
Subject: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 08 May 2006 20:42:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.hairlosstalk.com/discussions/viewtopic.php?p=6221_3#62213
<http://www.regrowth.com/hairloss-forums/viewthread.cfm?f=6&t=10471>
http://www.hairlosstalk.com/discussions/viewtopic.php?t=2474_3&highlight=palmetto

Viel Spass beim lesen

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [kahlkopp](#) on Mon, 08 May 2006 21:34:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meinst Du diesen Eintrag hier:

>> Saw palmetto can give you big time bitch tits so please be careful. Personally I wouldnt advise taking it but its your choice.

<<

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [fiebius](#) on Wed, 10 May 2006 10:52:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

richtige Feststellung, es gibt auch positive
Erfahrungsberichte was SP angeht und die
Meinung das SP grundsätzl. schadet oder nicht wirkt
ist falsch! Ausserdem kann dir kein Mensch versichern das
du mit 10 Fin besser fährst als mit 10 Jahre SP!!!
Gleiches gilt für Minox, Leinsamen, Beta-S., Pygeum usw. usw.

Subject: ohmann...
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 10 May 2006 11:06:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da du kein englisch sprichst, verzeich ich dir, dass du anscheinend deine eigenen thread-beweise nicht lesen kannst, aber wenn man das tut, dann sieht man, wie nichtig diese aussagen sind

im ersten thread von dir nimmt der junge nicht nur saw-palmetto, sondern auch regaine 5% 2x täglich (oh surprise), im 2. ist es nichts weiter als eine werbung, was sogar die leute im thread dort sagen, ausserdem ist dieser thread einfach nur schlecht, einer bringts auf den punkt:

"Conclusion: If saw Palmetto has stopped your hair from falling out..then that is Great. You are in the 0.001% group where by a fluke it works for you."

und im 3. gehts überhaupt um eine Frau

weisst du, junge, im prinzip könnte es mir ja egal sein, aber es ist sonnenklar, dass du versuchst, uns reinzuwürgen, dass dein regimen gut ist, was man auch daran sieht, dass du es hier täglich empfiehlst...

keiner sagt, dass SP IMMER schädlich ist, aber es KANN SCHADEN

Subject: Re: ohmann...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 May 2006 22:11:11 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mit, 10 Mai 2006 13:06

im ersten thread von dir nimmt der junge nicht nur saw-palmetto, sondern auch regaine 5% 2x täglich

Hör auf so einen Blödsinn zu behaupten, ich würde meine eigenen Beweise nicht lesen können! Wenn hier einer nicht gescheit lesen kann, dann Du, Glocke!

Der gute Mann hatte zuerst SP + Minox 5% genommen, dann aber eine 2-Monatige Pause gemacht um zu sehen ob die Wirkung von Minox kam oder von SP. So stellte er fest, dass der HA-Stopp durch SP kam.

Zitat:

keiner sagt, dass SP IMMER schädlich ist, aber es KANN SCHADEN

Schaden kann alles. Sogar Deine Lieblingsmedikamte Fin/Minox.
Schönen Abend noch, Glocke.

Subject: Re: ohmann...

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 11 May 2006 07:41:32 GMT

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

du bist der, der kein englisch kann, nicht?

ausserdem, ehrlich, wenn DAS deine beweise sind, dann gute nacht...in deinem ersten schreibt er sogar, er denkt, dass SP wichtig für ihn ist, weil er das shedding hatte...weisst du, dass hier sogar leute schrieben, sie haben shedding von soja milch? und bei den amis ist es nicht anders, sogar schlimmer...

Zitat:Schaden kann alles. Sogar Deine Lieblingsmedikamte Fin/Minox.
Schönen Abend noch, Glocke.

ich nehme kein fin, du dummi

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [mdf123](#) on Thu, 11 May 2006 19:13:30 GMT

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

Also eine etwas überzeugendere Quelle dass Sägepalme helfen kann (aus der Medline):
Ist zwar nicht gerade aus "Lancet" oder dem "New England Journal of Medicine" aber immerhin.
Da Sägepalme gegen BPH hilft, ist es ja auch relativ naheliegend, dass es auch bei AGA helfen kann.

A randomized, double-blind, placebo-controlled trial to determine the effectiveness of botanically derived inhibitors of 5-alpha-reductase in the treatment of androgenetic alopecia.

Prager N, Bickett K, French N, Marcovici G.

Clinical Research and Development Network, Aurora, CO, USA.

BACKGROUND: Androgenetic alopecia (AGA) is characterized by the structural miniaturization of androgen-sensitive hair follicles in susceptible individuals and is anatomically defined within a given pattern of the scalp. Biochemically, one contributing factor of this disorder is the conversion of testosterone (T) to dihydrotestosterone (DHT) via the enzyme 5-alpha reductase (5AR). This metabolism is also key to the onset and progression of benign prostatic hyperplasia (BPH). Furthermore, AGA has also been shown to be responsive to drugs and agents used to treat BPH. Of note, certain botanical compounds have previously demonstrated efficacy against BPH. Here, we report the first example of a placebo-controlled, double-blind study undertaken in order to examine the benefit of these botanical substances in the treatment of AGA. **OBJECTIVES:** The goal of this study was to test botanically derived 5AR inhibitors, specifically the liposterolic extract of *Serenoa repens* (LSESr) and beta-sitosterol, in the treatment of AGA. **Subjects:** Included in this study were males between the ages of 23 and 64 years of age, in good health, with mild to moderate AGA. **RESULTS:** The results of this pilot study showed a highly positive response to treatment. The blinded investigative staff assessment report showed that 60% of (6/10) study subjects dosed with the active study formulation were rated as improved at the final visit. **CONCLUSIONS:** This study establishes the effectiveness of naturally occurring 5AR inhibitors against AGA for the first time, and justifies the expansion to larger trials.

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 12 May 2006 05:57:51 GMT

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

hmrupp schrieb am Don, 11 Mai 2006 21:13 Also eine etwas überzeugendere Quelle dass Sägepalme helfen kann (aus der Medline):

Ist zwar nicht gerade aus "Lancet" oder dem "New England Journal of Medicine" aber immerhin. Da Sägepalme gegen BPH hilft, ist es ja auch relativ naheliegend, dass es auch bei AGA helfen kann.

