
Subject: Beta-Sitosterol Dosierung

Posted by [dante](#) on Sat, 01 Jul 2006 14:58:25 GMT

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

Ich habe mir Beta-Sitosterol von vanverde.de bestellt. Es sind nun allerdings 100 mg pro Kapsel enthalten - auf der Packung steht, man solle 3 mal pro Tag eine nehmen. Habe hier im Forum allerdings gelesen, man solle 140/150mg pro Tag nicht überschreiten. Was stimmt denn nun? Wo liegen die Gefahren bei Überdosierung? Nehme jetzt seit paar Tagen 100mg pro Tag (eine Kapsel). Nach welcher Zeit ist erfahrungsgemäß mit einer Wirkung (falls denn..) zu rechnen?

Subject: Re: Beta-Sitosterol Dosierung

Posted by [fiebius](#) on Sun, 02 Jul 2006 09:42:10 GMT

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

die Grenze von z.B. 130-150MG ist von einigen Usern gesetzt worden weil Beta-S. Nebenwirkungen haben kann die auf Dauer auch nicht so gesund sein sollten.

Nebenwirkungen können sein

zu starke Senkung des guten Cholesterin
Kribbeln in den Beinen bzw. Schlafstörungen
Gewichtszunahme
Potenzstörung bei hoher Dosierung (z.B. 600-900MG)

ggf. positive Nebenwirkungen

Potenanregung bei niedriger Dosierung (z.B. 50-300MG)
(wobei natürlich die Frage ist weshalb es
Potenzanregend wirkt und ob dies gut für die Haare ist)
ggf. mehr Muskelaufbau

Ich denke 100MG pro Tag ist aber ok, ansonsten
nimm halt jeden 2. Tag zusätzl. eine dazu dann
kommst du im Schnitt auf 150MG pro Tag

Subject: Re: Beta-Sitosterol Dosierung

Posted by [peter](#) on Sun, 02 Jul 2006 18:40:22 GMT

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

fiebius schrieb am Son, 02 Juli 2006 11:42

Potenanregung bei niedriger Dosierung (z.B. 50-300MG)
(wobei natürlich die Frage ist weshalb es
Potenzanregend wirkt und ob dies gut für die Haare ist)

Ich vermute mal weil es Aromatase hemmt.

Auch interessant: http://www.vitacost.com/science/hn/Supp/Beta_Sitosterol.htm# Side-Effects

Grüsse, Peter

Subject: Re: Beta-Sitosterol Dosierung
Posted by [dante](#) on Sun, 02 Jul 2006 20:12:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Peter,
sehe du nimmst 375 mg von dem Zeug.. würdest du es eigentlich grundsätzlich als
unbedenklich einstufen? Gibts bei dir Erfolge, die evtl. auf Beta-S zurückzuführen sind?
Gruß D

Subject: Re: Beta-Sitosterol Dosierung
Posted by [peter](#) on Sun, 02 Jul 2006 20:50:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dante schrieb am Son, 02 Juli 2006 22:12Hallo Peter,
sehe du nimmst 375 mg von dem Zeug.. würdest du es eigentlich grundsätzlich als
unbedenklich einstufen? Gibts bei dir Erfolge, die evtl. auf Beta-S zurückzuführen sind?
Gruß D

Ich denke fiebius hat es gut zusammengefasst (besser als ich es könnte). Ich habe mit Beta-Sis
keine Probleme und nehme es weil ich unter Finasterid Nebenwirkungen hatte. Nachdem ich in
den letzten 12 Monaten viele Haare verloren habe, wachsen sie jetzt wieder nach. Ich traue mich
allerdings nicht das auf Beta-Sis (alleine) zurückzuführen, schließlich verwende ich auch
solche Highlights wie Minoxidil.

Grüsse, Peter

Subject: Re: Beta-Sitosterol Dosierung
Posted by [doc_sung](#) on Sun, 02 Jul 2006 21:28:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Peter

Nimmst du deinen grünen Tee in Kapselform oder als Getränk? Falls es Kapseln sind kannst du mir vielleicht ne günstige Quelle für das Zeug empfehlen?

Gruss

Subject: Re: Beta-Sitosterol Dosierung
Posted by [peter](#) on Sun, 02 Jul 2006 21:49:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doc_sung schrieb am Son, 02 Juli 2006 23:28Hi Peter

Nimmst du deinen grünen Tee in Kapselform oder als Getränk? Falls es Kapseln sind kannst du mir vielleicht ne günstige Quelle für das Zeug empfehlen?

Gruss

Ich nehm den und kauf ihn auch dort:
<http://www.vitacost.com/SourceNaturalsGreenTeaExtract>
Ist mit Zoll und Versand billiger als alles in der EU das ich kenne. Beta-Sis und Lignans hab ich auch von dort.

Grüsse, Peter

Subject: Re: Beta-Sitosterol Dosierung
Posted by [dante](#) on Mon, 03 Jul 2006 09:41:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nehme an, der Zoll schlägt 16% Einfuhrumsatzsteuer drauf? Wie hoch sind die Versandkosten genau? Nimmst du den grünen Tee-Extrakt auch wegen HA?

Subject: Re: Beta-Sitosterol Dosierung
Posted by [peter](#) on Mon, 03 Jul 2006 19:18:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dante schrieb am Mon, 03 Juli 2006 11:41Nehme an, der Zoll schlägt 16% Einfuhrumsatzsteuer drauf? Wie hoch sind die Versandkosten genau? Nimmst du den grünen Tee-Extrakt auch wegen HA?

Ja, bei mir sogar 20% (bin aus Österreich) und eine "Vorlagegebühr" gibt es auch noch. Das mit den Versandkosten ist abhängig vom Land und der Größe des Pakets. Ich würde sagen so 25 Euro sind es immer. Ich hab gehört Vitacost versendet gar nicht nach Deutschland, vielleicht hast du bei DoctorsTrust mehr Glück. Trotz all der Aufschläge ist es noch immer billiger als in der EU zu kaufen und die bekommst in den US auch einfach mehr...

Ja, ich nehme Green Tee Extrakt gegen HA. Wichtig ist, dass du einen mit einem hohen Anteil an EGCG nimmst, weil das der Wirkstoff ist. GTE erhöht SHBG und hemmt 5AR. Beides führt zu weniger DHT. GTE hemmt auch Aromatase was zu weniger E2 (und weniger Nebenwirkungen) führt. Außerdem ist GTE ein starkes Antioxidant. Je mehr EGCG desto stärker die zuvor beschriebenen Effekte. Soviel zu Theorie

Viel Info zu den Sachen die ich nehme findest du unter: <http://www.freewebs.com/immortalhair/>

Grüsse, peter
