
Subject: erhöht Ashwagandha oder Rosenwurz dht?
Posted by [rose67](#) on Tue, 26 Sep 2017 13:46:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich möchte evtl. Ashwagandha oder Rosenwurz zur Entspannung bzw. gegen Stress einnehmen.

Da ich jedoch androgen Haarausfall habe, weiß ich nicht ob die beiden Pflanzenwirkstoffe kontraproduktiv zwecks androgen Haarausfall sind.

Weiß das jemand?

Lg Rose

Subject: Aw: erhöht Ashwagandha oder Rosenwurz dht?
Posted by [pilos](#) on Tue, 26 Sep 2017 13:47:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weiß keiner

Subject: Aw: erhöht Ashwagandha oder Rosenwurz dht?
Posted by [fluse](#) on Fri, 13 Oct 2017 17:29:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab Ashwagandha mal 2 Monate genommen. Habe in der Zeit und danach keinen verstärkten Haarausfall bemerkt.

Subject: Aw: erhöht Ashwagandha oder Rosenwurz dht?
Posted by [dumbledor](#) on Tue, 14 Nov 2017 12:41:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Keine Veränderung durch Ashwagandha bei mir. Ist jetzt aber auch erst seit 2 Wochen im Einsatz.

Subject: Aw: erhöht Ashwagandha oder Rosenwurz dht?

Posted by [rose67](#) on Wed, 15 Nov 2017 11:32:25 GMT

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

Danke für Eure Erfahrungen...

ich nehme nun seit ca. 3-4 Wochen Rosenwurz, habe nichts nachteiliges zwecks Haarausfall feststellen können.

LG Rose

Subject: Aw: erhöht Ashwagandha oder Rosenwurz dht?

Posted by [manolis](#) on Wed, 15 Nov 2017 16:10:42 GMT

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

ich nehme es auch manchmal. es hat eine schlaffördernde wirkung. als adaptogen soll es auch die nebenniere stärken. eventuell erhöht es DHEA und senkt cortisol. DHEA beim mann...ich wäre vorsichtig.

bei frauen ist es als anti aging gut und erhöht das testo. was es bei männern bewirkt ist unklar. ich habe aber auch von bitchtits und glatze gehört

Subject: Aw: erhöht Ashwagandha oder Rosenwurz dht?

Posted by [acer](#) on Wed, 15 Nov 2017 22:31:00 GMT

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

Absoluter Quatsch in Bezug auf Rosenwurz. Habe Rhodiolan und andere Produkte jahrelang genommen.

Hatte bei mir folgendes bewirkt:

Mehr Energie und Kraft (Beim Sport und bei der Arbeit)

Innere Gelassenheit bzw. war entspannter und weniger nervoes in Stresssituationen

schnellere Regeneration nach dem Kraftsport

brauchte weniger Schlaf und hatte oft Probleme einzuschlafen

erhoehte Konzentration

hatte keine Auswirkungen auf die Haare.
