

---

Subject: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [dante](#) on Sun, 23 Jul 2006 08:38:54 GMT

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

---

Hier gibts eine Studie (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.

J Altern Complement Med. 2002 Apr;8(2):143-52. Prager N, Bickett K, French N, Marcovici G. Clinical Research and Development Network, Aurora, CO, USA.), die erstmals einen Effekt von Beta-Sitosterol bei AGA bestätigt und auch die Antwort zur Frage nach kombinierter Anwendung von B-S und Sägepalme (beides ganz unten auf der Seite):

<http://www.raysahelian.com/sitosterol.html>

Hier sind mehrere (positive) Effekte von B-S aufgelistet, mit fachlichen Referenzen (schöne Übersicht):

<http://www.relentlessimprovement.com/catalog/beta-sitosterol .htm>

Man liest immer wieder " Beta-sitosterol has also been shown to improve lipoprotein (hdl, ldl) profiles" - was ist also nun an der Behauptung dran, B-S würde in negativer Weise das HDL senken, die hier im Forum immer wieder auftaucht? Ich kann darauf keinerlei Hinweise finden, die etwas derartiges bestätigen würden.

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [yellow](#) on Sun, 23 Jul 2006 08:59:59 GMT

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

---

Ich wäre etwas vorsichtig bei Seiten, die zum einen einen (pseudo)wissenschaftlichen Wirkungsnachweis für ein Produkt führen, zum anderen dieses Produkt auch verkaufen. Die Intention ist dabei klar.

Der Zusammenhang ist dabei oft weit hergeholt, manchmal spricht eine Studie sogar eher gegen ein Produkt als dafür, jedoch merken das diese Verkäufer nicht, oder gehen davon aus, dass der Kunde das nicht versteht. Hauptsache, man hat eine Menge Studien zitiert.

Die einzige Studie die es zur Wirkung von Sägepalme auf den Haarausfall gibt, ist schon lange bekannt:

[http://www.derminfo.de/diskussion/allgemein\\_archiv/posts/337\\_50.html](http://www.derminfo.de/diskussion/allgemein_archiv/posts/337_50.html)

Gruß  
yellow

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [peter](#) on Wed, 26 Jul 2006 05:59:15 GMT

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

---

Hab hier auch eine Studie zu BetaSis:

<http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?Doi=20227>

"Beta-sitosterol was able to induce the expression and secretion of TGF-beta1 significantly"

Grüsse, peter

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [dante](#) on Wed, 26 Jul 2006 09:07:58 GMT

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

---

Bin zwar des Englischen durchaus mächtig, allerdings kein Mediziner - was bedeutet das Ergebnis konkret bzgl. HA?

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [peter](#) on Thu, 27 Jul 2006 18:59:22 GMT

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

---

dante schrieb am Mit, 26 Juli 2006 11:07 Bin zwar des Englischen durchaus mächtig, allerdings kein Mediziner - was bedeutet das Ergebnis konkret bzgl. HA?

Bin auch kein Mediziner, aber so wie ich es bisher verstanden habe wird TGF-beta1 mit Entzündung und Fibrose in Verbindung gebracht.

Grüsse, Peter

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 27 Jul 2006 22:42:06 GMT

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

---

ja, säge regelt wahrscheinlich tgf-β hoch.

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [dante](#) on Fri, 28 Jul 2006 10:35:23 GMT

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

---

Hast du dann keine Bedenken, 375mg davon am Tag zu nehmen?

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

---

Posted by [peter](#) on Fri, 28 Jul 2006 17:24:40 GMT

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

---

dante schrieb am Fre, 28 Juli 2006 12:35 Hast du dann keine Bedenken, 375mg davon am Tag zu nehmen?

Im ehrlich zu sein schon. Ich überlege sogar wieder mit Propecia anzufangen. Ich kenne den Artikel den ich gepostet haben noch nicht sehr lange...

Grüsse, peter

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [dante](#) on Sat, 29 Jul 2006 18:46:57 GMT

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

---

Andererseits ist diese Studie 6 Jahre alt und ich kann mir kaum vorstellen, dass Beta-S von den gesundheitsbewussten Amis so hoch gelobt würde, wenn da bereits irgendwelche schwerwiegenden Folgen bekannt geworden wären. Mir wäre halt deine Dosierung zu rabiät, ich nehme im Schnitt 150mg pro Tag. Wie lange muss man bei Beta-S eigentlich auf eine mögliche Wirkung warten, ebenfalls mindestens 6 Monate wie bei Fin? Oder ist zumindestens ein Rückgang des täglichen Haarverlustes schon früher zu erwarten?

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [humboldt](#) on Mon, 31 Jul 2006 16:54:43 GMT

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

---

Nimmt hier eigentlich schon jemand länger als 3 Monate Beta-Sitosterol ein?  
Wenn ja, wie lange und wie ist die Wirkung bei welcher Dosis?