A randomized, double-blind, placebo-controlled trial to determine the effectiveness of botanically derived inhibitors of 5-alpha-reductase in the treatment of androgenetic alopecia.

Prager N, Bickett K, French N, Marcovici G.

Clinical Research and Development Network, Aurora, CO, USA.

BACKGROUND: Androgenetic alopecia (AGA) is characterized by the structural miniaturization of androgen-sensitive hair follicles in susceptible individuals and is anatomically defined within a given pattern of the scalp. Biochemically, one contributing factor of this disorder is the conversion of testosterone (T) to dihydrotestosterone (DHT) via the enzyme 5-alpha reductase (5AR). This metabolism is also key to the onset and progression of benign prostatic hyperplasia (BPH). Furthermore, AGA has also been shown to be responsive to drugs and agents used to treat BPH. Of note, certain botanical compounds have previously demonstrated efficacy against BPH. Here, we report the first example of a placebo-controlled, double-blind study undertaken in order to examine the benefit of these botanical substances in the treatment of AGA. **OBJECTIVES:** The goal of this study was to test botanically derived 5AR inhibitors, specifically the liposterolic extract of *Serenoa repens* (LSESr) and beta-sitosterol, in the treatment of AGA. **Subjects:** Included in this study were males between the ages of 23 and 64 years of age, in good health, with mild to moderate AGA. **RESULTS:** The results of this pilot study showed a highly positive response to treatment. The blinded investigative staff assessment report showed that 60% of (6/10) study subjects dosed with the active study formulation were rated as improved at the final visit. **CONCLUSIONS:** This study establishes the effectiveness of naturally occurring 5AR inhibitors against AGA for the first time, and justifies the expansion to larger trials.

Diese Studie habe ich schon 10000 mal hier gepostet. Es gibt auch eine Studie über topisches SP und da hat es auch gewirkt!

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [yellow](#) on Fri, 12 May 2006 07:31:41 GMT

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

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 12 Mai 2006 07:57 Es gibt auch eine Studie über topisches SP und da hat es auch gewirkt!

Außer dir hat offensichtlich diese Studie noch nie jemand gesehen. Würdest du bitte auf diese verlinken?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 12 May 2006 21:41:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Fre, 12 Mai 2006 09:31 ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 12 Mai 2006 07:57
Es gibt auch eine Studie über topisches SP und da hat es auch gewirkt!

Außer dir hat offensichtlich diese Studie noch nie jemand gesehen. Würdest du bitte auf diese verlinken?

http://www.truestarhealth.com/members/archives.asp?id=14ml3p_1a7

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [kkoo](#) on Fri, 12 May 2006 21:45:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 12 Mai 2006 23:41 yellow schrieb am Fre, 12 Mai 2006
09:31 ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 12 Mai 2006 07:57 Es gibt auch eine Studie über
topisches SP und da hat es auch gewirkt!

Außer dir hat offensichtlich diese Studie noch nie jemand gesehen. Würdest du bitte auf diese verlinken?

http://www.truestarhealth.com/members/archives.asp?id=14ml3p_1a7

na die studie klingt nicht seriös, offenbar keine fachwissenschaftliche veröffentlichung...

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [coolman](#) on Sat, 13 May 2006 10:26:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer soll denn bei einem Naturprodukt wie SP die Studie zahlen?
Wir wissen doch alle, was eine echte, wissenschaftliche Studie kostet!
Ob Studie oder nicht -in amerikanischen Foren wird SP topisch durchaus positiv gesehen.
Da so ein Mix (pilos hat ja eine Mischanleitung mal gepostet) weder teuer noch kompliziert ist,
warum nicht einfach ausprobieren?

LG

PS

Hier noch ein Mix mit SP:
http://www.advinfoprod.com/hair_loss_treatment_4.htm

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [yellow](#) on Sat, 13 May 2006 11:10:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 12 Mai 2006 23:41
http://www.truestarhealth.com/members/archives.asp?id=14ml3p_1a7

Das, was du Studie nennst, sind ein paar Zeilen in einem kostenpflichtigen Onlineportal mit angeschlossenem Onlineshop, in welchem erwähnt wird, dass sie eine Studie mit Sägepalme gemacht hätten. Die "Studie" ist nirgendwo veröffentlicht, man kann sie nirgendwo einsehen. Wenn man auf "References" klickt, dann muss man sich anmelden, kostenpflichtig, bekommt allerdings dann immerhin einen Diätplan (inkl. Empfehlung ihrer Produkte). Wie seriös ist das denn? Sei doch nicht so leichtgläubig. Mit einer Studie im wissenschaftlichen Sinne hat das nichts zu tun.

coolman schrieb am Sam, 13 Mai 2006 12:26 Wer soll denn bei einem Naturprodukt wie SP die Studie zahlen?

Wir wissen doch alle, was eine echte, wissenschaftliche Studie kostet!

Das ist sicher kein Argument, hier ginge es ja nicht um ein Zulassungsverfahren, sondern nur um die Beobachtung der Auswirkung auf den Körper eines Naturprodukts mit wissenschaftlichen Methoden.

Zur Sägepalme und Prostata gibt es schließlich hunderte von Studien.

Zitat: Da so ein Mix (pilos hat ja eine Mischanleitung mal gepostet) weder teuer noch kompliziert ist, warum nicht einfach ausprobieren?

Wer irgendwas ausprobieren will, soll das tun. Wenn jedoch jemand hier behauptet, die positive Wirkung der Sägepalme auf das Haar sei wissenschaftlich erwiesen, dann ist das schlichtweg nicht richtig.

Dieses Forum gibt es schon seit vielen Jahren. Sägepalme ist hier ebenfalls seit vielen Jahren im Gespräch und wird getestet. Begeistert davon sind meist immer die Neulinge. So gibt es von diesen ausgehend regelmäßig einen Sägepalmenhype, der dann aber wieder abflacht, um mit einer neuen Generation wieder aufzuleben.

