
Subject: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 27 Nov 2005 09:35:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibts hier Leute die Säge nehmen und es auch mal mindestens 6 Monate durchgezogen haben ? Die meisten brechen die Behandlung nach 2,3 monaten wegen Sheddings ja ab...
Ich nehme es seit 1 Monat, hab ne sehr trockene Haut dadurch bekommen.

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [Gast](#) on Sun, 27 Nov 2005 09:53:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alle Jahre wieder...

Jedes Jahr einmal kommt
der Sagepalmehype aus den
Löchern gekrochen.
Ich hab es damals nen halbes Jahr
durchgezogen, mit null Ergebnis.
Einige hier haben berichtet,
dass es ihren Haarstatus deutlich
verschlimmert hätte, insbesondere
im Frontbereich. Geholfen hat Sägepalme
wohl keinem. Investier Deine Kohle
gegen den Haarausfallk(r)ampf besser
in andere Behandlungsmethoden.
Ach ja, noch was, Säge macht den Willi weich.

Gruß
Crusher

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 27 Nov 2005 10:13:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber ich brauch doch dringend Alternativen weil ich Propecia nicht vertrage (Brustwachstum)und
von Minox wachsen mir im Gesicht Haare
Was sonst könnte man oral bzw. topisch nehmen ?

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [Gast](#) on Sun, 27 Nov 2005 10:33:14 GMT

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

Dutasterid (Avodart) würde mir da noch einfallen, hab's aber selber nie ausprobiert. Soll auch keine Empfehlung sein, sondern nur ein Aufzeigen der Möglichkeiten, die es gibt. Entscheiden musst Du das. Stöber mal nach Avo das Forum durch, da kannst Du Dir - hoffentlich - ne Meinung bilden.

Gruß
Crusher

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [sprite](#) on Sun, 27 Nov 2005 10:58:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Saw palmetto wurde ursprünglich immer von bb in anabolika kuren, zusätzlich genommen, um den ha zu vermindern der aus dem vielfach erhöhten testosteron spiegel (was wiederum in mehr dht konvertiert) resultiert.

Ob es viel brachte ist fraglich, aber finasteride und dutasteride haben auch im BB das schwache saw palmetto verdrängt !

Zum thema Duta :

Vergiss die deutschen Foren da gibt es einfach zu wenig die es nehmen, und ahnung haben !

Informier dich mal hier :

<http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php>

Da gibt es langjährige (bis zu 2,5 jahren) Erfahrungsberichte, und am besten solltest du nur die lesen, denn duta ist ne achterbahn, zuerst stellt sich ein starkes shedding ein wo die ghe wachsen und die front ausdünn, aber später wächst alles stärker wieder nach !
(ich mache es gerade selber durch !)

Bei wenigen stoppt sofort der ha und es gibt neuwuchs !

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 27 Nov 2005 14:26:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Tips !
Wenn ich das Dutasterid auch nicht vertragen sollte, dann ist guter rat teuer

Es ist zum Verzweifeln, ich glaube ich sollte mal die Hormone messen lassen und dann weitersehen, eventuell das Testosteron im Bodybuilding verstoffwechseln (soll bei Haarausfall helfen sagte auch Tino)

Zu Avo hab ich auch viel negatives gehört dass es auf dauer den testosteronspiegel so weit erhöht dass man letztendlich immer mehr nehmen müsste davon um dass daraus entstehende DHT zu senken.

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?

Posted by [sprite](#) on Sun, 27 Nov 2005 15:12:11 GMT

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

Bis jetzt gibt es leute die nehmen es seit 2,5 jahren (0,5 mg/T) und sind mit der wirkung sehr zufrieden !!!!

Und man sollte nicht immer mit den jetzigen mitteln "weiter kalkulieren" wie lange sie noch wirken...usw.

Die Peptide-Schiene ist z.B. sehr vielversprechen !

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?

Posted by [Gast](#) on Sun, 27 Nov 2005 17:07:26 GMT

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

Solltest Du auf jeden Fall machen lassen, die Blutwerte abchecken.

Neulich ging hier ne Liste rum, was alles bestimmt werden soll.

