

---

Subject: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 12 Jan 2006 14:15:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Mitleidende,  
leider habe ich nirgendwo eine Dosierempfehlung für Sägepalme (Saw-Palmetto) gefunden. Laut Hersteller (USA) soll bei einem reinen Prostataleiden 4 mal täglich 500mg eingenommen werden. Andere Anbieter (Deutschland) bieten hingegen nur Kapseln mit 160mg an, die man sich 2 mal täglich verabreichen soll. Wie verhält sich dies im Bezug auf den Haarausfall? Hat jemand von Euch Erfahrungswerte bezüglich der Dosierung? Ich würde mich sehr über Eure Antworten freuen.  
Vielen Dank

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [sprite](#) on Thu, 12 Jan 2006 15:50:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die DHT-Blockung von Sägepalme, ist bei androgenetsicher alopezie veeeeeeeeeeeeel zu schwach,  
nimm finasteride ist sehr gut verträglich + top wirkung !

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:07:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also bei Sägepalme scheiden sich immer die Geister. Der eine sagt es blocke kein DHT, viele Wissenschaftler sagen es wirke genau so gut, andere meinen es wirke besser und manchen fetzt es alle Haare vom Kopf. Was soll man davon noch glauben? Man kommt sich einfach nur veralbert vor und muss sich auf Studien stützen. Aber was sagt schon eine Studie aus. Da weiss man auch nie was gemauschelt wurde.  
Deshalb bin ich daran interessiert mal eine Dosierungsempfehlung zu bekommen um dies selbst an mir zu testen. Ich persönlich gehe davon aus, das der DHT-Gehalt mit Sägepalme in Kombination mit Zink und Leinsamen etc. den DHT Wert genauso stark drückt wie eine gleiche prozentuale Menge Fin. In der Prostataprevention sind beide Mittel von der Wirkung gleich auf. Ich werde es einfach testen und Euch dann berichten.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [sprite](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:10:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und es gibt noch die Praxis !

Ich habe bis jetzt keinen positiven Erfahrungsbericht über sägepalme gelesen,

aber dafür viele positive erfahrungsberichte über finasteride !

Früher war mal sägepalme, und jetzt gibts halt nun mal das wesentlich potentere Fin.

Leinsamen ist nur augenwischerei !

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:15:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da magst du recht haben. Mich schrecken nur die ganzen Nebenwirkungen ab die man so im Netz liest. Libidoverlust, Einfluss aufs Sperma etc. Warte wir es einfach mal ab. Ich habe ja noch sehr viele Haare. Wenn schlimmer wird, dann werde ich mal umsteigen.  
Danke

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:23:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kerl1979 schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:15 Da magst du recht haben. Mich schrecken nur die ganzen Nebenwirkungen ab die man so im Netz liest. Libidoverlust, Einfluss aufs Sperma etc. Warte wir es einfach mal ab. Ich habe ja noch sehr viele Haare. Wenn schlimmer wird, dann werde ich mal umsteigen.  
Danke

Das kommt dann aber von der DHT Unterdrückung. Dabei ist es völlig schnuppe, ob du das über Fin oder Sägepalme machst. Wenn du 2 unterschiedliche Mittel hast, die den selben Ansatz verfolgen (DHT-Unterdrückung), dann kannst du davon ausgehen, dass sich auch die NW ähneln.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:26:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da magst du auch wieder recht haben. DHT ist nun mal für die Libido wichtig und nötig. Ich wollte hier auch keine Grundsatzdiskussion lostreten. Es geht nur um die Dosierungsempfehlung. Das andere werden wir dann sehen wenn der Test gelaufen ist.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:28:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wäre Fin denn nicht billiger für dich? Ich meine wozu die Ungewissheit von Säge riskieren, wenn du bei Fin definitiv sicher sein kannst?