Um es aus wissenschaftlicher Sicht auf den Punkt zu bringen, finde ich folgendes Zitat passend:

"Die Anwendung von Sägepalmenfrüchten für andere Indikationen, wie z.B. hormonell bedingter Haarausfall, ist nicht ausreichend untersucht und kann derzeit nicht empfohlen werden."

Quelle:

http://www.heilpflanzen-suchmaschine.de/_features/saegepalme-serenoa-repens.shtml

Gruß
yellow

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 13 May 2006 11:31:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow, schön daß du da bist...mehr kann ich dazu einfach nicht sagen...schön daß du da bist

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [coolman](#) on Sat, 13 May 2006 11:44:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Sam, 13 Mai 2006 13:10

Um es aus wissenschaftlicher Sicht auf den Punkt zu bringen, finde ich folgendes Zitat passend:

"Die Anwendung von Sägepalmenfrüchten für andere Indikationen, wie z.B. hormonell bedingter Haarausfall, ist nicht ausreichend untersucht und kann derzeit nicht empfohlen werden."

Aus wissenschaftlicher Sicht ist dies sicher richtig.
Aber viele Dinge die hier im Forum propagiert werden, haben keinen richtigen 100% wissenschaftlichen Hintergrund.
Bloß weil 2007 sich etwas weit aus dem Fenster lehnt, muss man SP nicht gleich die Wirkung absprechen.
Sonst kannst Du auch Leinsamen, Pygeum, Epylobium, Antioxis usw. in die gleiche Tonne kloppen und auf Haarerkrankungen.de verweisen.

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [yellow](#) on Sat, 13 May 2006 12:38:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn etwas wissenschaftlich erwiesen ist, soll man das schreiben, wenn etwas nicht erwiesen ist, soll man das schreiben, mit der Begründung, warum man der Meinung ist, dass es trotzdem helfen könnte.

Wenn man davon ausgeht, dass die androgenetische Alopezie seit Jahrtausenden beim Mann existiert, ohne dass es eine Behandlungsmöglichkeit gab, darf man wohl annehmen, dass ein Stoff eher nicht wirksam ist, als dass er wirkt.

Vor diesem Hintergrund wird wohl das Meiste, was hier in den letzten Jahren empfohlen wurde, wirkungslos sein, einiges vielleicht ein bisschen wirken, ganz wenig eben einen gewissen Erfolg versprechen.

Seine Ideologie pseudowissenschaftlich verpacken sollte man nicht. Rechthaberei hilft einem unter seinem Haarausfall leidenden(!) Neuling nicht weiter. Dieser sollte hier die Chance bekommen, sich ein realistisches Bild über die empfohlenen Behandlungsmethoden zu

machen, um sich dann für seinen persönlichen Weg entscheiden zu können.

Gruß
yellow

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 13 May 2006 14:00:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu SP bei AGA hat es ja mal im Jahr 2002 eine Pilotstudie gegeben. Hierbei zeigten sich bei 60% der SP-Konsumenten ein verbesserter Haarstatus. Zum Schluss wurde noch angemerkt, dass es sich nur um eine Pilotstudie handelte und dass grössere Untersuchungen geplant sind. Nun, jetzt haben wir 2006. Wo bleiben also die grösseren Untersuchungen? Dauert das so lange?

Wir würden jetzt alle gerne mal wissen, ob Säge bei AGA wirksam ist oder nicht! Auch grössere Studien zu Leinsamen, β -Sitosterol und co. würden uns doch sicher alle interessieren. Nicht wahr?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [wsch](#) on Tue, 23 May 2006 15:24:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi leute,
gibts eigentlich unterschiede zb. zw. 320 mg und 500 mg kapseln?
(oder sogar 160 mg)

die 500 mg kapsel müsste also ca 40% stärker sein?
(weil vom preis her günstiger, aber auf beiden steht 2 kapseln am tag)

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [pilos](#) on Wed, 24 May 2006 11:50:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wsch schrieb am Die, 23 Mai 2006 17:24hi leute,
gibts eigentlich unterschiede zb. zw. 320 mg und 500 mg kapseln?
(oder sogar 160 mg)

die 500 mg kapsel müsste also ca 40% stärker sein?
(weil vom preis her günstiger, aber auf beiden steht 2 kapseln am tag)

welches präparat....?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [wsch](#) on Wed, 24 May 2006 12:56:39 GMT

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

was bedeutet welches präparat?
ich dachte die sind alle ähnlich/gleich aufgebaut

z.b das hier

http://cgi.ebay.de/Saw-Palmetto-Saegepalme-Prostata-Potenz-Hilfe-N-EU_W0QQitemZ7241921222QQcategoryZ47872QQssPageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

oder das hier

http://cgi.ebay.de/Saegepalme-500-mg-Extrakt-90-Vegi-Kapseln-TOP-Angebot_W0QQitemZ7240869090QQcategoryZ47872QQssPageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [pilos](#) on Wed, 24 May 2006 13:04:20 GMT

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

wsch schrieb am Mit, 24 Mai 2006 14:56was bedeutet welches präparat?
ich dachte die sind alle ähnlich/gleich aufgebaut

z.b das hier

http://cgi.ebay.de/Saw-Palmetto-Saegepalme-Prostata-Potenz-Hilfe-N-EU_W0QQitemZ7241921222QQcategoryZ47872QQssPageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

oder das hier

http://cgi.ebay.de/Saegepalme-500-mg-Extrakt-90-Vegi-Kapseln-TOP-Angebot_W0QQitemZ7240869090QQcategoryZ47872QQssPageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

kaufe nie wieder sägepalme von ebay.....

hier findest du hochqualitative pharmakologisch standardisierte und zertifizierte ware.....