(Schau mal bei "Pilos" nach; ich hab da glaub ich neulich auch was zu geschrieben)

Falls Du nichts finden solltest, gib bescheid, ich stell´s Dir dann nochmal rein.

Ach so, wenn Du keinen Arzt findest, der Dir gnädig gesonnen ist, darfst du selber berappeln.

Gruß
Crusher

Subject: Wer nimmt seit 2.5 Jahren Sägepalme?

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Sun, 27 Nov 2005 17:30:14 GMT

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

Sägepalme ?

krankes Zeug:
ich komme davon immer ins Schwitzen;
hat eine Wirkung auf die Adrenergic Receptors;
müsste irgendwie das Noradrenalin anregen ...
(die Folge Ängste, Stress, ... Haarausfall)

eigentlich bin ich zum Schluss gekommen, dass es nichts für die Haare ist ...

Subject: Re: Wer nimmt seit 2.5 Jahren Sägepalme?
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 27 Nov 2005 19:02:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo hast du das gelesen mit dem Noradrenalin ? Wenn das so ist setz ich es glaub ich ab, ich habe heute die lezte Kapsel genommen und kauf morgen wohl keine neuen. Wenn hier kein einziger die Wirkung bestätigen kann ist es wohl sinnlos. Ich will aber ein gutes Topical sowieso dazunehmen (ausser Minox

Subject: Re: Wer nimmt seit 2.5 Jahren Sägepalme?
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#)t on Sun, 27 Nov 2005 20:49:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich hatte mir folgendes notiert:
Saw palmetto extracts potently and noncompetitively inhibit human
alpha1-adrenoceptors in vitro

Excessive stimulation of alpha-1 adrenoceptors may contribute to PFC deficits (e.g., distractibility, impulsivity) in disorders such as mania, dementia, and anxiety associated with high noradrenergic turnover.

da ich mit saw palmetto schwitze und irgendwie daneben bin (zerstreut)
bin ich auf diese Theorie gekommen
Angstzustände hatte ich von saw palmetto noch keine;

das mit (anxiety stress -> haarausfall) war ein bisschen überspitzt;
muss überhaupt nicht stimmen !

villeicht macht ein inhibit alpha1-adrenoceptors auch genau das Gegenteil mit Noradrenalin ... da
Saw Palmetto scheinbar den Blutdruck senkt

jedenfalls nach Berichten eines Verrückten verstärkt Saw Palmetto die Wirkung von
Amphetamine deutlich ... der Poop out effekt reduziert sich scheinbar auch ... naja, jedem das
seine

Subject: Re: Wer nimmt seit 2.5 Jahren Sägepalme?
Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 28 Nov 2005 15:18:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DITO ! Mir war mit Sabal immer ein bisschen schwindlig und Wörter fielen mir nicht ein..zuerst dachte ich das wär alles Einbildung aber ich habe im Netz auch einigen Anwendern von sowas gelesen.

Vielleicht ist ja das DHT Typ1 doch für irgendwas gut und eine Blockung verursacht sowas, keine ahnung jedenfalls ist Säge für mich erledigt

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Nov 2005 21:22:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme seit 7 Monaten Sägepalmextrakt. Allerdings auch um ein vielfaches höher dosiert als die meisten anderen hier. In den ersten 3 Monaten nahm ich 3x 450 mg (insgesamt 1.350 mg) am Tag. Seit 1 Monat nehme ich es im 3-Stunden-Takt; 6 Kapseln pro Tag. Insgesamt also 2.700 mg täglich.

Bislang konnte ich leider keinen Neuwuchs feststellen. Der Ausfall ist allerdings um ein vielfaches zurück gegangen und auch die übrigen Haare sehen voller und kräftiger aus.

Damit nun auch endlich Neuwuchs entsteht und die lichten Stellen verschwinden, nehme ich seit 2 Monaten Minoxidil 5%. Seitdem hat sich der Ausfall stark verschlimmert. Dies sei aber ein gutes Zeichen. Das "Shedding" sei völlig normal.