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:35:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich möchte mich auch nicht wieder auf diese studien da stützen. die kann man wohl laut euer erfahrungen nicht ernst nehmen. in diesen steht, dass die einnahme von sägepalme völlig nebenwirkungsfrei ist. was auch immer das heissen mag .  
die sögepalmekapseln a 350 Mg kosten pro 100 Stück 9 Euro und reichen daher auch für knapp 2 Monate. darf ich fragen wieviel mg fin die Tabletten enthalten? Von Proscar hatte meines Wissens mehr als Propecia. Wenn man diesen Zustand bzw. auch die gleiche Menge des Wirkstoffes mit anderen Mitteln (Sägepalme etc.) ausgleichen könnte, dann wäre das doch wunderbar und man könnte ganz auf Chemie verzichten. Daher wäre es gut zu erfahren, wieviel Prozent des Wirkstoffe eine gewisse Menge Sägepalme enthält

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [sprite](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:39:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kerl1979 schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:26 Da magst du auch wieder recht haben. DHT ist nun mal für die Libido wichtig und nötig. Ich wollte hier auch keine Grundsatzdiskussion lostreten. Es geht nur um die Dosierungsempfehlung. Das andere werden wir dann sehen wenn der Test gelaufen ist.

Wer hat dir den floh ins ohr gesetzt ???

Fin ist gut verträglich, ich habe es selber 4,5 jahre genommen, und auf meinen libido hatte es weder einen positiven noch einen neativen einfluss.

So geht es den meisten hier, es gibt wenige die probleme (einbildung?!) haben, aber die "schreien" dafür um so lauter und öfter.....

Warum nicht zuerst fin, und falls du dann probleme mit dem libido hast kannst du es immer noch absetzen,  
und anschliessend kannst du deine zeit/haare mit sägepalme+leinsamen verplempern.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Gast](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:44:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:39

und auf meinen libido hatte es ...

probleme mit dem libido ...

Wer ist denn der Libido?

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:47:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

warum nimmst du dann kein fin mehr?

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:49:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=sancho pansa schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:44]sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:39

Wer ist denn der Libido?

das muss der komische Dj hier auf dem Bild sein. LOL  
[http://www.mean-dream.com/gallery/photos/mexico1104/Libido%20\(1\).JPG](http://www.mean-dream.com/gallery/photos/mexico1104/Libido%20(1).JPG)

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [sprite](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:54:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Libido = Sexuelles verlangen (ihr vorstadtproleten )

Fin hat bei mir sehr gut gewirkt, es konnte das wachsen der ghe extrem verlangsamten aber leider nicht ganz stoppen,  
deswegen bin ich auf das potentere avo umgestiegen...

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Gast](#) on Thu, 12 Jan 2006 16:56:37 GMT

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

---

sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:54 Libido = Sexuelles verlangen (ihr vorstadtproleten )

DIE Libido

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 12 Jan 2006 17:00:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:54 Libido = Sexuelles verlangen (ihr vorstadtproleten )

Fin hat bei mir sehr gut gewirkt, es konnte das wachsen der ghe extrem verlangsamten aber leider nicht ganz stoppen,  
deswegen bin ich auf das potentere avo umgestiegen...

und wie wirkt dieses Avo bei dir? Ist über diesen Wirkstoff etwas genaues bekannt?

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [sprite](#) on Thu, 12 Jan 2006 17:04:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sancho pansa schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:56 sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:54 Libido = Sexuelles verlangen (ihr vorstadtproleten )

DIE Libido

Sowas nenne ich mal haarspalterei

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Gast](#) on Thu, 12 Jan 2006 17:05:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006

und auf meinen libido hatte es ...

probleme mit dem libido ...

sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 18:04 sancho pansa schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:56  
sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:54 Libido = Sexuelles verlangen (ihr vorstadtproleten )

DIE Libido

Sowas nenne ich mal haarspalterei

Ich nenne soetwas Sprache.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 12 Jan 2006 17:26:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sancho pansa schrieb am Don, 12 Januar 2006 18:05 sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006  
und auf meinen libido hatte es ...

probleme mit dem libido ...

sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 18:04 sancho pansa schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:56  
sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:54 Libido = Sexuelles verlangen (ihr vorstadtproleten )

DIE Libido

Sowas nenne ich mal haarspalterei

Ich nenne soetwas Sprache.

der die das. Hab nicht bei der Sesamstraße aufgepasst

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Gast](#) on Thu, 12 Jan 2006 17:28:23 GMT

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

---

Kerl1979 schrieb am Don, 12 Januar 2006 18:26sancho pansa schrieb am Don, 12 Januar 2006 18:05sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006  
und auf meinen libido hatte es ...

probleme mit dem libido ...

sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 18:04 sancho pansa schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:56sprite schrieb am Don, 12 Januar 2006 17:54Libido = Sexuelles verlangen (ihr vorstadtproleten )

DIE Libido

Sowas nenne ich mal haarspalterei

Ich nenne soetwas Sprache.

der die das. Hab nicht bei der Sesamstraße aufgepasst

Macht nichts, "der, die, das": ist nur Haarspalterei...