[http://medizinfuchs.de/search_result.php?auswahl=medikamente
&medisuche=serenoa&medisuchesubmit=Suchen](http://medizinfuchs.de/search_result.php?auswahl=medikamente&medisuche=serenoa&medisuchesubmit=Suchen)

oder wenn dann nur diese hier...

http://beauty.search.ebay.de/serenoa_Medikamente-von-Apothekern_W0QQcatrefZC12QQfromZR8QQfsooZ1QQfsopZ1QQfsprZ0QQsacatZ7 8014

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [wsch](#) on Wed, 24 May 2006 13:22:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wo ist der große unterschied?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [kkoo](#) on Wed, 24 May 2006 13:53:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wsch schrieb am Mit, 24 Mai 2006 15:22 und wo ist der große unterschied?

bei ebay wird so viel müll verkloppt... da kann man bezgl. solchen dingen niemandem trauen.
der zertifizierte extrakt muss es sein, und auch nicht ein pulver...

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [pilos](#) on Wed, 24 May 2006 15:01:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wsch schrieb am Mit, 24 Mai 2006 15:22 und wo ist der große unterschied?

in der wirkung.....und im wirkstoffgehalt....und im preis...bei ebay kauft meistens teuer auch wenn billig auf dem ersten blick schwache produkte ein...(sofern sie nicht aus der apotheke kommen)

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [wsch](#) on Wed, 24 May 2006 15:48:58 GMT

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

pilos schrieb am Mit, 24 Mai 2006 17:01(sofern sie nicht aus der apotheke kommen)

das zweite angebot von mir ist aus der apotheke

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [coolman](#) on Wed, 24 May 2006 16:21:30 GMT

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

Probier SP von ratiopharm!

Genauer:SERENOA-ratiopharm

Was nimmst Du noch so?

Wenn Du z.B. eine Propecia nimmst, dann sind 320mg zusätzlich ok.

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [doc_sung](#) on Wed, 24 May 2006 16:45:39 GMT

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

coolman schrieb am Mit, 24 Mai 2006 18:21Probier SP von ratiopharm!

Genauer:SERENOA-ratiopharm

Was nimmst Du noch so?

Wenn Du z.B. eine Propecia nimmst, dann sind 320mg zusätzlich ok.

Hallo coolman, wie lange kombinierst du schon Säge mit Finasterid?

Hier hat mal jemand geschrieben dass Sägepalme die Wirkung des Finasterids aufhebt, was ich persönlich nicht glaube. Hast du bisher was in der Richtung festgestellt?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 25 May 2006 14:31:52 GMT

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

Hey doc,

wie lange nimmst Du das schon?

Zitat:Was nehme ich?

200mg Beta-Sisterol
50mg Isoflavone (Soja+Rotklee)
100mg Pygeum
315mg Grüner Tee-Extrakt
320mg Sägepalmenextrakt
4EI Leinsamen
1x Antioxidantien-Mischung
1x 5% Minoxidil (Vorderkopf)

Hat es gewirkt?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [coolman](#) on Thu, 25 May 2006 15:03:45 GMT

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

doc_sung schrieb am Mit, 24 Mai 2006 18:45

Hallo coolman, wie lange kombinierst du schon Säge mit Finasterid?

Hier hat mal jemand geschrieben dass Sägepalme die Wirkung des Finasterids aufhebt, was ich persönlich nicht glaube. Hast du bisher was in der Richtung festgestellt?

Ich nehme SP schon etwa 2Jahre zusätzlich zu Propecia und hatte mal die Dosierung auf über 960mg hochgeschraubt.

Der HA, der bei Porpecia noch vorhanden war, ging deutlich zurück!

Hab diese hohe Dosis mehrere Monate durchgezogen.

Bekam dann aber Prostataschmerzen.

Daher hab ich dann SP auf 320mg runtergeschraubt.

Die Prostata gab daraufhin Ruhe.

Hab dann später noch Epilobium, Pygeum und Leinsamen ergänzt.

Bis auf meine üblichen SE-Probleme (wenn ich z.B. meine Pygeum-Dosis erhöhe zwar deutliche Reduzierung der Fettigkeit der Haut, dann aber mehr trockene Schuppen...) keine NW.

LG

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [doc_sung](#) on Thu, 25 May 2006 19:45:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis auf das Minoxidil alles seit Anfang April, das heisst ich kann/möchte noch keine Einschätzung über die Wirksamkeit bzw. Erfolge abgeben, da die Einnahmedauer noch viel zu kurz ist. Bilde mir aber ein einen (positiven) Effekt auf die Talgdrüsenaktivität festgestellt zu haben, welche sich in weniger fettiger Haut äussert

...achja, Beta-Sisterol nehme ich auch erst seit 2 Wochen

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [doc_sung](#) on Thu, 25 May 2006 19:47:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie lange hattest du schon Propezia eingenommen, als du mit Sägepalme angefangen hast?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [coolman](#) on Thu, 25 May 2006 22:11:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Über ein Jahr!

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 26 May 2006 00:02:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es scheint also tatsächlich zu wirken.
Aber es muss der Standartisierte Extrakt aus der Apotheke sein.
Ich bin gespannt ob Säge, β -Sitosterol und 15 EL Leinsamen meinen neuen Haarstatus ab 2007 halten können

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [chris22](#) on Fri, 26 May 2006 11:07:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lol 15 EL Leinsamen, du bist so geisteskrank...

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Gast](#) on Fri, 26 May 2006 12:55:39 GMT

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

Mal ganz ehrlich Volles Haar.

Hatts bei dir bis jetzt was gebracht???

Mich interessieren echt eigene Erfahrungen und nicht irgendwelche Links.

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [coolman](#) on Fri, 26 May 2006 17:33:21 GMT

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

chris22 schrieb am Fre, 26 Mai 2006 13:07lol 15 EL Leinsamen, du bist so geisteskrank...

Schock.....

Hatte ich glatt überlesen...

Mensch 2007, mir fehlen die Worte!!!

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [kkoo](#) on Fri, 26 May 2006 18:28:11 GMT

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

coolman schrieb am Fre, 26 Mai 2006 19:33chris22 schrieb am Fre, 26 Mai 2006 13:07lol 15 EL Leinsamen, du bist so geisteskrank...

Schock.....

Hatte ich glatt überlesen...

Mensch 2007, mir fehlen die Worte!!!

muss 2007 es halt machen, wenn er nicht hören will. allerdings fragt sich auch, ob z.b. täglich 0,5 dutast. und allerlei andere sachen gesundheitlich nicht auch reichlich krass (o. letztlich krasser als 15 EL leins.) sind...