Seit letzter Woche habe ich zusätzlich ganz neue Massnahmen:

- Alle 3 Stunden sehr hohe Mineralienversorgung mit Zink (100 mg), Kalium, Magnesium.. etc
- Leinsamen 2x täglich
- alle Vitamine hoch dosiert, Vitamin C 3.000 mg
B6 50 mg, Selen 300 mcg, u.s.w.
- 2x täglich Kieselerde (Silizium) und Brennessel-Tee zur Entschlackung.

Ihr dürft aber auch nicht vergessen, dass der ganze "Genesungsprozess" der Haare ein sehr langer ist! Man brauch nun mal viel Geduld. Und Haare, die über Jahre ausgefallen sind, werden nicht in 1 Monat wieder nachwachsen. Das dauert nun mal! Und bei Finasterid kann man ja auch lesen, dass dies meist 1-2 Jahre dauert bis die Kahlen stellen wieder komplett nachgewachsen sind. Warum soll das also mit Sägepalme anders sein??

Ebenfalls bin ich der Auffassung, dass uns die Pharmaindustrie und die Schulmedizin (wie immer) die Hücke voll lügt. Ich bin davon überzeugt, dass Haarausfall nichts weiter als ein

Mineralienmangel bzw. ein übersäuerter Körper ist. Früher war der Mensch zu 80% basisch und nur zu 20% sauer. Heute ist es (dank moderner Ernährung) genau umgekehrt. Und dann wundert man sich dass die Haare lichter werden??!!

Meine lichten Stellen sollen bis Ende 2006 komplett nachgewachsen sein. Ab 2007 schöne Aussichten!

Subject: @ab2007volleshaar
Posted by [Quick](#) on Tue, 29 Nov 2005 21:37:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hoffe du nimmst bei der hohen dosierung zinkoxid, sonst wirst du bei der kontinuierlichen einnahme mehr haare verlieren als dir lieb ist...was rede ich? am besten solltest du deine dosierung reduzieren...

Quick

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [tino](#) on Tue, 29 Nov 2005 21:40:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Du schreibst:1-2 Jahre dauert bis die Kahlen stellen wieder komplett nachgewachsen sind. Warum soll das also mit Sägepalme anders sein??

Also nach 2 Jahren geht es eigentlich sogar laut Hersteller schon wieder abwärts mit den nach c.a 12 Monaten neu nachgewachsenen Haaren.Und warum es bei Sägepalme anders seien soll,..weil es sich hier nicht um den selben Wirkmechanismus handelt..

Du schreibst:Ebenfalls bin ich der Auffassung, dass uns die Pharmaindustrie und die Schulmedizin (wie immer) die Hucke voll lügt

Ja das sehe ich auch so.

Du schreibst:Ich bin davon überzeugt, dass Haarausfall nichts weiter als ein Mineralienmangel bzw. ein übersäuerter Körper ist. Früher war der Mensch zu 80% basisch und nur zu 20% sauer.

Nein,..das ist garantiert nicht so!

Du schreibst:Heute ist es (dank moderner Ernährung) genau umgekehrt. Und dann wundert man sich dass die Haare lichter werden??!!

Diese Erkenntnis ist schon richtig,...aber du musst noch lernen die Dinge richtig zu verknüpfen.

gruss Tino

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 29 Nov 2005 21:46:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei dem, was du da schreibst, hast du in einem Jahr eine kaputte Niere und die Leber macht es auch nicht viel länger.

Es kann nicht dein Ernst sein, dass du dir solche Dosen an NEMs reinpfeifst.

Sag mal, hast du dich eigentlich mal informiert, was eine Überdosierung an Zink oder Magnesium mit sich bringt? Sagt dir Hyperkaliämie etwas? Ich habe schon einige EKGs von Leuten mit recht unregelmäßigem Kaliumhaushalt gesehen, aber auf deines wäre ich gespannt!

Du sprichst von einem "Genesungsprozess" für dein Haar und ruinierst deine Gesundheit!

Gehe zu einem Arzt und frage ihn nach den Dosen!
Gehe zu einem Apotheker und frage ihn nach den Dosen!

Wenn du der Schulmedizin nicht glaubst, dann gehe meinetwegen auch zum Heilpraktiker und frage den. Du wirst keine Zustimmung bekommen.

