

---

Subject: Besserung meines Hautbildes

Posted by [doc\\_sung](#) on Wed, 14 Jun 2006 16:54:20 GMT

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

---

So, jetzt schlucke ich seit 3 Monaten 320mg Sägepalme, Beta-Sit. seit 2, wobei sich HA-technisch (leider) noch nix getan hat. Aber: Seit einigen Wochen ist meine Haut so sauber und feinporig wie die eines 20 jährigen Jade-Models! Keine Einbildung, ich hatte immer Probleme mit fettiger, unreiner Haut, was sich in Form von zig Mitessern auf der Nase und Pickeln auf Stirn und Rücken äusserte - trotz intensivster Gesichtspflege. Mittlerweile wasche ich mich nur noch mit einem in lauwarmen Wasser getränkten Waschlappen - und das Hautbild wird immer besser! Was Haarausfall angeht mögen bei Säge+Beta-Sit. die Meinungen stark auseinander gehen, mache mir da wie gesagt mein eigenes Bild. Da aber viele von euch, nicht zuletzt wegen des ganzen Andogengewusels, laut mehrerer Beiträge mit unreiner Haut zu kämpfen haben, kann ich o.g. zumindest in diesem Zusammenhang bestens empfehlen!

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes

Posted by [kaya](#) on Wed, 14 Jun 2006 16:55:44 GMT

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

---

seit wann nimmst du die andern nems? könnte auch daran liegen (entzündungshemmende wirkung)

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes

Posted by [doc\\_sung](#) on Wed, 14 Jun 2006 17:16:29 GMT

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

---

Die anderen NEM nehme ich schon einiges länger, glaube da aber keinesfalls an einen Zusammenhang, am naheliegensten wäre noch Melatonin. Zumal Beta-Sitosterol ja auch seit langem als Ruduktasehemmer Typ1+2 gehandelt wird, allerdings mit ausschliesslicher Wirkung auf Gewebe-DHT, nicht das im Blut wie bei Fin. (deshalb weiss auch keiner ob es bei HA wirkt). Was die daraus resultierende positive Wirkung auf die Hautreinheit angeht, müsste dir auch dein Hautarzt bestätigen können, sofern sein Dr.-Titel aus einem Studium resultiert

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes

Posted by [humboldt](#) on Wed, 14 Jun 2006 18:35:08 GMT

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

---

Hi,

woher beziehst du dein Beta-Sis und die SawPalmetto-Kapseln und um welches Fabrikat handelt es sich? Sind das 320mg-Kapseln?

Nimmst du die Beta-Sis und die SawPalmetto-Kapseln zusammen ein?

Man soll doch eigentlich nicht mehr als 120-130mg Beta-Sis am Tag nehmen, da mit einer

höheren Dosis auch das gute Cholesterin zu stark gesenkt wird!?  
Hast du irgendwelche Nw`s?  
Meinst du, der positive Effekt auf dein Hautbild resultiert eher vom Beta-Sis oder vom Sägepalmenextrakt?

Gruß, humboldt

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [doc\\_sung](#) on Thu, 15 Jun 2006 11:48:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

humboldt schrieb am Mit, 14 Juni 2006 20:35Hi,

woher beziehst du dein Beta-Sis und die SawPalmetto-Kapseln und um welches Fabrikat handelt es sich? Sind das 320mg-Kapseln?  
Nimmst du die Beta-Sis und die SawPalmetto-Kapseln zusammen ein?

Man soll doch eigentlich nicht mehr als 120-130mg Beta-Sis am Tag nehmen, da mit einer höheren Dosis auch das gute Cholesterin zu stark gesenkt wird!?  
Hast du irgendwelche Nw`s?  
Meinst du, der positive Effekt auf dein Hautbild resultiert eher vom Beta-Sis oder vom Sägepalmenextrakt?

Gruß, humboldt

Ich versuche mit der Nahrung möglichst viel Cholesterin wieder aufzunehmen. Säge und Beta Sit nehme ich gleichzeitig jeden Morgen, wobei letzteres ja ein Hauptbestandteil der Säge ist, von daher schreibe ich die Wirkung eher dem Beta-Sotosterol an sich zu. Die von mir verwendeten Produkte nennen sich "Azuprostat Sandoz" und "Prostagutt Uno" , ich fische mir die Günstigsten Anbieter immer bei [www.medizinfuchs.de](http://www.medizinfuchs.de) raus, da gibts zum Teil erhebliche Preisunterschiede im Vergleich zu meiner "begehbaren" Apotheke

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 15 Jun 2006 11:53:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

doc\_sung schrieb am Don, 15 Juni 2006 13:48Säge und Beta Sit nehme ich gleichzeitig jeden Morgen, wobei letzteres ja ein Hauptbestandteil der Säge ist, von daher schreibe ich die Wirkung eher dem Beta-Sotosterol an sich zu.