---

---

Subject: Sägepalme wirkt  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jan 2006 21:53:18 GMT

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

---

Hi,

ich nehme schon seit April 2005 jeden Tag Sägepalme bei einer Dosierung zwischen 450 mg und 2.700 mg pro Tag. Seit September nehme ich täglich 900 mg (2x 450 mg).

Sägepalme hat den übermäßigen Ausfall etwas gestoppt bzw. eindämmen können. Neuwuchs konnte ich aber nur mit Minox verzeichnen.

Ich halte Sägepalme nicht für das ultimative Mittel gegen HA, aber es ist in der Lage zu viel DHT zu blocken. Daher ist es äußerst wirkungsvoll.

Jedoch spielt nicht nur das DHT, sondern auch (ganz wichtig) die Ernährung und der hohe Mineralienverzehr eine grosse Rolle beim HA. Das hat man auch bei denen gesehen, die Fin alleine nehmen ohne NEMs, das bei denen Fin einfach nicht geholfen hat. Weil die Blockierung des DHTs ist einfach nur ein Teil der sehr komplexen Angelegenheit "Haarausfall".

Sägepalme oder andere DHT-Blocker wie Fin sind nicht in der Lage die Haarfollikel zu vergrössern. Minox hingegen schon!

Deshalb darf man von keinem DHT-Hemmer zu viel erwarten. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass es mindestens genau so gut wirkt wie Fin.

Deshalb: Sägepalme und Mineralien für den HA-Stopp, Minox für den Neuwuchs und Brennessel-Tee zur Körperreinigung.

Aber das ist ja nur meine Meinung...

Ich bin gerade am ausprobieren: Ich habe vor, die Sägepalmkapseln aufzuschneiden und sie als Tinktur auf die Kopfhaut zu schmieren. Von außen kann es dann direkt die Haarfollikel vor dem DHT schützen. Weil wenn man es von innen nimmt, kann es ja nur vom Blut aus das DHT hemmen.

---

Subject: Re: Sägepalme wirkt  
Posted by [asdfasdf](#) on Thu, 12 Jan 2006 23:08:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bekomm bald mein revivogen... da sind ziemlich alle natürlichen dht-blocker drin und des is nen topisches spray zum auftragen  
mal schauen wie es hilft, werd auf jeden fall schreiben dann...

---

Subject: Re: Sägepalme wirkt  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 11:48:53 GMT

Zitat:

Deshalb: Sägepalme und Mineralien für den HA-Stopp, Minox für den Neuwuchs und Brennessel-Tee zur Körperreinigung.

Aber das ist ja nur meine Meinung...

Ich bin gerade am ausprobieren: Ich habe vor, die Sägepalmkapseln aufzuschneiden und sie als Tinktur auf die Kopfhaut zu schmieren. Von außen kann es dann direkt die Haarfollikel vor dem DHT schützen. Weil wenn man es von innen nimmt, kann es ja nur vom Blut aus das DHT hemmen.

Danke für Deine grosse Hilfe . Ich selbst nehme nebenbei auch Mineralien (u.a Kieselerde) und Vitamine (Bioton, Vitamin B-Gruppe, Eisen, Zink etc.) zu mir. Teilweise denke ich auch, dass eine Entgiftung des Körpers zusätzlich hilfreich sein kann. Entweder über Entgiftungstees, Basentabs oder das altbekannte, sicher wirkungsvoller Öl kauen, welches Schwermetalle bindet). Über den Säure Basenhaushalt und dessen Einfluss auf den Haarausfall wird ja immer wieder gestritten. Darf ich Dich fragen, ob du irgendwelche Nebenwirkungen (auch Nachlassen der Libido) bei der Nutzung von Sägepalme festgestellt hast? Das Präparat ist ja 100 biologisch und daher laut Nebenwirkungsfrei.

---

---

Subject: Re: Sägepalme wirkt

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 11:51:43 GMT

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

---

[quote title=Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 12:48]Zitat:Das Präparat ist ja 100 biologisch und daher laut Nebenwirkungsfrei.

Nur weil etwas biologisch ist, heißt das nicht, dass es nebenwirkungsfrei ist.