Bei dem was du schreibst, wirst du 2007 vielleicht den selben Haarstatus haben, das kommt vom Minoxidil. Aber spätestens 2007 wirst du eine ganze Reihe Fachärzte wegen ganz anderer Probleme aufsuchen müssen. Wenn du das überhaupt ein Jahr durchziehen kannst!

Subject: Re: oh oh...

Posted by [tino](#) on Tue, 29 Nov 2005 21:52:49 GMT

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

"Alle 3 Stunden sehr hohe Mineralienversorgung mit Zink (100 mg), Kalium, Magnesium.. etc

- Leinsamen 2x täglich

- alle Vitamine hoch dosiert, Vitamin C 3.000 mg
B6 50 mg, Selen 300 mcg, u.s.w.

- 2x täglich Kieselerde (Silizium) und Brennessel-Tee zur Entschlackung."

Na das ist aber wirklich viel zu hoch,..und vor allem sinnlos dosiert und zusammengestellt.

Denke mal er macht Spass....nehme ich ihm so nicht ab,..vor allem alle 3 Stunden nicht.

Gruss Tino

Subject: Re: oh oh...

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 29 Nov 2005 21:57:42 GMT

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

Selbst wenn es *ironisch* ist, ist das kein Spaß. Wie war das mit den Kindern, die alles nachmachen, was sie sehen?

Threads mit "Proscar zu verschenken" sind lustig, da kann ich mich kringeln. Mit orientalischen Räucherstäbchen das böse Karma des verlorenen Haars aus dem Wohnzimmer verbannen, das ist noch ok.

Aber das hier? Das ist unter aller Würde! Das ist jenseits jeder rationalen, schulmedizinischen oder sonst irgend einer Vernunft!

Und Kinder gibt es überall. Genauso wie Schäfchen, die dem falschen Hirten nachlaufen.

Ich mag nicht sehen, wie in ein oder zwei Monaten das Forum ausdünnst, weil der Rest nicht im Internet, sondern an der Dialyse "online" ist!

Subject: Re: kleiner Hinweis..

Posted by [tino](#) on Tue, 29 Nov 2005 21:58:04 GMT

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

falls du das ernst meinst mit diesen hohen Dosen,..es wird deine Alopezie schon bald mit grosser Sicherheit verstärken.

200 ug Selen, und c.a 30-40 mg Zink anfangs reichen neben 100 mg Vit C(paralel zu NAC),völlig aus.Kupfer 1 mg e.v noch,..und Kalium etc reicht in Dosen die den Tagesbedarf sicherstellen.

Selen kann „nein wird in diesen Dosen,..also 300 ug 3 mal übern Tag zusammen mit 300 mg Zink 3 mal tgl,sicher schon bald zu neurotoxischen Erscheinungen,und anderen Vergiftungssymptomen(abfallen der Fingernägel etc) führen.

Subject: Re: oh oh...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Nov 2005 22:05:54 GMT

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

Ich glaube hier habt ihr was mißverstanden:

Ich nehme pro Tag 100 mg Zink und nicht alle 3 Stunden. Dass ich alle 3 Stunden Mineralien nehme ist zwar richtig, aber so dass ich auf eine Tagesdosis von 100 mg Zink, 300 mcg Selen etc. komme.

Dies auch nur im ersten Monat, um meine leeren Speicher "aufzufüllen". Ab dem zweiten Monat nehme ich dann etwas weniger. Ab dann nur noch 80 mg Zink am Tag.

Das was Euch die DGE empfiehlt, ist nicht glaubhaft! Das empfiehlt jeder, der von Ernährung etwas versteht. Das habe ich schon in vielen Büchern nachgelesen. Wenn dem nicht so wäre, dann würde es nicht aus den USA Zink-Präparate mit 100 mg pro Tabelette geben! Deutschland ist ganz einfach bezüglich Nahrungsergänzung sehr zurück geblieben. Unsere Gesetze sind diesbezügl. einfach total veraltet. Das muss uns endlich bewusst werden.

Und alle 3 Stunden Sägepalme halte ich auch für angebracht, weil das DHT soll ja schliesslich rund um die Uhr blockiert werden. Es ist ja leider keine zeitverzögerte Abgabe integriert.

