

---

Subject: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 01 May 2006 14:36:07 GMT

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

---

Hallo,

sind 3x 320 mg Säge am Tag zuviel?

Wie viel mg würdet Ihr am Tag supplementieren?

Oder vielleicht 3x 160 mg?

Ich kann mich irgendwie nicht entscheiden. Die einen sagen, erst ab 2x 320 mg am Tag kommt es zu einer Wirkung, andere empfehlen nur 1 Kapsel am Tag.

---

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 01 May 2006 16:24:15 GMT

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

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Mon, 01 Mai 2006 16:36Hallo,

sind 3x 320 mg Säge am Tag zuviel?

Wie viel mg würdet Ihr am Tag supplementieren?

Oder vielleicht 3x 160 mg?

Ich kann mich irgendwie nicht entscheiden. Die einen sagen, erst ab 2x 320 mg am Tag kommt es zu einer Wirkung, andere empfehlen nur 1 Kapsel am Tag.

Die Substitution einer Dosis angelehnt an das Körpergewicht  $\times 9,333333$  : Sägemengenpalme in mg hat gezeigt, dass wegen impliziter Allquantifizierung der Variablen eine Anagenphase ganz besonders im Vertex-Bereich kontraär zum Front-Bereich großer Wirkung bedarf z.b. 75 Kg Körpergewicht  $\times 9,333333 = 699,99998$  : 160 = 4,3749998 Tabletten. Mit einem geeigneten Profi-Tablettenteiler aus der Apotheke ihrer Wahl sollte eine Teilung des kostbaren Stoffes keiner interdisziplinären Intelligenz benötigen

---

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [pilos](#) on Mon, 01 May 2006 16:26:34 GMT

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

---

chrisan schrieb am Mon, 01 Mai 2006 18:24

Die Substitution einer Dosis angelehnt an das Körpergewicht  $\times 9,333333$  : Sägemengenpalme in mg hat gezeigt, dass wegen impliziter Allquantifizierung der Variablen eine Anagenphase ganz besonders im Vertex-Bereich kontraär zum Front-Bereich großer Wirkung bedarf z.b. 75 Kg Körpergewicht  $\times 9,333333 = 699,99998$  : 4,3749998 Tabletten. Mit einem geeigneten

Profi-Tablettenteiler aus der Apotheke ihrer Wahl sollte eine Teilung des kostbaren Stoffes keiner interdisziplinären Intelligenz benötigen

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Sge am Tag?

Posted by [Gast](#) on Mon, 01 May 2006 16:26:43 GMT

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

---

chrisan schrieb am Mon, 01 Mai 2006 18:24ab-2007-volles-haar schrieb am Mon, 01 Mai 2006 16:36Hallo,

sind 3x 320 mg Säge am Tag zuviel?  
Wie viel mg würdet Ihr am Tag supplementieren?

Oder vielleicht 3x 160 mg?

Ich kann mich irgendwie nicht entscheiden. Die einen sagen, erst ab 2x 320 mg am Tag kommt es zu einer Wirkung, andere empfehlen nur 1 Kapsel am Tag.

Die Substitution einer Dosis angelehnt an das Körpergewicht x 9,333333 : Sägemengenpalme in mg hat gezeigt, dass wegen impliziter Allquantifizierung der Variablen eine Anagenphase ganz besonders im Vertex-Bereich kontraär zum Front-Bereich großer Wirkung bedarf z.b. 75 Kg Körpergewicht x 9,333333 = 699,99998 : 4,3749998 Tabletten. Mit einem geeigneten Profi-Tablettenteiler aus der Apotheke ihrer Wahl sollte eine Teilung des kostbaren Stoffes keiner interdisziplinären Intelligenz benötigen

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 01 May 2006 21:40:39 GMT

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

---

Wollen wir über Haarprobleme sprechen oder rumalbern?

---

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 02 May 2006 06:16:42 GMT

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

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Mon, 01 Mai 2006 23:40 Wollen wir über Haarprobleme sprechen oder rumalbern?

und das von DIR?!

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [chrisan](#) on Tue, 02 May 2006 07:49:49 GMT

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

---

OK, jetzt mal ernsthaft: Hier gibst du selbst die Antwort:

\_\_\_\_\_DHT-Andockblocker erster Klasse, die da heißen: Sägepalmextrakt (google benutzen!), Beta-Sitosterol, Leinsamen, Soja. Zink + B6 ist meines Wissens nach viel zu schwach. \_\_\_\_\_

Kann ich bestätigen: Was Leinsamen, Soja. Zink + B6 angeht - hat bei mir auch alles nichts gebracht (im Alleingang ohne Fin - mit Fin vielleicht eine gute Ergänzung).

und ich würde, was Säge angeht vervollständigen mit: ein Versuch ist meines Wissens nach viel zu riskant (spreche zwar nicht aus Erfahrung - verlasse mich da aber auf die Erfahrung einiger Forumsmitglieder und die nehme ich ernst  
Und dabei ist es egal, ob du jetzt 3x 320 oder 3x 160 mg oder 2x 320 mg, wobei 1 Kapsel am Tag wahrscheinlich die bessere Entscheidung wäre

Auch habe ich mal in einem franz. Haar-Forum das Post eines Hautarztes gelesen, der hat damals vor Säge gewarnt wie kein anderer ... jedenfalls, das hat gesessen bei mir

Aber das hatten wir ja alles schon mal und du wirst jetzt wieder mit Studien über den Erfolg von Säge kommen - wer nicht hören will, muss.....