Ich glaube Säge enthält nur max. 1-2% Beta-S, also von Hauptbestandteil kann man in dem Fall wohl kaum reden.

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [doc\\_sung](#) on Thu, 15 Jun 2006 11:59:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meinte nicht Hauptbestandteil im quantitativen Bezug sondern eher was die potenz der wirkenden Stoffe angeht

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [hairfighter](#) on Thu, 15 Jun 2006 12:01:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Für was ist denn das Beta-Sitosterol überhaupt gut??????????

Was war es denn nur, was für die Hautverbesserung verantwortlich ist???

Nimmst du denn Melatonin auch????????????????

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [humboldt](#) on Thu, 15 Jun 2006 12:03:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

das "Azuprostat Sandoz" enthält pro Kapsel 65mg Phytosterol, welches wiederum ca. 70% Beta-Sis enthält! Also nimmst du doch mehrere Kapseln davon, oder!?  
Ich könnte mir gut vorstellen, dass für den Effekt eines besseren Hautbildes sogar eine Kapsel völlig ausreichend ist...

Und das Prostagutt sind doch 160mg-Kapseln. Davon nimmst du dann doch auch 2 tgl., oder!?  
Ich frage deshalb, weil es dann ja wieder auf ein ziemliches Pillen-Eingewerfe hinausläuft...

Wie lang hat es bei dir gedauert, bis sich dein Hautbild merklich verbessert hat?  
Wie verträgst du die Kapseln?

Gruß,  
humboldt

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [doc\\_sung](#) on Thu, 15 Jun 2006 12:07:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, Melatonin nehme ich schon seit Jahren, konnte aber keinen Zusammenhang auf die Haut feststellen. Beta Sit ist ein Reztorenblocker

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [hairfighter](#) on Thu, 15 Jun 2006 12:12:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

doc\_sung schrieb am Don, 15 Juni 2006 14:07Ja, Melatonin nehme ich schon seit Jahren, konnte aber keinen Zusammenhang auf die Haut feststellen. Beta Sit ist ein Rezeptorenblocker

Danke, mir ist nur bekannt das dieses Beta Sit für die Prostata angewendet wird. Und was blockt es denn genau????? Entschuldigung für die dumme Frage, bin leider auf dem Gebiet überhaupt nicht vertraut.

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [doc\\_sung](#) on Thu, 15 Jun 2006 12:53:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In Gewebe+Haut befinden sich sog. Androgenrezeptoren, welche für verschiedene Hormone wie etwa Östrogen oder DHT empfänglich sind. Beta Sit. besetzt diese Rezeptoren, womit diese dann logischerweise für o.g. Hormone blockiert bzw. nicht mehr aufnahmefähig sind. Wenn sich z.B. DHT an Rezeptoren in der Haut bindet, stimuliert das wiederum die dortige Sebum- bzw Talgproduktion. Zuviel Talg verstopft die Poren, vermischt sich mit "Dreck" (Stäube etc.) , was sich dann in Form von Pickeln und Mitessern äussert

---

Subject: @doc\_sung  
Posted by [humboldt](#) on Thu, 15 Jun 2006 12:56:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eine Frage noch:

Du hast geschrieben, dass du mit Beta-Sis einen Monat nach Sägepalme begonnen hast! Hast du in diesen 4 Wochen schon eine Verbesserung der Haut bemerkt oder erst, seitdem du Beta-Sis nimmst?

Ich könnte mit gut vorstellen, dass es eher an dem Beta-Sis liegt! Oder gibt es auch Berichte, wo von einer Verbesserung der Haut auch unter Sägepalme berichtet wird?

Wobei, viele Avo-User berichten ja auch von diesem Phänomen...und Avo hemmt 5aR-Typ1 UND Typ2...macht Sägepalme ja auch.

Trotzdem: meinst du, die Wirkung bzgl. besserer Haut kommt primär vom Beta-Sis oder von Sägepalme?