Überdosieren kann man sich im übrigen nur von den Vitaminen EDEKA sowie von Selen. Und Selen nehme ich ja auch nur 300 mcg am Tag. Die anderen überschüssigen Mineralien und Vitamine werden entweder im Körper gespeichert oder ausgeschieden.

Im übrigen nehme ich die besten Präparate aus den USA mit Zink from amino acid chelate. Das was ich bei uns im Handel kaufen kann, tu ich gar nicht erst anlangen. Ist doch total überteuert und zu gering dosiert a la Schulmedizin..

Subject: Re: oh oh...

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 29 Nov 2005 22:17:10 GMT

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

Wenn du so schlau bist, dann kennst du sicher auch die Wechselwirkungen, die du durch die Substitution dieser Mengen an NEMs hervorrufst.

Und klar: Weil in den USA alle Menschen so progressiv sind, ist das, was dort auf dem Gebiet der Medizin geschieht auch so "heilbringend".

Stell dein Fähnchen in den Wind! In den USA werden sie sicher auch rechtzeitig Methoden entwickeln, um die langzeitigen Auswirkungen solcher Fehlsubstitutionen etwas entgegengesetzen zu können.

Was aus den USA kommt, muss schließlich neu, fortschrittlich und gesund sein: Coca Cola, McDonald's, Marshmallows, Marlboro, etc.

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Nov 2005 22:19:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

300 mg Vitamin C am Tag sind aber schon sehr lächerlich! 3.000 mg am Tag werden von angesehenen Experten wie Dr.Strunz oder Dr. Müller-Wohlfahrt schon empfohlen. Am besten sind die Kapseln mit 1.000 mg pro Tablette mit der Zeitverzögerten Abgabe. Einfach 3 davon am Tag, schon hat man 3 g Vitamin C.

300 mg können aber in kalten Zeiten wie diesen sicherlich keine Erkältung, geschweige denn z.B. eine "Vogelgrippe" verhindern!

Subject: Re: oh oh...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Nov 2005 22:24:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich will nicht sagen, dass alles was aus den USA kommt gut ist- aber in Sachen Nahrungsergänzung sind sie uns ganz einfach WEIT voraus.

Subject: Re: kleiner Hinweis..
Posted by [Quick](#) on Tue, 29 Nov 2005 22:29:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nein tino er meint das er 100mg zink insgesamt am tag zu sich nimmt. alle 3 stunden ein bisschen zink und andere mineralien und am ende des tages hat er mindestens 100mg davon. hab echt kein plan woher du (ab2007volleshaar) die ideen zu diesem völlig verschwenderischen programm her hast.....

Quick

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 29 Nov 2005 22:31:48 GMT

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

ab-2007-volles-haar schrieb am Die, 29 November 2005 22:22

Meine lichten Stellen sollen bis Ende 2006 komplett nachgewachsen sein. Ab 2007 schöne Aussichten!

lol

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?

Posted by [Quick](#) on Tue, 29 Nov 2005 22:32:41 GMT

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

die zeitverzögerten kapseln sind chemischer müll. es werden substanzen hinzugefügt die den wirkstoff so weit bringen das er schlechter bzw. langsamer im darm resorbiert wird, nur leider werden dadurch auch andere sachen schlechter resorbiert und der wirkstoff verliert an wirkkraft , dann lieber häufiger kleine mengen ascorbinsäure pluver ausm dm markt fürn appel und'n ei...

Quick

Subject: Re: ok..

Posted by [tino](#) on Tue, 29 Nov 2005 22:57:19 GMT

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

Sorry ...ich habe mich wohl verlesen.

Du schreibst:Das was Euch die DGE empfiehlt, ist nicht glaubhaft! Das empfiehlt jeder, der von Ernährung etwas versteht. Das habe ich schon in vielen Büchern nachgelesen

Hier gebe ich dir Recht,..auch ich halte gar nichts von DGE und WHO Empfehlungen.Deren Empfehlungen sind nichts für wirklich gesundheitsbewusste Menschen,sondern können als Antriebs-Aufrechterhaltung für die Wirtschaft antreibende Arbeitspferde gesehen werden.DGE und WHO Leute sind keine Fachleute,..wären sie es,dann würden sie auch degenerative zeitgeistabhängige Prozesse erkennen,und dementsprechend empfehlen.

