
Subject: Hat Rosmarin als Nahrungsmittel Einfluss auf DHT/Testosteron?

Posted by [Craktuv](#) on Tue, 03 Nov 2020 20:44:13 GMT

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

Hallo zusammen,

ich habe hier und da mal davon gelesen das Rosmarinextrakt oder andere Bestandteile eventuell Einfluss auf den DHT Spiegel haben könnten.

Ich möchte generell meinen DHT und Testosteron Spiegel systemisch nicht senken. Ich nehme Rosmarin regelmäßig als Gewürz oder als Pesto zu Kartoffeln zu mir, so dass ich sicher auf 1-2 Rosmarin haltige Mahlzeiten pro Woche komme.

Weiß jemand hier ob sich das auf meinen DHT oder Testosteron Spiegel auswirken könnte?

Subject: Aw: Hat Rosmarin als Nahrungsmittel Einfluss auf DHT/Testosteron?

Posted by [pilos](#) on Tue, 03 Nov 2020 20:45:22 GMT

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

Craktuv schrieb am Tue, 03 November 2020 22:44 ob sich das auf meinen DHT oder Testosteron Spiegel auswirken könnte?

nein

Subject: Aw: Hat Rosmarin als Nahrungsmittel Einfluss auf DHT/Testosteron?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 04 Nov 2020 01:10:31 GMT

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

Definitiv JA.

Rosmarin ist ein Androgen-Rezeptor-Blocker und hemmt DHT um bis zu 94%.

Studie:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22517595/>

Habe noch einen großen Beutel Rosmarin-EXTRAKT hier rumliegen.

Ich vertrage es leider nicht.

Wer es haben will, kann sich gerne per PN mit mir in Verbindung setzen.

Subject: Aw: Hat Rosmarin als Nahrungsmittel Einfluss auf DHT/Testosteron?

Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Nov 2020 09:11:23 GMT

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

was du da nur wieder laberst

erstens im reagenzglas und zweitens hemmt im reagenzglas sogar speiseöl dht x(

also reicht nur pommes zu essen, wieso schlucken alle finasterid :lol:

Subject: Aw: Hat Rosmarin als Nahrungsmittel Einfluss auf DHT/Testosteron?
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 04 Nov 2020 11:54:22 GMT

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

Ein sehr gutes Beispiel dafür wie Norwood hier Missverständnisse säht und Falschinformationen verbreitet.

Subject: Aw: Hat Rosmarin als Nahrungsmittel Einfluss auf DHT/Testosteron?
Posted by [DetConan](#) on Wed, 04 Nov 2020 13:21:47 GMT

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

Rosmarin ist eine Wunderwaffe gegen DHT, jedoch wird es alleine wahrscheinlich keinen signifikanten Einfluss haben.

Subject: Aw: Hat Rosmarin als Nahrungsmittel Einfluss auf DHT/Testosteron?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 04 Nov 2020 13:24:53 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 04 November 2020 10:11
was du da nur wieder laberst

erstens im reagenzglas und zweitens hemmt im reagenzglas sogar speiseöl dht x(

also reicht nur pommes zu essen, wieso schlucken alle finasterid :lol:
Das ist nicht richtig Pilos!

- 1) befinden sich in Pommes kaum Linolsäure, alpha oder Gamma-Linolensäure. Nur einer dieser 3 Fettsäuren der Omega 6-Familie wäre in der Lage DHT zu hemmen
 - 2) wirken die besagten Fettsäuren sehr wohl gegen DHT. Viele konnten alleine durch diese Fettsäuren sogar ihre Akne heilen. Auch dazu gibt es Studien und Erfahrungsberichte, die ich in meinem Archiv gespeichert habe.
 - 3) empfehlen die Autoren dieser Studie Rosmarin als potentiell effektives Mittel gegen AGA. Eben wegen der antiandrogenen Wirkung.
-

Subject: Aw: Hat Rosmarin als Nahrungsmittel Einfluss auf DHT/Testosteron?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 06 Nov 2020 14:45:45 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Wed, 04 November 2020 14:24 pilos schrieb am Wed, 04 November 2020 10:11
was du da nur wieder laberst

erstens im reagenzglas und zweitens hemmt im reagenzglas sogar speiseöl dht x(

also reicht nur pommes zu essen, wieso schlucken alle finasterid :lol:
Das ist nicht richtig Pilos!

1) befinden sich in Pommes kaum Linolsäure, alpha oder Gamma-Linolensäure. Nur einer dieser 3 Fettsäuren der Omega 6-Familie wäre in der Lage DHT zu hemmen

Alpha Linolensäure ist eine Omega-3-Fettsäure

Verlink die Studie doch mal.

Subject: Aw: Hat Rosmarin als Nahrungsmittel Einfluss auf DHT/Testosteron?
Posted by [Craktuv](#) on Fri, 20 Nov 2020 19:38:06 GMT

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

Danke für eure Diskussion zum Thema. Ich habe jetzt selbst nochmal recherchiert und dabei zum Thema Rosmarin und Testosteron zwei Studien gefunden:

Eine Studie an Ratten, bei der das Testosteron der Ratten, denen man Rosmarin gegeben hat gesunken ist:

Zitat:

Results showed that the mean serum testosterone level was decreased significantly in both treatment groups (50 and 100 mg/Kg b.w) during the experiment time, compared with control group ($p < 0.05$)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24250620/>

Eine Studie an Mäusen, die man täglich 4 Stunden mit Hitze behandelt hat und die täglich Rosmarin Extrakt bekommen haben. Hier hat Rosmarin das Testosteron erhöht:

Zitat:

Heat stress in zero doses reduced testosterone, LH, and FSH significantly whereas rosemary extract increased testosterone and LH in 200 and 400 doses and FSH in 100,200, and 400 doses.

<https://www.tjsr.org/journal/index.php/tjsr/article/view/54>

Subject: Aw: Hat Rosmarin als Nahrungsmittel Einfluss auf DHT/Testosteron?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Nov 2020 10:30:32 GMT

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

Knorkell schrieb am Fri, 06 November 2020 15:45Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Wed, 04 November 2020 14:24pilos schrieb am Wed, 04 November 2020 10:11

was du da nur wieder laberst

erstens im reagenzglas und zweitens hemmt im reagenzglas sogar speiseöl dht x(

also reicht nur pommes zu essen, wieso schlucken alle finasterid :lol:

Das ist nicht richtig Pilos!

1) befinden sich in Pommes kaum Linolsäure, alpha oder Gamma-Linolensäure. Nur einer dieser 3 Fettsäuren der Omega 6-Familie wäre in der Lage DHT zu hemmen

Alpha Linolensäure ist eine Omega-3-Fettsäure

Verlink die Studie doch mal.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19353546/>