Gruß,  
humboldt

---

Subject: Re: @doc\_sung

Posted by [doc\\_sung](#) on Thu, 15 Jun 2006 13:04:45 GMT

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

---

Ja, hatte nach Sägepalme auch schon eine Verbesserung bemerkt und es gibt auch Berichte wonach sich das Zeug positiv auf das Hautbild auswirkt, wird sogar ab und an bei schwacher Akne verordnet. Bin aber der Auffassung dass das, wenn auch am prozentual sehr geringen Anteil, vom enthaltenen Beta Sit. kommt. Bin mir aber nicht sicher in wiefern die anderen Öle bzw. Stoffe in der Säge eine Rolle spielen, kenne deren Wirkung kaum, soll aber auch antiandrogen sein

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes

Posted by [doc\\_sung](#) on Thu, 15 Jun 2006 13:11:28 GMT

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

---

humboldt schrieb am Don, 15 Juni 2006 14:03Hi,

das "Azuprostat Sandoz" enthält pro Kapsel 65mg Phytosterol, welches wiederum ca. 70% Beta-Sis enthält! Also nimmst du doch mehrere Kapseln davon, oder!?

Ich könnte mir gut vorstellen, dass für den Effekt eines besseren Hautbildes sogar eine Kapsel völlig ausreichend ist...

Und das Prostagutt sind doch 160mg-Kapseln. Davon nimmst du dann doch auch 2 tgl., oder!? Ich frage deshalb, weil es dann ja wieder auf ein ziemliches Pillen-Eingewerfe hinausläuft...

Wie lang hat es bei dir gedauert, bis sich dein Hautbild merklich verbessert hat?

Wie verträgst du die Kapseln?

Gruß,  
humboldt

Prostagutt gibts auch in der 320mg Dosierung, die hab ich auch. Von den Sandoz nehme ich 3 am Tag, was da unten steht ist nicht mehr ganz aktuell . Eine Sandoz enthält neben anderen Sterolen 70% Beta-Sit, was genau 45,5mg entspricht. Es gibt aber auch andere Präparate mit höheren Dosierungen, da kommst du dann mit einer Tablette aus

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes

Posted by [chris22](#) on Thu, 15 Jun 2006 15:29:48 GMT

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

---

also ca 140mg beta sitosterol und 320mg säge nicht wahr? gut zu wissen, da ich mich mit diesen 2 wirkstoffen beschäftige.

nimmst du alles auf einmal?

weiter berichten!

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [doc\\_sung](#) on Thu, 15 Jun 2006 15:41:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, nehme beides mogens beim Frühstück

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [chris22](#) on Thu, 15 Jun 2006 15:58:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hat jemand informationen darüber, wieviel beta sitosterol der säge 320mg extrakt hat? sind es wirklich nur 1-2?

mfg

chris

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [pilos](#) on Thu, 15 Jun 2006 16:05:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chris22 schrieb am Don, 15 Juni 2006 17:58 hat jemand informationen darüber, wieviel beta sitosterol der säge 320mg extrakt hat? sind es wirklich nur 1-2?

mfg

chris

Ja....das stimmt....

---

---

Subject: @pilos  
Posted by [humboldt](#) on Thu, 15 Jun 2006 16:24:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Pilos,

welchem dieser beiden Wirkstoffe würdest du die bessere Wirkung bzgl. Verbesserung des Hautbildes zusprechen?

Wenn Beta-Sis: denkst du, dass eine Kapsel Azuprostat (also ca. 45mg Beta-Sis) tgl. ausreichend ist?

Oder ist die Kombination dieser beiden Mittel sinnvoller (aufgrund der Synergie-Effekte etc.)?

Ich meine jetzt nicht in Bezug auf AGA, sondern ausschliesslich, um das Hautbild zu verbessern...

Kann man Beta-Sis bedenkenlos über einen längeren Zeitraum einnehmen?

Gruß,  
humboldt

---

---

Subject: Re: @pilos

Posted by [pilos](#) on Thu, 15 Jun 2006 16:58:35 GMT

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

---

humboldt schrieb am Don, 15 Juni 2006 18:24Hi Pilos,

welchem dieser beiden Wirkstoffe würdest du die bessere Wirkung bzgl. Verbesserung des Hautbildes zusprechen?

Wenn Beta-Sis: denkst du, dass eine Kapsel Azuprostat (also ca. 45mg Beta-Sis) tgl. ausreichend ist?