---

---

Subject: Re: Sägepalme wirkt

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:36:13 GMT

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

---

Keine Nebenwirkungen! Außer, dass man vielleicht öfter mal aufs Klo muss (so wie beim Bier, wirkt halt etwas entwässernd).

Deshalb würde ich zuerst etwas festes essen (z.B. Brot) und dann erst Sägepalme schlucken. Dann weiß die Sägepalme wo sie hin soll

Libido-Probleme gab es auch keine.

Sägepalme ist absolut Nebenwirkungsfrei.

---

---

Subject: Re: Sägepalme wirkt  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:43:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 13 Januar 2006 13:36 Libido-Probleme gab es auch keine.  
Sägepalme ist absolut Nebenwirkungsfrei.

DHT-Senkung ist DHT-Senkung, gleich ob durch Fin, Sägepalme oder sonstwas. Und durch  
DHT-Senkung entstehen Nebenwirkungen, nicht durch das Präparat an sich.

Keine typischen Nebenwirkungen, keine Wirkung!

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [donfab](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:46:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo  
ich bin zurzeit auch in einer "Sägepalm Test Phase". Nach 1 Jahr Propecia habe ich  
beschlossen aufzuhören, denn die NW sind zu extrem (libidoverlust !!!) nehme zurzeit 1 kapsel  
(320mg) am tag...

hier noch ein antwortschreiben von einem verantwortlichen arzt einer ch-firma welcher  
sägepalmextrakt herstellt.

Zu der Problematik androgene Alopezie und Sägepalme kann ich Ihnen folgendes mitteilen. Es  
gibt erste, leider nur kleine Studien, die mit Sägepalmenpräparaten bei androgener Alopezie  
gemacht wurden und die Resultate scheinen gut zu sein. Auch unsere Erfahrungswerte zeigen,  
wenn auch nur mündlich überliefert, dass Sägepalme durchaus eine gute Therapie bei  
diesem Leiden ist.

Sägepalme wirkt praktisch gleich auf den Testosteronhaushalt, der ja für den Haarausfall  
verantwortlich ist, wie der Wirkstoff in Propecia, das Finasteride.

Ich kann Ihnen daher mit gutem Wissen raten, es einmal mit Proctasan zu probieren. Als  
Dosierung würde ich Ihnen 1-2 Kapseln/Tag empfehlen, die zusammen mit der Mahlzeit  
entongemmen werden sollten. Die Verträglichkeit dieser Kapseln ist sehr gut, Nebenwirkungen  
wie zB. Libidoverlust wurden nie beobachtet.

---

Subject: Re: Sägepalme wirkt  
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:48:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 13 Januar 2006 13:36  
Sägepalme ist absolut Nebenwirkungsfrei.

na da solltest Du mal ins Alte Forum schaun was dazu alles geschrieben wurde...

Forderfront weggefetzt / lummeliger Willi / Libido-Verlust usw.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:48:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

donfab schrieb am Fre, 13 Januar 2006 13:46  
Sägepalme wirkt praktisch gleich auf den Testosteronhaushalt, der ja für den Haarausfall verantwortlich ist, wie der Wirkstoff in Propecia, das Finasteride.

Auf den Testosteronhaushalt? Der für Haarausfall verantwortlich ist?

---

---

Subject: Re: Sägepalme wirkt  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:51:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 12:51]Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 12:48Zitat:Das Präparat ist ja 100 biologisch und daher laut Nebenwirkungsfrei.

Nur weil etwas biologisch ist, heißt das nicht, dass es nebenwirkungsfrei ist.

Sorry, habe vergessen da ein Wort einzufügen. Es sollte heissen, dass es laut durchgeführter Studien nebenwirkungsfrei ist. Es ist mir auch klar das Nebenwirkungen auftreten können. Nehmen wir einfach mal das Kraut was sich einige rauchen. \*G\*

---

---

Subject: Re: Sägepalme wirkt  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:53:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tvtotalfan schrieb am Fre, 13 Januar 2006 13:48ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 13 Januar 2006 13:36  
Sägepalme ist absolut Nebenwirkungsfrei.

na da solltest Du mal ins Alte Forum schaun was dazu alles geschrieben wurde...

Forderfront weggefetzt / lummeliger Willi / Libido-Verlust usw.

---

Das mit dem Front wegsetzen habe ich auch bei Derminfo im Forum gelesen . Naja wers glaubt.  
Da spielen wahrscheinlich andere Faktoren eine Rolle \*G\*

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [donfab](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:55:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das mit der front glaube ich nicht..ich werde es versuchen und nach 2-3 monaten wieder ein  
zwischenbericht liefern...  
hat jemand erfahrungen damit gemacht ?