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [fiebius](#) on Tue, 02 May 2006 09:43:19 GMT

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

---

Es gibt im Natural Forum von [www.hairsite4.com](#) ein "Profi" Namens HanginInthere der seit Jahren folgendes nimmt und ich denke mal auch drauf schwört, wohl einer der wenigen die SP überhaupt wegen Haarausfall nehmen.

DHT INHIBITORS(blockers)

---

- 3)Saw Palmetto extract 320mg standardized
- 4)Pygeum 500mg
- 5)Nettles Leaf Powder 500mg
- 6)Beta Sitosterol 60mg (Doctor's A-Z Formula)

Frag bezügl. SP besser dort nach, bzw. lese dich in engl. Sprachigen Foren wegen Naturstoffen ein, dann hast du auch wesentlich mehr Erfahrungswerte und Infos.

Mal abgesehen das SP ein wiederliches Zeug ist wo sich jeder Magen von umdreht (schneide mal eine Kapsel auf dann weisst du bescheid), würde ich es nicht zusammen mit Fin kombinieren.

Der beste Naturwirkstoff ist meiner Meinung nach Leinsamen und dann kommt erstmal lange Zeit garnichts. Nur leider ist es in Deutschland schwierig gute Leinsamenextrakte in Kapselforum zu beziehen, die USA-Shops liefern ja überhaupt nicht nach Deutschland. Jeden Tag Leinsamen in Rohform zu Essen ist jetzt nicht so der Hit, dafür aber billig.

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [Gast](#) on Tue, 02 May 2006 10:12:30 GMT

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

chrisan schrieb am Die, 02 Mai 2006 09:49

Auch habe ich mal in einem franz. Haar-Forum das Post eines Hautarztes gelesen, der hat damals vor Säge gewarnt wie kein anderer ... jedenfalls, das hat gesessen bei mir

aber pygeum hat einen recht guten ruf in frankreich, nicht wahr?

welches frz. forum meinst du?

zu fin mit sp ist interessant, was in diesem beitrag zuletzt steht:

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/3656/b23da0e28f32a62a6aa68e0b7d179e0d/#msg\\_3656](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/3656/b23da0e28f32a62a6aa68e0b7d179e0d/#msg_3656)

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [chrisan](#) on Tue, 02 May 2006 10:45:27 GMT

[quote title=sancho pansa schrieb am Die, 02 Mai 2006 12:12]chrisan schrieb am Die, 02 Mai 2006 09:49

Auch habe ich mal in einem franz. Haar-Forum das Post eines Hautarztes gelesen, der hat damals vor Säge gewarnt wie kein anderer ... jedenfalls, das hat gesessen bei mir

\_\_\_aber pygeum hat einen recht guten ruf in frankreich, nicht wahr?\_\_\_

kann ich dir leider nichts zu sagen - werde mal drauf achten ...

\_\_\_welches frz. forum meinst du?\_\_\_

weiss ich leider auch nicht mehr - versuche auch das rauszufinden - jedenfalls meinte der Doc zu einem Forumsteilnehmer: hast du Probleme mit der Prostata - dann nimm Säge. Willst du aber deine Haare beibehalten und kein "Schlachtfeld" - so drückte er sich aus - bei dir auf dem Kopf veranstalten - lass' es weg!

Und das war kein Doc à la Dr. Wolff, der allem außer Fin und Minox kritisch gegenüber steht - natürlichen Lösungen schon gar nicht.<

\_\_\_zu fin mit sp ist interessant, was in diesem beitrage zuletzt steht:\_\_\_

allerdings!

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [Gast](#) on Tue, 02 May 2006 10:58:13 GMT

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

---

danke für die antwort. pygeum ist allerdings v.a. bei prostata hypertrophie anerkannt, da aber in großem maße...

<http://www.masantenaturelle.com/chroniques/herbier/pygeum.php>

ich habe ein paar frz. foren kennen gelernt, die kamen mir aber immer etwas schlapp vor.