Mit dem Zink wäre ich vorsichtig,..es ist m.E nach zu hoch.Es sei denn du hast wirklich einen signifikanten Mangel?

Ansonsten ist das dann doch ok so,..mit dem Selen etc.

Subject: Re: oh oh...

Posted by [tristan](#) on Tue, 29 Nov 2005 23:47:26 GMT

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

Es sieht nicht so aus als würdest du wissen was du tust.
--> Markierungen ! (Gut dass du alles zusammen nimmst)

Excessive zinc intake will eventually affect the balance and proper ratios to numerous other important nutrients that may include iron, calcium, selenium, nickel, phosphorus, copper, as well as Vitamin A, B1, C, and others. It may also cause, or contribute to gastrointestinal problems, hair loss, anemia, loss of libido, impotence, prostatitis, ovarian cysts, menstrual problems, depressed immune functions, muscle spasms, sciatica, renal tubular necrosis / interstitial nephritis, dizziness and vomiting, among others.

Prostatitis is invariably found with zinc levels that range from above-normal, to excessively high. Many nutritional or alternative practitioners include zinc as part of their therapy trying to treat prostatitis, however only benign prostatic hypertrophy (enlarged prostate) is sometimes related to below-normal levels of zinc. At higher amounts, zinc becomes pro-inflammatory, being a main reason why most practitioners are unable to help prostatitis or make it worse. Instead, any approach that lowers zinc will resolve the condition.

An Equalized B-Complex contains the same amount with most B-vitamins (100mg of Vit B1, 100mg of Vit B2, 100mg of B3, etc..., and 100mcg of biotin, 100mcg of B12, and 400mcg -1mg of folic acid).

So-called B-Stress Formulations are designed to presumably help people handle stress better, however many people end up feeling more stressed out after taking them. Starting in the 80's, when "Stress Tabs" became quite popular, a large percentage of patients I had seen came with medical symptoms exclusively related to excessive B-complex intake (see below). Ironically, whoever came up with the notion that large amounts of B-vitamins reduced stress had it all backwards, nevertheless a lot of self-styled nutritionists perpetuated that myth, and Vitamin Companies quickly jumped on the bandwagon and each produced their own brand-specific "Stress Formulations," consisting mainly

of
high B-complex vitamins, with many companies also adding Vitamin C and zinc.

Supposedly the best choice is a Balanced B-Complex vitamin formulation where a different mg or mcg amount is used for each B vitamin - sort of putting them in the proper (natural) ratio to one another.

However - what ratios are best for which individual, and how would the manufacturer know?

An individual who is prone for gout might need more pantothenic acid (Vitamin B5) but less lecithin,
while anyone with a tendency for iron overload would need less Vitamin B1, but much more Vitamin B2.

Some of those suffering from hypoadrenalism (Addison's disease) would benefit from extra Vitamin B1

and/or choline for their sodium-raising properties, while sodium-sensitive individuals or anyone with a

tendency for hyperadrenalism (Cushing's disease) might benefit from extra Vitamin B2 and folic acid,
which have a sodium-lowering effect.

Anyone suffering from low blood sugar episodes should avoid larger amounts of Vitamin B6 and C,

which can cause blood sugar to drop even more, but they are generally helped with extra niacinamide

and/or biotin. There are claims that diabetics may benefit from larger amounts of biotin, but patient

feedback and blood sugar measurements have been to the contrary.

Those with a tendency for mild Hyperthyroidism (see also Acu-Cell "Bromine") may benefit from PABA, another member of the B-vitamin complex, but they should be careful taking extra Vitamin B6.

Higher amounts of Vitamin B6 will also increase magnesium retention, although this only takes place

following long-term oral supplementation, while regular Vitamin B6 injections will quickly result in a high magnesium / low calcium ratio.

If not matched to a patient's requirements, which happens frequently when Vitamin B6 + B12 injections

are given at Weight Loss Clinics, a severe calcium deficiency develops. This by itself - or when aggravated by an overstimulated thyroid from regular Vitamin B6 + B12 shots - can result in insomnia,

heart palpitations, chest pains, anxieties, depression, mood swings, joint / muscle pains, and/or other

symptoms.