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:58:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

donfab schrieb am Fre, 13 Januar 2006 13:55das mit der front glaube ich nicht..ich werde es  
versuchen und nach 2-3 monaten wieder ein zwischenbericht liefern...  
hat jemand erfahrungen damit gemacht ?

Ich nehme es auch schon einige Monate und konnte keine Nebenwirkungen oder sogenanntes  
Frontwegsetzen feststellen. Im Gegenzu wurden die Haare am Hinterkopf erheblich dichter und  
kahle Stellen verzeichnen schon wieder Neuwuchs (dicke Haare)

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [donfab](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:08:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

cool ! nimmst du die dosis "auf einmal" ein oder 1x am mittag und 1x am abend ? hast du infos  
zum produkt/hersteller/kosten ?  
danke

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:10:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich weiß gar nicht, wie Ihr alle auf die Idee kommt, DHT-Blocker würden grundsätzlich

Nebenwirkungen haben. Schwachsinn! Das ist totaler Quatsch.

Die Nebenwirkungen gibt es nur beim Finasterid, aufgrund der Chemie.

Sägepalme blockiert DHT ohne Nebenwirkungen!! Das steht auf jeder Internetseite und auch auf jeder Packungsbeilage, wenn man Sägepalme aus der Apotheke erwirbt.

Außerdem greift es nicht in den Testosteron-Haushalt ein. Es hemmt ausschliesslich nur das Abbauprodukt (DHT). Im Gegenteil: Der Testosteronspiegel soll sogar durch Säge noch weiter ansteigen.

Sogar die alten Indianer wandten die Sägepalme gegen Haarausfall und Prostataleiden an. Ich werde es jedenfalls weiter anwenden.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:12:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:10Ich weiß gar nicht, wie Ihr alle auf die Idee kommt, DHT-Blocker würden grundsätzlich Nebenwirkungen haben. Schwachsinn! Das ist totaler Quatsch.

Die Nebenwirkungen gibt es nur beim Finasterid, aufgrund der Chemie.

Sägepalme blockiert DHT ohne Nebenwirkungen!! Das steht auf jeder Internetseite und auch auf jeder Packungsbeilage, wenn man Sägepalme aus der Apotheke erwirbt.

Außerdem greift es nicht in den Testosteron-Haushalt ein. Es hemmt ausschliesslich nur das Abbauprodukt (DHT). Im Gegenteil: Der Testosteronspiegel soll sogar durch Säge noch weiter ansteigen.

Sogar die alten Indianer wandten die Sägepalme gegen Haarausfall und Prostataleiden an. Ich werde es jedenfalls weiter anwenden.

Wie kann man eigentlich permanent so einen Quatsch erzählen. Und seit wann glaubst du denn was auf der Packungsbeilage steht, bei den Pharamabösewichtern. \*kopfschüttel\*

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:16:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

donfab schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:08cool ! nimmst du die dosis "auf einmal" ein oder 1x am mittag und 1x am abend ? hast du infos zum produkt/hersteller/kosten ?  
danke

Also ich nehme momentan so zwischen 1000 und 2000 Milligramm täglich. Da der DHT-Wert morgens anscheinend so um 9 Uhr seinen Höhepunkt erreicht, schmeisse ich die ersten Gramm so um 8 ein. Den Rest verteile ich über den Tag. Es ist noch wichtig zu sagen, dass dieser Neuwuchs bestimmt nicht nur durch Sägepalme allein ausgelöst wird. Zusätzlich sollte man noch haaraufbauende Stoffe bzw. die dafür nötigen Vitamine etc. einwerfen. Ich hatte einige Zeit richtig derbe Streifen auf dem Kopf auf denen kein Haar mehr wuchs. Also eine vollkommen untypische Aufallgeschichte. Nach geraumer Anwendung sind richtig dicke Haare nachgewachsen, welche die Lücken wieder füllen. Diese Haare sind dicker und drahtiger und fester als üblich. Saw Palmetto beziehe ich über einen Bekannten, der die immer aus den USA mitbringt. Dies kostet mich pro Packung gerade mal 9 Euro (Inhalt 100 Stück a 500 mg) Die hierzulande erhältlichen Dose mit 160 mg pro Kapsel sind meiner Ansicht nach viel zu schwach. Diese kosten auch 4-5 mal soviel.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:16:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:12ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:10Ich weiß gar nicht, wie Ihr alle auf die Idee kommt, DHT-Blocker würden grundsätzlich Nebenwirkungen haben. Schwachsinn! Das ist totaler Quatsch.