Oder ist die Kombination dieser beiden Mittel sinnvoller (aufgrund der Synergie-Effekte etc.)?

Ich meine jetzt nicht in Bezug auf AGA, sondern ausschliesslich, um das Hautbild zu verbessern...

Kann man Beta-Sis bedenkenlos über einen längeren Zeitraum einnehmen?

Gruß,  
humboldt

hmmm...schwierige frage..ich sage aber das beta-sis die bessere wirkung hat.

du musst aber experimentieren....

nimm 4-6 wochen 1 kaps am tag....wenn es keine verbesserung bringt steigst auf 2 kaps am tag.

ich würde nicht mehr als 2 kapseln am tag nehmen...bei 2 kaps am tag bist du längerfristig auf der sicheren seite.

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [chris22](#) on Thu, 15 Jun 2006 18:00:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke pilos,

hast du mal einen link wo dies bestätigt wurde, also die zusammensetzung von sägeextrakt.

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [pilos](#) on Thu, 15 Jun 2006 18:07:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chris22 schrieb am Don, 15 Juni 2006 20:00danke pilos,

hast du mal einen link wo dies bestätigt wurde, also die zusammensetzung von sägeextrakt.

ihr braucht immer für alles ständig beweise.....

<http://www.consumerlab.com/results/sawpalmettoside.asp>

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [chris22](#) on Thu, 15 Jun 2006 19:16:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hehe

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [doc\\_sung](#) on Fri, 16 Jun 2006 09:52:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Billig will ich ----> <http://www.vanverde.de/assets/s2dmain.html?http://www.vanver>

de.de/vanverdeb.v.botanischeenergie.php

wenn das Sis nicht direkt erscheint, bei der Suche einfach Beta eingeben

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [chris22](#) on Fri, 16 Jun 2006 10:41:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

für dich aber schlecht zu dosieren, sind 100mg enthalten, du nimmst ja 140mg...

update mal dein profil

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [doc\\_sung](#) on Fri, 16 Jun 2006 13:39:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chris22 schrieb am Fre, 16 Juni 2006 12:41 für dich aber schlecht zu dosieren, sind 100mg enthalten, du nimmst ja 140mg...

update mal dein profil

Nehme davon eine (100mg) und 1 mal Azoprostat (40,5mg) macht 140,5mg

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [humboldt](#) on Tue, 20 Jun 2006 17:02:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also,  
auch wenn es sich jetzt etwas unglaublich anhören mag...

ich nehme jetzt erst seit einer Woche tgl. eine Azuprostat (40,5 mg Beta-Sitosterol) und habe schon das Gefühl, dass meine Haut besser geworden ist!

Klingt komisch, ist aber so...

Bin mal gespannt, wie es weitergeht...Vielleicht reicht diese Dosis ja absolut aus für den Super-Haut-Effekt, wenn nicht, erhöhe ich auf 2 Tabs Azuprostat tgl. (wie von Pilos vorgeschlagen) bzw. 100mg-Tabs!

Mich würde aber dennoch mal der Wirkungsmechanismus von Beta-Sis bzgl. Hautunreinheiten interessieren?

Wenn das wirklich null Nebenwirkungen hat...warum hat es dann nicht das Zeug zum

Wundermittel schlechthin gegen Akne, Hautunreinheiten, Mitesser, etc.???

Wie sieht es mit der Einnahme bei Frauen aus? Dürfen die das eigentlich auch nehmen?

Gruß,  
humboldt

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [chris22](#) on Wed, 21 Jun 2006 10:28:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

humboldt,

berichte auf jedenfall weiter, es interessiert mich auch sehr.

mfg

chris

---

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [doc\\_sung](#) on Wed, 21 Jun 2006 13:11:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

humboldt schrieb am Die, 20 Juni 2006 19:02Also,  
auch wenn es sich jetzt etwas unglaublich anhören mag...

ich nehme jetzt erst seit einer Woche tgl. eine Azuprostat (40,5 mg Beta-Sitosterol) und habe schon das Gefühl, dass meine Haut besser geworden ist!

Klingt komisch, ist aber so...

Bin mal gespannt, wie es weitergeht...Vielleicht reicht diese Dosis ja absolut aus für den Super-Haut-Effekt, wenn nicht, erhöhe ich auf 2 Tabs Azuprostat tgl. (wie von Pilos vorgeschlagen) bzw. 100mg-Tabs!