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 02 May 2006 13:28:36 GMT

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

---

fiebius schrieb am Die, 02 Mai 2006 11:43Es gibt im Natural Forum von [www.hairsite4.com](http://www.hairsite4.com) ein "Profi" Namens HanginInthere der seit Jahren folgendes nimmt und ich denke mal auch drauf schwört, wohl einer der wenigen die SP überhaupt wegen Haarausfall nehmen.

DHT INHIBITORS(blockers)

3)Saw Palmetto extract 320mg standardized

4)Pygeum 500mg

5)Nettles Leaf Powder 500mg

6)Beta Sitosterol 60mg (Doctor's A-Z Formula)

Frag bezügl. SP besser dort nach, bzw. lese dich in engl. Sprachigen Foren wegen Naturstoffen ein, dann hast du auch wesentlich mehr Erfahrungswerte und Infos.

Mal abgesehen das SP ein wiederliches Zeug ist wo sich jeder Magen von umdreht (schneide mal eine Kapsel auf dann weisst du bescheid), würde ich es nicht zusammen mit Fin kombinieren.

Der beste Naturwirkstoff ist meiner Meinung nach Leinsamen und dann kommt erstmal lange Zeit garnichts. Nur leider ist es in Deutschland schwierig gute Leinsamenextrakte in Kapselforum zu beziehen, die USA-Shops liefern

ja überhaupt nicht nach Deutschland. Jeden Tag Leinsamen in Rohform zu Essen ist jetzt nicht so der Hit, dafür aber billig.

Hattest Du denn einen Erfolg mit Leinsamen oder wie kommst Du darauf, dass es so gut für die Haare ist?

Zum übrigen:

Bitte, glaubt doch nicht alles was so manche Hautärzte sagen. Dass die nur den Chemiekeulen positiv gegenüber stehen ist ja wohl klar, oder? Wie viel Geld lässt sich mit Chemie a la Pharmaindustrie verdienen und wie viel mit Leinsamen oder Sägepalme, was es in jedem gut sortierten Naturkostladen gibt?

Ich finde es nur schade, dass keiner den Mumm hat Säge mal selbst auszuprobieren. Die Gerüchteküche bezüglich Säge brodeln schon fast über. Eine Hochwasserüberschwemmung ist im Anmarsch!

Ich habe mal Tino angeschrieben. Der hat mir gesagt, dass 3x 320 mg Säge nicht zu viel sind und dass er es auch gut findet das ganze mit  $\beta$ -Sitosterol und Fin zu kombinieren.

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 02 May 2006 14:17:49 GMT

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

---

Och mensch Kinder... hört doch auf

Ich lese im Forum oft an der Arbeit und wenn ich da alle 10min vor Lachen mich krümme, fällt das bei den Kollegen noch auf

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 02 May 2006 15:53:17 GMT

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

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Die, 02 Mai 2006 15:28  
fiebius schrieb am Die, 02 Mai 2006

11:43  
Es gibt im Natural Forum von [www.hairsite4.com](http://www.hairsite4.com)

ein "Profi" Namens HanginInthere

der seit Jahren folgendes nimmt und ich denke mal auch drauf schwört, wohl einer der wenigen die SP überhaupt wegen Haarausfall nehmen.

DHT INHIBITORS(blockers)

3)Saw Palmetto extract 320mg standardized

4)Pygeum 500mg

5)Nettles Leaf Powder 500mg

6)Beta Sitosterol 60mg (Doctor's A-Z Formula)

Frag bezügl. SP besser dort nach, bzw. lese dich in engl. Sprachigen Foren wegen Naturstoffen ein, dann hast du auch wesentlich mehr Erfahrungswerte und Infos.

Mal abgesehen das SP ein wiederliches Zeug ist wo sich jeder Magen von umdreht (schneide mal eine Kapsel auf dann weisst du bescheid), würde ich es nicht zusammen mit Fin kombinieren.

Der beste Naturwirkstoff ist meiner Meinung nach Leinsamen und dann kommt erstmal lange Zeit garnichts. Nur leider ist es in Deutschland schwierig gute Leinsamenextrakte in Kapselforum zu beziehen, die USA-Shops liefern

ja überhaupt nicht nach Deutschland. Jeden Tag Leinsamen in Rohform zu Essen ist jetzt nicht so der Hit, dafür aber billig.

Hattest Du denn einen Erfolg mit Leinsamen oder wie kommst Du darauf, dass es so gut für die Haare ist?

Zum übrigen:

Bitte, glaubt doch nicht alles was so manche Hautärzte sagen. Dass die nur den Chemiekeulen positiv gegenüber stehen ist ja wohl klar, oder? Wie viel Geld lässt sich mit Chemie a la Pharmaindustrie verdienen und wie viel mit Leinsamen oder Sägepalme, was es in jedem gut sortierten Naturkostladen gibt?

Ich finde es nur schade, dass keiner den Mumm hat Säge mal selbst auszuprobieren. Die Gerüchteküche bezüglich Säge brodelt schon fast über. Eine Hochwasserüberschwemmung ist im Anmarsch!