Die Nebenwirkungen gibt es nur beim Finasterid, aufgrund der Chemie.

Sägepalme blockiert DHT ohne Nebenwirkungen!! Das steht auf jeder Internetseite und auch auf jeder Packungsbeilage, wenn man Sägepalme aus der Apotheke erwirbt.

Außerdem greift es nicht in den Testosteron-Haushalt ein. Es hemmt ausschliesslich nur das Abbauprodukt (DHT). Im Gegenteil: Der Testosteronspiegel soll sogar durch Säge noch weiter ansteigen.

Sogar die alten Indianer wandten die Sägepalme gegen Haarausfall und Prostataleiden an. Ich werde es jedenfalls weiter anwenden.

Wie kann man eigentlich permanent so einen Quatsch erzählen. Und seit wann glaubst du denn was auf der Packungsbeilage steht, bei den Pharamabösewichtern. \*kopfschüttel\*

Soabald Nebenwirkungen auftreten, sind die Hersteller verpflichtet dies auf die Packungsbeilage zu schreiben. Also ist davon auszugehen, dass es keine NW gibt.

Ich habe ein Präparat aus den USA. Dort steht drauf, dass man Sägepalme erst ab 18 nehmen sollte. Es scheint also wirklich DHT zu hemmen.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:18:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:16frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:12ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:10Ich weiß gar nicht, wie Ihr alle auf die Idee kommt, DHT-Blocker würden grundsätzlich Nebenwirkungen haben. Schwachsinn! Das ist totaler Quatsch.

Die Nebenwirkungen gibt es nur beim Finasterid, aufgrund der Chemie.

Sägepalme blockiert DHT ohne Nebenwirkungen!! Das steht auf jeder Internetseite und auch auf jeder Packungsbeilage, wenn man Sägepalme aus der Apotheke erwirbt.

Außerdem greift es nicht in den Testosteron-Haushalt ein. Es hemmt ausschliesslich nur das Abbauprodukt (DHT). Im Gegenteil: Der Testosteronspiegel soll sogar durch Säge noch weiter ansteigen.

Sogar die alten Indianer wandten die Sägepalme gegen Haarausfall und Prostataleiden an. Ich werde es jedenfalls weiter anwenden.

Wie kann man eigentlich permanent so einen Quatsch erzählen. Und seit wann glaubst du denn was auf der Packungsbeilage steht, bei den Pharamabösewichtern. \*kopfschüttel\*

Soabald Nebenwirkungen auftreten, sind die Hersteller verpflichtet dies auf die Packungsbeilage zu schreiben. Also ist davon auszugehen, dass es keine NW gibt.

Ich habe ein Präparat aus den USA. Dort steht drauf, dass man Sägepalme erst ab 18 nehmen sollte. Es scheint also wirklich DHT zu hemmen.

Da hat der Kollege recht. Die Sägepalme hemmt nur DHT und steigert sogar den Testosteronwert. Deshalb wird dieses Mittel auch gern im Kraftsport eingesetzt

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:19:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:16donfab schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:08cool ! nimmst du die dosis "auf einmal" ein oder 1x am mittag und 1x am abend ? hast du infos zum produkt/hersteller/kosten ?  
danke

Also ich nehme momentan so zwischen 1000 und 2000 Milligramm täglich. Da der DHT-Wert morgens anscheinend so um 9 Uhr seinen Höhepunkt erreicht, schmeisse ich die ersten Gramm so um 8 ein. Den Rest verteile ich über den Tag. Es ist noch wichtig zu sagen, dass dieser Neuwuchs bestimmt nicht nur durch Sägepalme allein ausgelöst wird. Zusätzlich sollte man noch haaraufbauende Stoffe bzw. die dafür nötigen Vitamine etc. einwerfen. Ich hatte einige Zeit richtig derbe Streifen auf dem Kopf auf denen kein Haar mehr wuchs. Also eine vollkommen untypische Auffallgeschichte. Nach geraumer Anwendung sind richtig dicke Haare nachgewachsen, welche die Lücken wieder füllen. Diese Haare sind dicker und drahtiger und fester als üblich. Saw Palmetto beziehe ich über einen Bekannten, der die immer aus den USA mitbringt. Dies kostet mich pro Packung gerade mal 9 Euro (Inhalt 100 Stück a 500 mg) Die hierzulande erhältlichen Dose mit 160 mg pro Kapsel sind meiner Ansicht nach viel zu schwach. Diese kosten auch 4-5 mal soviel.