Mich würde aber dennoch mal der Wirkungsmechanismus von Beta-Sis bzgl. Hautunreinheiten interessieren?

Wenn das wirklich null Nebenwirkungen hat...warum hat es dann nicht das Zeug zum Wundermittel schlechthin gegen Akne, Hautunreinheiten, Mitesser, etc.???

Wie sieht es mit der Einnahme bei Frauen aus? Dürfen die das eigentlich auch nehmen?

Gruß,

humboldt

Hab ich schon mal etwas weiter oben beschrieben, hier nochmal:

"In Gewebe+Haut befinden sich sog. Androgenrezeptoren, welche für verschiedene Hormone wie etwa Östrogen oder DHT empfänglich sind. Beta Sit. besetzt diese Rezeptoren, womit diese dann logischerweise für o.g. Hormone blockiert bzw. nicht mehr aufnahmefähig sind. Wenn sich z.B. DHT an Rezeptoren in der Haut bindet, stimuliert das wiederum die dortige Sebum- bzw Talgproduktion. Zuviel Talg verstopft die Poren, vermischt sich mit "Dreck" (Stäube etc.) , was sich dann in Form von Pickeln und Mitessern äussert."

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [chris22](#) on Wed, 21 Jun 2006 13:29:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doc,

was mich noch interessiert, nimmst du deine ganzen NEM's morgens alle auf einmal oder verteilst du Sie über den Tag? Alle ausser Säge/Sitosterol meine ich.

chris

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [fiebius](#) on Wed, 21 Jun 2006 13:42:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die verbreitete Meinung in SP in nur XXX Prozent Beta-Sitosterol enthalten und deshalb ist Beta-Sitosterol als Monopräparat in Wirkung und Konzentration stark überlegen stimmt so nicht.

Es zählt die Kombination von Wirkstoffen die manches erst zur Wirkung kommen lässt, sonst könnten wir uns ja SP, Pygeum, Brennesselwurzelextrakt, Kürbiskerne usw. usw. gleich schenken. Ausserdem ist in normaler westlicher Ernährung schon eine relativ grosse Menge an Beta-S. vorhanden (100-250MG). Weshalb sollte also 65MG Beta-S. jetzt Wunder wirken, genau, weil es für manche Wirkungsprinzipien eben keine einfache Erklärung gibt.

Die Eignung von SP zur Bekämpfung von Akne ist bekannt und wurde hier im Forum schon öfters bemerkt. Da es ins Hormonsystem eingreift ist eine pauschale Empfehlung für Jugendliche im Wachstum (Entwicklung der Geschlechtsorgane) jedoch mit Vorsicht zu geniessen. Ansonsten aber sicherlich eine

Alternative zum testen, auch bei weibl. Aknefällen.

Beta-Sitosterol könnte ebenfalls funktionieren, jedoch gibt es in Ami-Foren auch einige User die von einer eher fettenden Wirkung von Beta-S. auf die Haut sprachen. Nicht alles wirkt bei jedem bzw. bei jedem gleich, aber vielleicht macht es ja auch die Kombi, da DocSung ja auch bereits Leinsamen, Pygeum, Soja/Rotklee usw. im Programm hat.

Ich persönlich hatte unter Beta-S. (150MG) eine leichte Erhöhung der Gewichtszunahme, besserer Muskelaufbau, mehr Potenz, tendenzielle eher bessere als schlechtere Haut. Schätze aber SP wirkungsvoller bei Akne ein.

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [chris22](#) on Wed, 21 Jun 2006 14:15:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fiebius,

vielleicht könntest du uns mal erklären, wie man bitteschön mit einer "normalen" westlichen Ernährung täglich 250mg Beta Sitosterol aufnimmst ?

gruss

chris

---

Subject: Re: Besserung meines Hautbildes  
Posted by [fiebius](#) on Wed, 21 Jun 2006 14:32:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Den genauen Link habe ich nicht mehr, war jedoch nicht wenig was durch normale Nahrung an Beta-S. aufgenommen wird. Jedoch 2 andere Links zum Thema:

<http://www.vis-ernaehrung.bayern.de/de/left/fachinformationenn/lebensmittel/gruppen/pflanzensterole.htm>

<http://www.gesundheit.de/heilpflanzen-lexikon/index.html?c=h>  
<http://www.gesundheit.de/heilpflanzen-lexikon/zzwirkstoffe/phytosterine.shtml>