Ich habe mal Tino angeschrieben. Der hat mir gesagt, dass 3x 320 mg Säge nicht zu viel sind und dass er es auch gut findet das ganze mit  $\beta$ -Sitosterol und Fin zu kombinieren.

schau mal, was tino schreibt: "Ebenso verhält es sich bei Saw Palmetto, welches niemals eine DHT Serum Senkung nachgewiesen hat(das haben ich und Yellow genaustens geprüft), aber e.v ebenso über einen antioxidativen/antiinflammatorischen Wirkmechanismus arbeitet."

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [Gast](#) on Tue, 02 May 2006 16:34:47 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Die, 02 Mai 2006 16:17Och mensch Kinder... hört doch auf

Ich lese im Forum oft an der Arbeit und wenn ich da alle 10min vor Lachen mich krümme, fällt das bei den Kollegen noch auf

ich sitze zum glück allein in meinem arbeitszimmer...

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 May 2006 21:35:27 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Die, 02 Mai 2006 17:53ab-2007-volles-haar schrieb am Die, 02 Mai 2006 15:28fiebius schrieb am Die, 02 Mai 2006 11:43Es gibt im Natural Forum von [www.hairsite4.com](http://www.hairsite4.com) ein "Profi" Namens HanginInthere der seit Jahren folgendes nimmt und ich denke mal auch drauf schwört, wohl einer der wenigen

die SP überhaupt wegen Haarausfall nehmen.

DHT INHIBITORS(blockers)

3)Saw Palmetto extract 320mg standardized

4)Pygeum 500mg

5)Nettles Leaf Powder 500mg

6)Beta Sitosterol 60mg (Doctor's A-Z Formula)

Frag bezügl. SP besser dort nach, bzw. lese dich in engl. Sprachigen Foren wegen Naturstoffen ein, dann hast du auch wesentlich mehr Erfahrungswerte und Infos.

Mal abgesehen das SP ein wiederliches Zeug ist wo sich jeder Magen von umdreht (schneide mal eine Kapsel auf dann weisst du bescheid), würde ich es nicht zusammen mit Fin kombinieren.

Der beste Naturwirkstoff ist meiner Meinung nach Leinsamen und dann kommt erstmal lange Zeit garnichts. Nur leider ist es in Deutschland schwierig gute Leinsamenextrakte in Kapselforum zu beziehen, die USA-Shops liefern

ja überhaupt nicht nach Deutschland. Jeden Tag Leinsamen in Rohform zu Essen ist jetzt nicht so der Hit, dafür aber billig.

Hattest Du denn einen Erfolg mit Leinsamen oder wie kommst Du darauf, dass es so gut für die Haare ist?

Zum übrigen:

Bitte, glaubt doch nicht alles was so manche Hautärzte sagen. Dass die nur den Chemiekeulen positiv gegenüber stehen ist ja wohl klar, oder? Wie viel Geld lässt sich mit Chemie a la Pharmaindustrie verdienen und wie viel mit Leinsamen oder Sägepalme, was es in jedem gut sortierten Naturkostladen gibt?

Ich finde es nur schade, dass keiner den Mumm hat Säge mal selbst auszuprobieren. Die Gerüchteküche bezüglich Säge brodelt schon fast über. Eine Hochwasserüberschwemmung ist im Anmarsch!

Ich habe mal Tino angeschrieben. Der hat mir gesagt, dass 3x 320 mg Säge nicht zu viel sind und dass er es auch gut findet das ganze mit  $\beta$ -Sitosterol und Fin zu kombinieren.

schau mal, was tino schreibt: "Ebenso verhält es sich bei Saw Palmetto,welches niemals eine

DHT Serum Senkung nachgewiesen hat(das haben ich und Yellow genaustens geprüft),aber e.v ebenso über einen antioxidativen/antiinflammatorischen Wirkmechanismus arbeitet."

Genau das ist das völlig falsche Denken, was uns die Schulmedizin für einen Flo ins Ohr gesetzt hat! "Zu viel" DHT ist doch gar nicht die Ursache von AGA, sondern dass DHT an die Rezeptoren andockt. Und genau dies verhindert Sägepalme,  $\beta$ -Sitosterol, Soja etc. Das ist wohl auch der Grund, warum alle Kulturen die sich viel von  $\beta$ -Sitosterol und co ernähren keinen HA und keine Prostataprobleme kriegen. Warum sollte die Natur ein Hormon blockieren? Das macht nur der Mensch. Die Natur ist schlauer. Deshalb gibt es ja auch keine NW.

---

Subject: Re: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [Gast](#) on Wed, 03 May 2006 21:49:06 GMT

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

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Mit, 03 Mai 2006 23:35

Genau das ist das völlig falsche Denken,