Bei eBay gibt's die gleichen. 100 Kapseln für 8 Euro a 450 mg. Auch aus den USA. Die Dinger aus der Apo kannst eh vergessen...

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:20:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:16  
Soabald Nebenwirkungen auftreten, sind die Hersteller verpflichtet dies auf die Packungsbeilage zu schreiben. Also ist davon auszugehen, dass es keine NW gibt.

Ich habe ein Präparat aus den USA. Dort steht drauf, dass man Sägepalme erst ab 18 nehmen sollte. Es scheint also wirklich DHT zu hemmen.

Und warum ist das wohl so? Weil die DHT Hemmung viel zu gering ist. Zeig mir doch einfach mal eine Studie, die zeigt, wieviel DHT durch Säge gehemmt wird.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:21:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:18  
Da hat der Kollege recht. Die Sägepalme hemmt nur DHT und steigert sogar den Testosteronwert. Deshalb wird dieses Mittel auch gern im Kraftsport eingesetzt

Genau das selbe macht auch Fin. Wird auch im Kraftsport eingesetzt.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:22:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Die Nebenwirkungen gibt es nur beim Finasterid, aufgrund der Chemie.

Ach ja? Wieder was dazu gelernt!

Ich dachte nämlich in meiner kinlichen Naivität, dass alleine das Absinken von DHT diese Nebenwirkungen machen würde.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:23:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:22Zitat:Die Nebenwirkungen gibt es nur beim Finasterid, aufgrund der Chemie.

Ach ja? Wieder was dazu gelernt!

Ich dachte nämlich in meiner kinlichen Naivität, dass alleine das Absinken von DHT diese Nebenwirkungen machen würde.

Siehst du mal, haben wir wieder was dazu gelernt.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:24:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:20ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:16

Soabald Nebenwirkungen auftreten, sind die Hersteller verpflichtet dies auf die Packungsbeilage zu schreiben. Also ist davon auszugehen, dass es keine NW gibt.

Ich habe ein Präparat aus den USA. Dort steht drauf, dass man Sägepalme erst ab 18 nehmen sollte. Es scheint also wirklich DHT zu hemmen.

Und warum ist das wohl so? Weil die DHT Hemmung viel zu gering ist. Zeig mir doch einfach mal eine Studie, die zeigt, wieviel DHT durch Säge gehemmt wird.

Die Hemmung des DHT ist natürlich immer eine Sache der eingenommenen Menge. Ich weiss leider auch nicht wie der exakte Wert im Verhältniss zu Finasterid berechnet wird. Das war ja auch der Grund, warum ich diesen Post eröffnet habe. Eine Antwort hierzu würde vielen

---

weiterhelfen. Ausserdem ist es eh ein Streitthema wieviel DHT nun wirklich gehemmt wird. Manche sagen das nichts passiert und andere behaupten die Wirkung sei gleichauf oder besser. Ausserdem ist es doch sonnenklar, dass jeder eine andere Menge an DHT bildet. Deshalb muss jeder seine persönliche, nennen wir es Konfiguration herausfinden

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:26:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es soll keiner behaupten, dass ich lernresistent wäre. Den Ruf sollen sich ruhig andere hier erarbeiten

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [donfab](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:26:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

weiss jemand ob man die "originalen" saw palmetto auch in netz bestellen kann (ausser ebay...)

wohne in der ch

gruss

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:26:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:24

Die Hemmung des DHT ist natürlich immer eine Sache der eingenommenen Menge. Ich weiss leider auch nicht wie der exakte Wert im Verhältniss zu Finasterid berechnet wird. Das war ja auch der Grund, warum ich diesen Post eröffnet habe. Eine Antwort hierzu würde vielen weiterhelfen. Ausserdem ist es eh ein Streitthema wieviel DHT nun wirklich gehemmt wird. Manche sagen das nichts passiert und andere behaupten die Wirkung sei gleichauf oder besser.