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [doc_sung](#) on Fri, 26 May 2006 18:37:07 GMT

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

kkoo schrieb am Fre, 26 Mai 2006 20:28

muss 2007 es halt machen, wenn er nicht hören will. allerdings fragt sich auch, ob z.b. täglich 0,5 dutast. und allerlei andere sachen gesundheitlich nicht auch reichlich krass (o. letztlich krasser als 15 EL leins.) sind...

Naja, nutzbringender als 1 Löffel tägl. ist das Ganze wohl nicht, aber definitiv unschädlich und kein Vergleich zu Dutasterid

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 26 May 2006 18:41:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doc_sung schrieb am Fre, 26 Mai 2006 20:37kkoo schrieb am Fre, 26 Mai 2006 20:28

muss 2007 es halt machen, wenn er nicht hören will. allerdings fragt sich auch, ob z.b. täglich 0,5 dutast. und allerlei andere sachen gesundheitlich nicht auch reichlich krass (o. letztlich krasser als 15 EL leins.) sind...

Naja, nutzbringender als 1 Löffel tägl. ist das Ganze wohl nicht, aber definitiv unschädlich und kein Vergleich zu Dutasterid

15 EL sind "unschädlich", doc?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [doc_sung](#) on Fri, 26 May 2006 18:50:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man mal die abführende Wirkung aussen vor lässt und ausreichend dazu trinkt - ja!

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 26 May 2006 23:18:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doc_sung:

Wenn mehr als 1 EL Leinsamen pro Tag nichts bringen, frage ich mich warum DU 4 EL nimmst?

Leinsamen sind Isoflavone (Phytoöstrogene). Es wurde berichtet, dass sie die Rezeptoren besetzen und somit kein DHT oder andere Hormone mehr andocken können. Wenn das stimmt, sind Leinsamen durchaus wirkungsvoll! Und man beachte nur die Studie zum Thema Leinsamen...

Meine persönliche Erfahrung: Ich nehme Leinsamen zwar erst ca. 1 Monat (wenn überhaupt), aber ich bin der Meinung, meine Tonsur ist schon viel dichter geworden! Das kann aber natürlich auch vom Fin oder vom Minox gekommen sein... Wer weiß das schon. Sicherlich alles zusammen.

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [coolman](#) on Fri, 26 May 2006 23:54:34 GMT

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

Zitat:

Zu beachten ist auch, dass Leinsamen zwischen 0,1 und 1,5 % Cyanide, die aus den cyanogenen Glykosiden freigesetzt werden, enthält und es daher bei zu hoher Dosierung zu einer Blausäurevergiftung (Cyanidvergiftung) kommen kann.

Zitat:

Samen, Nüsse und Kerne können Schwermetalle aus dem Boden, beispielsweise Cadmium, aufnehmen. Das gilt auch für den Leinsamen. In üblichen Verzehrsmengen sind die Aufnahmen jedoch in der Regel so gering, dass keine negativen Folgen zu befürchten sind. Bei therapeutischen Gaben wurden bis zu 50 Gramm Leinsamen täglich verwendet und als sicher beschrieben

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 27 May 2006 01:31:44 GMT

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

doc_sung schrieb am Fre, 26 Mai 2006 20:50 Wenn man mal die abführende Wirkung aussen vor lässt und ausreichend dazu trinkt - ja!

ich muss zugeben, ich habe mich damit nicht auseinandergesetzt, ich glaub dir da einfach...

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [kaya](#) on Sat, 27 May 2006 08:41:47 GMT

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

ab-2007-volles-haar schrieb am Sam, 27 Mai 2006 01:18 doc_sung:

Wenn mehr als 1 EL Leinsamen pro Tag nichts bringen, frage ich mich warum DU 4 EL nimmst?

Leinsamen sind Isoflavone (Phytoöstrogene). Es wurde berichtet, dass sie die Rezeptoren besetzen und somit kein DHT oder andere Hormone mehr andocken können. Wenn das stimmt, sind Leinsamen durchaus wirkungsvoll! Und man beachte nur die Studie zum Thema Leinsamen...

Meine persönliche Erfahrung: Ich nehme Leinsamen zwar erst ca. 1 Monat (wenn überhaupt),

aber ich bin der Meinung, meine Tonsur ist schon viel dichter geworden! Das kann aber natürlich auch vom Fin oder vom Minox gekommen sein... Wer weiß das schon. Sicherlich alles zusammen.

ab2007, dein aktuelles regimen ist durchaus wirkungsvoll, mit sicherheit. die sache ist aber die, dass du all deine erfolge auf deine naturmittelchen (und silberwasser u.ä.) beziehen wirst, das weiss ich jetzt schon. die große frage ist nur, ob nicht alles zusammenbricht sobald du fin + regaine weglässt

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [doc_sung](#) on Sat, 27 May 2006 10:58:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Sam, 27 Mai 2006 01:18doc_sung:

Wenn mehr als 1 EL Leinsamen pro Tag nichts bringen, frage ich mich warum DU 4 EL nimmst?

Leinsamen sind Isoflavone (Phytoöstrogene). Es wurde berichtet, dass sie die Rezeptoren besetzen und somit kein DHT oder andere Hormone mehr andocken können. Wenn das stimmt, sind Leinsamen durchaus wirkungsvoll! Und man beachte nur die Studie zum Thema Leinsamen...

Meine persönliche Erfahrung: Ich nehme Leinsamen zwar erst ca. 1 Monat (wenn überhaupt), aber ich bin der Meinung, meine Tonsur ist schon viel dichter geworden! Das kann aber natürlich auch vom Fin oder vom Minox gekommen sein... Wer weiß das schon. Sicherlich alles zusammen.

Um den Interpretationsspielraum beim obligatorischen tägl. Esslöffel Leinsamen klein zu halten, nehme ich Morgens und Abends je 2 gestrichene EL, was in etwa 2x einem gehäuften Löffel am Tag entsprechen dürfte.