In someone suffering from Hypothyroidism and low sodium, Vitamin B6 supplementation on a long-

term basis has the potential to eventually lower thyroid functions even more, although a brief boost will

still take place every time Vitamin B6 is injected or taken orally. In addition, Vitamin B6 will only

affect

T4 (thyroxine) levels, but no conversion to T3 (triiodothyronine) takes place - causing a T3 / T4 thyroid ratio conflict, so rather than trying to boost thyroid functions with Vitamin B6 injections for weight loss purposes, iodine, as well as selenium and tyrosine status should be checked and corrected instead.

Another consideration when supplementing larger doses of Vitamin B6 as pyridoxine is the inhibiting effect on Pyridoxal-5-Phosphate (P5P), which is the natural form of Vitamin B6, so if amounts larger than 50mg are taken per day, or if they are taken on an ongoing basis, the pills should also contain a small percentage as pyridoxal-5-phosphate to avoid the potential of causing neurological damage. However, regardless of the type, excessive intake of both - P5P or pyridoxine - when not needed, may also lead to nerve and/or spinal degeneration, specifically affecting T1 (with right-sided symptoms in the upper back / shoulder area) and at L2, along with general osteo-arthritic changes in various joints. As a result, Vitamin B6 therapy should only be used for someone with an otherwise difficult-to-manage low magnesium / high calcium ratio. (see also Acu-Cell "Calcium & Magnesium" and "Mineral Ratios").

If someone were to start out with a (theoretically) perfect mineral profile, and then take an equalized high B-complex formulation (all B vitamins are the same mg, except for biotin, Vitamin B12, and folic acid), that individual will slowly reshape his or her intracellular chemistry to look something like this:

Of course, someone's chemical profile is unlikely to be straight across before starting on B-complex vitamins, so the end results will be different from one individual to the next. However, the inhibiting or lowering effect of an equalized B-Vitamin complex on iron and manganese levels (as seen in the graph above) will in people predisposed to iron-deficiency anemia and/or reactive hypoglycemia cause a pronounced worsening of their symptoms (feeling tired). Even in otherwise "healthy" individuals, taking mega-doses of B-vitamins can eventually lead to either "nervous energy"-like symptoms (like a hyper-active child), or just plain fatigue. Perhaps this "tiring" effect was at some point erroneously interpreted as having the potential to reduce stress, hence the subsequent Stress Tab designation.

Since one major effect of taking high B-complex vitamins for a lengthy time period is an increase in zinc and potassium uptake, this could become quite detrimental for someone who is prone for ovarian cysts, painful menstruation, prostatitis, chronic bladder infections, or inflammatory gallbladder disease, however it might benefit someone with mild cirrhosis of the liver, some types of hepatitis, or any other number of high iron / manganese-storage types of medical conditions. High B-complex vitamins would be totally contraindicated with ovarian or testicular cancer, which go hand in hand with very high cellular zinc and/or potassium levels, whereas a low potassium-related bladder problem (weak bladder muscles) or enlarged, but benign prostate condition might benefit from extra B-vitamins.

B-complex raises total cholesterol and triglyceride levels, which may be an unwelcome effect for some individuals, but advantageous for those whose levels are on the low side. While B-complex vitamins may help with high estrogenic-types of PMS, larger amounts will worsen low estrogenic-types of PMS or even lead to suicidal tendencies in some women. A higher intake of B-vitamins can trigger heart palpitations with congestive heart disease or above-normal thyroid or adrenal functions, and it may aggravate insomnia, anxiety or stress disorders. Some individuals experience "burning" muscles or a general increase in muscle tension as a result of excessive B-complex supplementation.

On average, individuals with low cardiac output, or whose zinc and potassium levels are naturally on the low side (and thus exhibit a sluggish metabolism), are best suited to supplement higher amounts of B-vitamins, as their system would actually benefit from the stress-inducing and metabolism-stimulating effect of B-complex, provided none of the above contraindications apply.