Positive Effekte auch auf die Haut? Augenprobleme (trockene Augen, Flaten etc.)?

Gruß,  
humboldt

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [peter](#) on Mon, 31 Jul 2006 19:58:26 GMT

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

---

humboldt schrieb am Mon, 31 Juli 2006 18:54 Nimmt hier eigentlich schon jemand länger als 3 Monate Beta-Sitosterol ein?

Wenn ja, wie lange und wie ist die Wirkung bei welcher Dosis?

Positive Effekte auch auf die Haut? Augenprobleme (trockene Augen, Flaten etc.)?

---

Ja ca. 3 Monate. Jetzt wo du es sagst leichte Augenprobleme. Ich hab das eigentlich immer auf Minox zurückgeführt. Bin Bildschirmarbeiter und nach langen Tagen seh ich schlechter - das hatte ich vorher nicht.

Grüsse, Peter

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [humboldt](#) on Mon, 31 Jul 2006 21:42:17 GMT

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

Hallo Peter,

siehst du schlechter oder hast du Falten unter den Augen bzw. sind diese trocken und liegen "tiefer" in den Augenhöhlen?

Ich frage deshalb, weil doch bei einem Rezeptorenblocker wie Beta-Sitosterol (erst recht bei so einer hohen Dosis von 375mg) ähnliche Nebenwirkungen auftreten müssten wie bei DHT-Hemmern wie Fin!? Ist das bei dir nicht so?

Also Fatigue, Verfettung, Augenprobleme, Mikroentzündungen in den Muskeln etc.

Gruß, humboldt

P.S: Würdest du sagen, dass du schon irgendeine Wirkung spürst? Und wie sieht es bei dir mit deiner Haut aus? Eine spürbare Verbesserung des Hautbildes?

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 31 Jul 2006 23:02:38 GMT

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

β-Sitosterol hat keine NW, weil es DHT nicht senkt, sondern höchstens reguliert> auf einen Normwert bringt.

Es sorgt dafür, dass das DHT nicht mehr an den Follikeln und den Rezeptoren andocken kann. Und darum gehts. Deshalb keine NW.

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte

Posted by [tristan](#) on Mon, 31 Jul 2006 23:20:40 GMT

ab-2007-volles-haar schrieb am Die, 01 August 2006 01:02ß-Sitosterol hat keine NW, weil es DHT nicht senkt, sondern höchstens reguliert> auf einen Normwert bringt. Es sorgt dafür, dass das DHT nicht mehr an den Follikeln und den Rezeptoren andocken kann. Und darum gehts. Deshalb keine NW.

Hormone wirken über Rezeptoren! Was soll das denn für ne Erklärung sein die du hier versuchst? Androcur, Flutamid, Spiro, Casodex sind auch Rezeptorenblocker (primär), und haben die deshalb auch keine Nebenwirkungen?

P.S.. wenn du ein Patent veröffentlichst solltest du wenigstens darauf achten dass die Rechtschreibung stimmt.

---

---

Subject: Re: Beta-Sitosterol: Studie zur Wirksamkeit und Effekte  
Posted by [peter](#) on Tue, 01 Aug 2006 06:11:51 GMT

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

---

humboldt schrieb am Mon, 31 Juli 2006 23:42Hallo Peter,

siehst du schlechter oder hast du Falten unter den Augen bzw. sind diese trocken und liegen "tiefer" in den Augenhöhlen?

Nach langen Arbeitstagen seh ich schlechter.

Zitat:

Ich frage deshalb, weil doch bei einem Rezeptorenblocker wie Beta-Sitosterol (erst recht bei so einer hohen Dosis von 375mg) ähnliche Nebenwirkungen auftreten müssten wie bei DHT-Hemmern wie Fin!? Ist das bei dir nicht so?

Also Fatigue, Verfettung, Augenprobleme, Mikroentzündungen in den Muskeln etc.

Eigentlich nicht, bis auf das mit den Augen, das ich aber nicht eindeutig auf BetaSis zurückführen kann.

Ich hab Fin ca 1,5 Jahre genommen und hatte auch da keine dieser Nebenwirkungen... Woher weiss man ob man Mikroentzündungen in den Muskeln hat?

Zitat:

P.S: Würdest du sagen, dass du schon irgendeine Wirkung spürst? Und wie sieht es bei dir mit deiner Haut aus? Eine spürbare Verbesserung des Hautbildes?

Ich "spüre" keine Wirkung. Haut ist zur Zeit gut, aber ich hab im Sommer nie wirkliche Probleme mit der Haut.

Zusammenfassend gesagt, ich hab keine Probleme, bin aber auch nicht superbegeistert von der

Wirkung, mal abwarten wie es im Winter wird.

---