT zu senken.

Aber eine Zeit lang kann ich es sicher mal nehmen.

Was spricht denn eigentlich gegen Johanniskraut-Tropfen?

Ich frage deshalb, weil ich Tropfen generell für besser verträglich halte für meinen Magen.

Schlucke ja schon einiges an Kapseln, um bestimmte Nährstoffmängel zu beheben.
Und das Prostagutt nehme ich jetzt auch schon. Es geht auch ein bisschen auf den Magen.

Es gibt z. B. von der Firma Ceres das Hypericum, das ist Johanniskraut Urtinktur als Tropfen.
Und ich kann mich erinnern, dass ich früher schon mal etwas preisgünstigeres mit Johanniskraut hatte, auch als Tropfen.
Vermute, dass der Wirkstoff durch Alkohol gelöst wird.

Weiß nicht, ob die Substanz in Kapseln vielleicht naturbelassener und wirksamer ist.
Werde mich mal weiter schlau machen.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???

Posted by [pilos](#) on Fri, 29 Jul 2011 18:52:38 GMT

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

die tropfen sind etwa 10-20 mal schwächer als kapseln..dadurch völlig überteuert.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???

Posted by [Gast](#) on Fri, 29 Jul 2011 19:35:34 GMT

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

Okay, Pilos das ist ein Argument.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???

Posted by [Gast](#) on Wed, 03 Aug 2011 13:10:10 GMT

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

Prostagutt forte habe ich jetzt mal abgesetzt wegen Magenbeschwerden.

Da muß ich mir eine magenfreundlichere
Beta-Sitosterol-Quelle suchen.

Einen Link dazu hat Wasabi hier im Thread ja schon eingestellt.

Johanniskrautextrakt nehme ich noch.

Werde halt mal vermehrt Ausschau nach Beta-Sitosterol-haltigen Lebensmitteln schauen.

Die Lignane in Leinöl sollen ebenfalls DHT senken.

Das werde ich auch mal verstärkt nehmen.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???

Posted by [pilos](#) on Wed, 03 Aug 2011 17:02:40 GMT

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

manuela schrieb am Wed, 03 August 2011 16:10 Prostagutt forte habe ich jetzt mal abgesetzt wegen Magenbeschwerden.

Da muß ich mir eine magenfreundlichere
Beta-Sitosterol-Quelle suchen.

Einen Link dazu hat Wasabi hier im Thread ja schon eingestellt.

Johanniskrautextrakt nehme ich noch.

Werde halt mal vermehrt Ausschau nach Beta-Sitosterol-haltigen Lebensmitteln schauen.

Die Lignane in Leinöl sollen ebenfalls DHT senken.
Das werde ich auch mal verstärkt nehmen.

ja viele bekommen von sägepalme magenbeschwerden..

es gibt zwar in der apo β -sitosterol bzw phytosterol als kapseln...aber ich finde sie extrem niedrig dosiert..

nimm mal die vivachol margarine von aldi süd für 1,79...enthält 12% phytosterine...man müsste mal testen wieviel % β -sitosterin drin steckt

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Wed, 03 Aug 2011 19:34:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pilos,

ich bin kein Freund von Margarine.

Die Vivachol hat zwar Phytosterine, aber auch einiges an Inhaltsstoffen, die nicht so gut sind.

Da nehme ich lieber β -sitosterol bzw phytosterol als Kapseln, mit dem reinen Wirkstoff.

Muß mal googeln, was es so gibt.

Hab auch keine Lust auf genmanipuliertes Soja . . .

Also mal schauen, vielleicht finde ich was, ohne Sägepalme und ohne Gen-Soja.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Wed, 03 Aug 2011 20:54:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pilos, was hält Du von dem Produkt von Source Naturals?

http://www.vitabay.net/beta_sitosterol_113_mg_90_tabletten.html

Wird aus Soja gewonnen.

Enthält aber kein Soja.

Da soll man schlau werden...

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Aug 2011 05:10:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

manuela schrieb am Wed, 03 August 2011 22:34Hallo Pilos,

ich bin kein Freund von Margarine.

Die Vivachol hat zwar Phytosterine, aber auch einiges an Inhaltsstoffen, die nicht so gut sind.

Da nehme ich lieber β -sitosterol bzw phytosterol als Kapseln, mit dem reinen Wirkstoff.

Muß mal googeln, was es so gibt.

Hab auch keine Lust auf genmanipuliertes Soja . . .

Also mal schauen, vielleicht finde ich was, ohne Sägepalme und ohne Gen-Soja.

die margarine kannst du guten gewissens holen....genau so wie das sitosterol das aus soja gewonnen wird kein soja drin ist...ist es in margarine auch nicht...

source natural kommt aus den usa...und woher kommt das gen-soja...

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Thu, 04 Aug 2011 12:02:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann probiere ich mal die Margarine.
Außerdem vermehrt Lebensmittel mit β -sitosterol.

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???

Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Aug 2011 17:41:02 GMT

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

manuela schrieb am Thu, 04 August 2011 15:02 Dann probiere ich mal die Margarine.
Außerdem vermehrt Lebensmittel mit β -sitosterol.

man müsste mal die menge an b-sitosterin bestimmen die in der margarine steckt...

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???

Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Aug 2011 17:58:13 GMT

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

vergiss die margarine und auch das beta-sitosterol...zweifelhafte wirkung

neue Erkenntnisse..

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???

Posted by [Gast](#) on Thu, 04 Aug 2011 18:06:40 GMT

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

pilos schrieb am Thu, 04 August 2011 19:41

man müsste mal die menge an b-sitosterin bestimmen die in der margarine steckt...

Ja, aber wie?

Hat jemand eine Idee?

Subject: Aw: Sägepalme = Estradiol hemmend???
Posted by [Gast](#) on Thu, 04 Aug 2011 18:22:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 04 August 2011 19:58
vergiss die margarine und auch das beta-sitosterol...zweifelhafte wirkung

neue Erkenntnisse..

Unsere Beiträge haben sich überschritten.