If other supplements such as calcium, magnesium, iron, or Vitamin A, C, E...etc. are added, the entire mineral profile will of course change again and re-shape some of the B-vitamins' artificially created highs and lows. Unless someone is certain that they exhibit a chemical profile which would benefit from a higher B-complex intake, I would personally stay on the safe side and not exceed a 10 -15mg range.

Subject: NEMs

Posted by [fiebius](#) on Wed, 30 Nov 2005 10:31:30 GMT

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

Wenn du so weitermachst hast du 2007 ne Vollplatte!

Sich 300mcg Selen wegen AGA reinpfeifen

ist einfach nur "krank"!

Kommen noch 50-100mcg aus der Nahrung dazu hast du

genau das was du verhindern wolltest, nämlich Haarausfall.

Meine Schwägerin hat sich nur 200mcg Selen wegen etwas anderem

von ihrer Heilpraktikerin verordnen lassen und die

Therapie abgebrochen. Grund: vermehrter Haarausfall

Alles über 100mcg Selen an künstl. Zufuhr gehört in

den Bereich Therapie und langfristig unter ärztl. Aufsicht.

Die USA sind in Sachen NEMs und Forschung zwar immer um

Jahre vorraus aber im Umgang damit ein absolutes

Negativbeispiel, wie in vielen anderen Bereichen übrigens auch.

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?

Posted by [chris22](#) on Wed, 30 Nov 2005 11:27:53 GMT

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

Bis zu 400mcg Selen gelten als sicher, erst ab 1000mcg wurden Nebenwirkungen beobachtet.

Eiweissreiche Ernährung = selenreiche Ernährung, da Selen immer nur in Lebensmittel mit Eiweiß enthalten ist.

Gruss

Chris

Subject: Re: auatsch...

Posted by [tino](#) on Wed, 30 Nov 2005 13:57:46 GMT

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

Hallo

Du schreibst: Wenn du so weitermachst hast du 2007 ne Vollplatte!

Sich 300mcg Selen wegen AGA reinpfeifen

ist einfach nur "krank"!

Nicht das ich dir zu hahe treten möchte,..aber wenn es doch NUR wegen AGA ist,..warum

wimmerst und jammerst DU denn dann hier rum,..wenn es sich doch NUR um eine lausige AGA

handelt?

Du schreibst: Kommen noch 50-100mcg aus der Nahrung dazu hast du

Was die Nahrung,..und deinen vermutlichen Glauben an unser Land als grossen Selen-Fresspott angeht,..so sieh doch mal hier rein,..etwas weiter unten.

<http://hometown.aol.de/krystatototo/homepage/verein.html>

Wer glaubt das er sich hier unter wohlbehüteten Umständen,..unter der Käseglocke des Wohlstands einen Antioxidantenstatus für Helden "anfrisst",..der irrt ganz sicher,und wird.....2007 eine Platte haben...

Du schreibst: Alles über 100mcg Selen an künstl. Zufuhr gehört in den Bereich Therapie und langfristig unter ärztl. Aufsicht.

Die 100 mcg betrachte ich als Pflicht,..neben der kümmerlichen Nahrung,und dem grandiosen oxidativen Stress den ein AGA betroffener hat. Pflicht ohne das zwischenwirken eines WHO hörigen Stümpers(Arzt) natürlich. Ein Arzt sollte ab 500 mcg tgl mitwirken,..aber doch nicht ab 100-200..

Du schreibst: 200mcg Selen wegen etwas anderem von ihrer Heilpraktikerin verordnen lassen und die Therapie abgebrochen. Grund: vermehrter Haarausfall

Haarausfall unter dieser Dosis halte ich für unmöglich,..sowas ist mir nicht bekannt. Vielleicht war es etwas anderes,..ihre Grunderkrankung?

Subject: Re: Wer hatte jemals Erfolg mit Sägepalme ?

Posted by [Gast](#) on Wed, 30 Nov 2005 14:45:12 GMT

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

Tu Dir selber nen gefallen und lass die teilweise hammermässigen Überdosierungen aus´m Balg (Haben die anderen ja auch schon gesagt). Und les Dich noch mal quer durch´s Forum bzgl. Sägepalme. Diese zersägten Palmen bringen es nicht.

Gruß
Crusher