Was deine positiven Beobachtungen im Tonsurbereich angeht, würde ich diese wohl eher den klassikern zuschreiben, sprich Fin und/oder Minox. Scheinbar haben es viele immernoch nicht mitbekommen, aber der Haarzyklus läuft nun mal zeitlich so ab, dass man (abgesehen von zellschädigenden Einflüssen) auf die Wirkung einer Grösse (x) frühestens nach 3 Monaten eine Resonanz (y) erwarten kann.

Den Grundgedanken, der hinter deinen alternativen Behandlungsansätzen steckt, finde ich allerdings total klasse. Auch wenn sich andere Forumsteilnehmer ab und an darüber amüsieren (15 EL Leinsamen tägl.), glaube ich kaum dass jemand von den Herrschaften bisher ernsthaft versucht hat langfristig seinen Haarverlust mit Pflanzlichen Mitteln zu therapieren. Daher kannst du auch lange nach Erfahrungsberichten in dieser Richtung suchen - du wirst nichts brauchbares finden.

Es ist halt "sicherer" direkt nach Finasterid zu greifen, welches natürlich auch die bessere Lobby im Kampf gegen HA hat. Säge & co wird aufgrund von wirtschaftlichem Desinteresse (keine Patentierung möglich) sowie fehlender Erfahrungsberichte als Humbuk abgetan und der

Kreis schliesst sich wieder...

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 27 May 2006 22:52:29 GMT

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

@coolman: So so. Wenn dem tatsächlich so WÄHRE, müsste ich ja schon längst eine Blausäurevergiftung haben

Nur nebenbei bemerkt: Ich schlucke auch noch zu den 15 EL Leinsamen ca. 30 bittere Aprikosenkerne am Tag, die den höchsten Blausäuregehalt haben!

Mal schauen, wie lange mein Körper das mitmacht.

Ich liebe Blausäure Und vor allem meine gesunden Zellen lieben das Zeug. Warum soll ich so ein tolles Zeug absetzen wenn ich und meine Zellen das so gerne mögen? Das wäre doch ZU schade, oder? Siehe:

<http://www.google.de/search?hl=de&ie=ISO-8859-1&q=la+etrile&meta=>

@doc:

Ich bin einfach davon überzeugt, dass der HA an der Ernährung liegt und dass die erbliche Vorbelastung nur dadurch zum Ausbruch gekommen ist. Die Leinsamen mit den Isoflavonen könnten da genau die Antwort drauf sein... Mitte 2007, also in einem Jahr werde ich hier die ersten Ergebnisse posten, ob ich meine Haare nur durch die Naturprodukte halten konnte oder nicht. Denn ab 1.1.2007 wird es kein Fin und kein Minox mehr geben. Und ich denke es gibt durchaus Grund zur Hoffnung. Säge/β-Sitosterol: 60% der Studienteilnehmer besserer Haarstatus, Leinsamen: 80% besserer Haarstatus... Ohne diese Mittel würde der erblich bedingte HA weiter voran schreiten und sich niemals verbessern.

Ich habe jedenfalls den Mumm dazu es auszuprobieren, weil ich einfach denke, dass die Natur uns einen Stoff geschenkt hat, mit denen wir kein HA haben müssen. Ich möchte nicht auch 2007 noch der Pharmaindustrie Geld geben. Natur ist besser. Das ist meine Meinung. Ich will es einfach wissen. Ich will den Beweis!

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [coolman](#) on Sun, 28 May 2006 10:59:52 GMT

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

Nur mal so aus Interesse:

Wie kriegst Du 15EL überhaupt runter?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [chris22](#) on Sun, 28 May 2006 12:05:12 GMT

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

Leinsamen: 80% besserer Haarstatus...

Subject: Isoflavonen (pflanzliche Östrogene)
Posted by [Gast](#) on Sun, 28 May 2006 12:36:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei den Isoflavonen könnte was dran sein.

Sojaprodukte bze. Sojamilch enthalten auch Isoflavonen.
Hierbei handelt es sich um pflanzliche Östrogene.

Bei Soja wird ja Equol im Darm gebildet was das Andocken von DHT an die Zellrezeptoren verhindern soll.

Findet diese Equolbildung auch bei Leinsamen statt?

Nun wäre aber noch interessant in welchem Maße sich durch die regelmässige Ernährung mit Isoflavonhaltiger Nahrung das Haar positiv verändert.

..oder ob es nur in kleinem Maße unterstützend wirkt.

Andererseits stehen Flavanoide im Verdacht die Schilddrüsenhormonproduktion zu hemmen und Kröpfe auszulösen.

Subject: Re: Isoflavonen (pflanzliche Östrogene)
Posted by [pilos](#) on Sun, 28 May 2006 12:45:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Folli77 schrieb am Son, 28 Mai 2006 14:36

Findet diese Equolbildung auch bei Leinsamen statt?

NEIN bei leinsamen werden zwei andere produziert enterolacton und enterodiol.....

Subject: Re: Isoflavonen (pflanzliche Östrogene)
Posted by [Gast](#) on Sun, 28 May 2006 13:05:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was wäre denn eher als unterstützende dauerhafte Einnahme zu Empfehlen?

Soja oder Leinsamen.

Für und wieder wäre:

Für Soja ---> Isoflavonen und Equol
Gegen Soja ---> Schilddrüsenhormonhemmend, Kropfgefahr (Verdacht)

Für Leinsamen ---> Isoflavonen
Gegen Leinsamen ---> Evtl. ebenfalls Wirkung auf Schilddrüse durch Isoflavonen, keine Equolbildung und Schleimige Substanzen die die Aufnahme von wichtigen Stoffen zB. Eisen im Darm behindern.

Hab ich das richtig grob zusammengefasst?

Subject: Re: Isoflavonen (pflanzliche Östrogene)
Posted by [doc_sung](#) on Sun, 28 May 2006 13:19:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Folli77 schrieb am Son, 28 Mai 2006 15:05Was wäre denn eher als unterstützende dauerhafte Einnahme zu Empfehlen?

Soja oder Leinsamen.

Für und wieder wäre:

Für Soja ---> Isoflavonen und Equol
Gegen Soja ---> Schilddrüsenhormonhemmend, Kropfgefahr (Verdacht)

Für Leinsamen ---> Isoflavonen
Gegen Leinsamen ---> Evtl. ebenfalls Wirkung auf Schilddrüse durch Isoflavonen, keine Equolbildung und Schleimige Substanzen die die Aufnahme von wichtigen Stoffen zB. Eisen im Darm behindern.

Hab ich das richtig grob zusammengefasst?

Also wenn du dich auf 1 Präperat festlegen willst, wäre wohl Rotklee am sinnvollsten...

"Rotklee ist Soja hinsichtlich der Isoflavone sowohl qualitativ als auch quantitativ überlegen. Soja enthält nur Genistein und Daidzein in signifikanten Konzentrationen während Rotklee zusätzlich Formononetin und Biochanin A enthält, welche ihrerseits methylierte Vorstufen von Genestein und Daidzein darstellen..."

Subject: Re: Isoflavonen (pflanzliche Östrogene)
Posted by [Gast](#) on Sun, 28 May 2006 13:25:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber das würde doch bedeuten, daß ich mit Rotklee noch mehr Isoflavone zu mir nehme als mit Soja.

Wenn aber nun an dem Verdacht was dran ist, daß die Schilddrüsenhormonproduktion gehemmt wird und Kropfgefahr entsteht.
Ich habe gelesen daß viele Ärzte diesbezüglich vor Übermäßiger bzw. damit regelmäßiger Zusichnahme warnen.

Der Schuss könnte nach hinten los gehen, wenn ich die Schilddrüse störe, kann daß ziemlich deutlich auch das Haarwachstum stören.

Bitte klärt mich auf.

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [doc_sung](#) on Sun, 28 May 2006 15:17:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

achja, 2007...

Welchen Leinsamen nimmst du? Benutze den geschroteten (braun) aus der Drogerie, meine aber mal gelesen zu haben dass der naturbelassene im Bezug auf Nährstoffgehalt und Verträglichkeit besser sein soll...

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 28 May 2006 23:19:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doc_sung schrieb am Son, 28 Mai 2006 17:17achja, 2007...

Welchen Leinsamen nimmst du? Benutze den geschroteten (braun) aus der Drogerie, meine aber mal gelesen zu haben dass der naturbelassene im Bezug auf Nährstoffgehalt und

Verträglichkeit besser sein soll...

Ich esse nur den NICHT geschroteten, weil ich gelesen habe dass der geschrotete nicht so gut sei wegen den Lichteinflüssen...

Man muss die Leinsamen gut zerkauen! Ich würde allerdings den GOLD-Leinsamen nehmen. Ich habe gelesen, der ist noch besser. Mir schmeckt der Leinsamen jedenfalls. Und meine Haare lieben das Zeug

Subject: Au backe...15 EL Leinsamen zerkauen...
Posted by [Ralf3](#) on Sun, 28 May 2006 23:43:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [sick](#) on Mon, 29 May 2006 02:09:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das hab ich auch gelesen. Aber nur einmal...und der Text war leider von einem Mitarbeiter einer Küchenmaschinen-Firma verfasst bzw. in deren Auftrag.

Dass der geschrotete besser wirkt, hab ich allerdings einige male öfter gelesen. Hast du vielleicht eine Quellenangabe? würde mich sehr interessieren, da es ja, wenn wir ehrlich sind kaum möglich ist die ganzen leinsamchen beim kauen zu erwischen. Also, wenn das mit den ungeschroteten stimmt, dann fliegen sie aus meinem regimen raus...werde doch nicht den ganzen Tag kauend durch die gegend laufen.

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [fiebius](#) on Mon, 29 May 2006 07:40:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du 30 Sekunden kauft brichst du die Leinsamen garantiert mehrmals auf!!!

Ok kannst Dir natürlich auch Linumlife von Reflex kaufen, dann kosten dich 3 Esslöffel Leinsamen an SDG in Kapselform umgerechnet 50Euro monatl.!!!

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 29 May 2006 08:19:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der leinsamen hype ist aber wirklich ganz witzig, es gibt nur eine einzige, im mens health veröffentlichten artikel zur "wirksamkeit", ohne literaturhinweis...aber wenn es bisschen was bringt, wieso nicht
achja, da wurden übrigens 1-2 EL täglich gegeben...

aber die tonsur ist sicher durch leinsamen zugewachsen bei dir, nicht durch minox+fin

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 29 May 2006 11:25:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mon, 29 Mai 2006 10:19der leinsamen hype ist aber wirklich ganz witzig, es gibt nur eine einzige, im mens health veröffentlichten artikel zur "wirksamkeit", ohne literaturhinweis...aber wenn es bisschen was bringt, wieso nicht
achja, da wurden übrigens 1-2 EL täglich gegeben...

aber die tonsur ist sicher durch leinsamen zugewachsen bei dir, nicht durch minox+fin

Das ist nicht richtig. Es gibt im Netz so einige Quellen, die Leinsamen eine durchaus positive Wirkung auf den Haarwuchs zuschreiben in Bezug auf den Hormonhaushalt...

<http://www.50plus.at/Default.htm?http%3A//www.50plus.at/essen/lignane.htm>

http://www.lignane.de/RSG_Flax/DigiFolderDEUTSCH.nsf/htmlViewDocuments/C7882618E30B299BC125700A002E0FD8

http://66.249.93.104/translate_c?hl=de&sl=en&u=http://www.dentalplans.com/Dental-Health-Articles/Natural-Supplement-Shows-Promise-for-Hair-Loss.asp&prev=/search%3Fq%3Dflax%2Bseed%2Bhair%2Bloss%26hl%3Dde%26lr%3D%26ie%3DUTF-8

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 29 May 2006 11:41:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Mon, 29 Mai 2006 13:25glockenspiel schrieb am Mon, 29 Mai 2006 10:19der leinsamen hype ist aber wirklich ganz witzig, es gibt nur eine einzige, im mens health veröffentlichten artikel zur "wirksamkeit", ohne literaturhinweis...aber wenn es bisschen was bringt, wieso nicht
achja, da wurden übrigens 1-2 EL täglich gegeben...

aber die tonsur ist sicher durch leinsamen zugewachsen bei dir, nicht durch minox+fin

Das ist nicht richtig. Es gibt im Netz so einige Quellen, die Leinsamen eine durchaus positive Wirkung auf den Haarwuchs zuschreiben in Bezug auf den Hormonhaushalt...

<http://www.50plus.at/Default.htm?http%3A//www.50plus.at/essen/lignane.htm>

http://www.lignane.de/RSG_Flax/DigiFolderDEUTSCH.nsf/htmlVie wDocuments/C7882618E30B299BC125700A002E0FD8

http://66.249.93.104/translate_c?hl=de&sl=en&u=http://www.dentalplans.com/Dental-Health-Articles/Natural-Supplement-Shows-Promise-for-Hair-Loss.asp&prev=/search%3Fq%3Dflax%2Bseed%2Bhair%2Bloss%26hl%3Dde%26lr%3D%26ie%3DUTF-8

also, entschuldige:

beim ERSTEN link steht NULL, nicht mal eine begründung, nur das wort "Haarausfall"

und der 2. und 3. bezieht sich anscheinend auf die "selbe" studie(lol), wo man NICHTS dazu sieht, ausser, dass es angeblich was bringen soll...genauso der artikel im mens health, wo irgendwo in taiwan irgendwelche leute irgendwas probiert haben

ausserdem hast du den 3. durch einen translator laufen lassen, ich nehme nicht an, dass du das verstanden hast

das selbe, als du irgendwo mal gelesen hast, zink sei nützlich, und dann 100mg (!) eingeworfen hast

und da du mal tino's meinung erwähnt hattest:

"Leinsamen und Sägepalme halte ich wirklich für Märchen,..klinisch unbedeutende Wirkung.

Gruss Tino"

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)

Posted by [kaya](#) on Mon, 29 May 2006 12:16:26 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mon, 29 Mai 2006 13:41 ab-2007-volles-haar schrieb am Mon, 29 Mai 2006 13:25 glockenspiel schrieb am Mon, 29 Mai 2006 10:19 der leinsamen hype ist aber wirklich ganz witzig, es gibt nur eine einzige, im mens health veröffentlichten artikel zur "wirksamkeit",

ohne literaturhinweis...aber wenn es bisschen was bringt, wieso nicht achja, da wurden übrigens 1-2 EL täglich gegeben...

aber die tonsur ist sicher durch leinsamen zugewachsen bei dir, nicht durch minox+fin

Das ist nicht richtig. Es gibt im Netz so einige Quellen, die Leinsamen eine durchaus positive Wirkung auf den Haarwuchs zuschreiben in Bezug auf den Hormonhaushalt...

<http://www.50plus.at/Default.htm?http%3A//www.50plus.at/essen/lignane.htm>

http://www.lignane.de/RSG_Flax/DigiFolderDEUTSCH.nsf/htmlViewDocuments/C7882618E30B299BC125700A002E0FD8

http://66.249.93.104/translate_c?hl=de&sl=en&u=http://www.dentalplans.com/Dental-Health-Articles/Natural-Supplement-Shows-Promise-for-Hair-Loss.asp&prev=/search%3Fq%3Dflax%2Bseed%2Bhair%2Bloss%26hl%3Dde%26lr%3D%26ie%3DUTF-8

also, entschuldige:

beim ERSTEN link steht NULL, nicht mal eine begründung, nur das wort "Haarausfall"

und der 2. und 3. bezieht sich anscheinend auf die "selbe" studie(lol), wo man NICHTS dazu sieht, ausser, dass es angeblich was bringen soll...genauso der artikel im mens health, wo irgendwo in taiwan irgendwelche leute irgendwas probiert haben

ausserdem hast du den 3. durch einen translator laufen lassen, ich nehme nicht an, dass du das verstanden hast

das selbe, als du irgendwo mal gelesen hast, zink sei nützlich, und dann 100mg (!) eingeworfen hast

und da du mal tino's meinung erwähnt hattest:

"Leinsamen und Sägepalme halte ich wirklich für Märchen,..klinisch unbedeutende Wirkung.

Gruss Tino"

100mg?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 29 May 2006 15:05:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das war Tinos Meinung vor 2 Jahren Auch er hat inzwischen dazu gelernt, sonst würde er mir wohl kaum 3x 320 mg Säge und dazu noch Beta-Sitosterol in rauen Mengen empfehlen....

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [tino](#) on Mon, 29 May 2006 15:10:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

320 mg Säge und dazu noch Beta-Sitosterol in rauen Mengen empfehlen....

Ja,..zu ähnlichen Kombinationen habe ich eine Studie.Aber Saw Palmetto alleine????

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Jun 2006 22:29:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Mon, 29 Mai 2006 17:10320 mg Säge und dazu noch Beta-Sitosterol in rauen Mengen empfehlen....

Ja,..zu ähnlichen Kombinationen habe ich eine Studie.Aber Saw Palmetto alleine????

Du glaubst auch nur das was die Studien sagen, oder?
Aber es stimmt. Zu Säge alleine gibt es tatsächlich keine Studie bezüglich HA, nur in Kombi mit β -Sitosterol. Und da hat es geholfen (wenn auch nur eine Pilotstudie)..

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Gast](#) on Thu, 01 Jun 2006 22:31:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 02 Juni 2006 00:29tino schrieb am Mon, 29 Mai 2006 17:10320 mg Säge und dazu noch Beta-Sitosterol in rauen Mengen empfehlen....

Ja,..zu ähnlichen Kombinationen habe ich eine Studie.Aber Saw Palmetto alleine????

Du glaubst auch nur das was die Studien sagen, oder?
Aber es stimmt. Zu Säge alleine gibt es tatsächlich keine Studie bezüglich HA, nur in Kombi mit β -Sitosterol. Und da hat es geholfen (wenn auch nur eine Pilotstudie)..

Was "glaubst" Du denn?

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 02 Jun 2006 10:48:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er "glaubt" nichts, aber "weiß" alles.

Subject: Re: Sägepalme scheint tatsächlich zu wirken:-)
Posted by [Gast](#) on Fri, 02 Jun 2006 10:56:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach so stimmt, ich hatte es wieder vergessen.