Bei Fin gibts aber definitiv genug Studien, die beweisen, dass DHT gehemmt wird. Und wie man so schön sieht, nicht gerade gering.  
Wozu also diesen Palmenschrott, der genau das selbe bewirken soll (jaja, auch DHT1...), aber es niemand sicher weiß?

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:28:08 GMT

---

---

**Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung**  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:29:37 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:26Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:24

Die Hemmung des DHT ist natürlich immer eine Sache der eingenommenen Menge. Ich weiss leider auch nicht wie der exakte Wert im Verhältniss zu Finasterid berechnet wird. Das war ja auch der Grund, warum ich diesen Post eröffnet habe. Eine Antwort hierzu würde vielen weiterhelfen. Ausserdem ist es eh ein Streitthema wieviel DHT nun wirklich gehemmt wird. Manche sagen das nichts passiert und andere behaupten die Wirkung sei gleichauf oder besser.

Bei Fin gibts aber definitiv genug Studien, die beweisen, dass DHT gehemmt wird. Und wie man so schön sieht, nicht gerade gering.

Wozu also diesen Palmenschrott, der genau das selbe bewirken soll (jaja, auch DHT1...), aber es niemand sicher weiß?

Deshalb machen wir hier mal eine persönliche Studie auf gut Glück und schauen was passiert. Da ich noch dicke feste Haare habe, kann ich mir das noch leisten. Falls es nichts bringen sollte, kann ich immer noch umsteigen ohne das ich dann eine Glatze habe.

---

**Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung**  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:32:52 GMT

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

---

Tu das. Ich hab auch nix dagegen, dass jemand sein Glück damit versucht, nur diese Argumente wie "biologisch = NW frei" und "besser als Fin".... sind alle an der Nase herbeigezogen.

---

**Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung**  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:35:36 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:32Tu das. Ich hab auch nix dagegen, dass jemand sein Glück damit versucht, nur diese Argumente wie "biologisch = NW frei" und "besser als Fin".... sind alle an der Nase herbeigezogen.

Vielleicht sollte man nicht immer so gegen Mittel wettern die man nicht persönlich nimmt. Es gibt nicht immer nur ein Nonplusultra. Aber vielleicht könntest Du uns ja ein Studie nennen in der Deine Aussagen (das es nicht so ist) unterstrichen werden.

Ich habe neulich auch eine Studie gelesen, die in Japan gemacht wurde. Hierbei wurde statt Säge Leinsamen eingesetzt (gleiches Wirkprinzip). Dabei frage ich mich auch, ob dieses Ergebniss wirklich auf uns Übertragbar ist. Japanern bzw. Asiaten verfügen sowieso über über dichtere und vollere Haare als der Durchschnitt der Europäer.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:40:22 GMT

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

---

Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:35

Vielleicht sollte man nicht immer so gegen Mittel wettern die man nicht persönlich nimmt. Es gibt nicht immer nur ein Nonplusultra. Aber vielleicht könntest Du uns ja ein Studie nennen in der Deine Aussagen (das es nicht so ist) unterstrichen werden.

Ich muss ja nichts beweisen. Ich weiß wie Fin wirkt und hab die Studien gelesen. Das Sägepalmenzeug kann aber nichts beweisen, wieso soll ich dann eine Studie dafür raussuchen?

Wenn du sagst, Urin auf deiner Birne lässt Haare sprießen, dann musst du den Beweis dafür erbringen und nicht ich den Gegenbeweis.

Ganz einfach!

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung

Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:44:22 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:40Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:35

Vielleicht sollte man nicht immer so gegen Mittel wettern die man nicht persönlich nimmt. Es gibt nicht immer nur ein Nonplusultra. Aber vielleicht könntest Du uns ja ein Studie nennen in der Deine Aussagen (das es nicht so ist) unterstrichen werden.

Ich muss ja nichts beweisen. Ich weiß wie Fin wirkt und hab die Studien gelesen. Das Sägepalmenzeug kann aber nichts beweisen, wieso soll ich dann eine Studie dafür raussuchen?

Wenn du sagst, Urin auf deiner Birne lässt Haare sprießen, dann musst du den Beweis dafür erbringen und nicht ich den Gegenbeweis.

Ganz einfach!

Hier muss doch niemand etwas beweisen. Ich weiss wie gut Fin wirkt. Dagegen hat auch niemand

etwas. Es geht darum eine Alternative aufzuzeigen. Wenn Dir das Zeug gefällt und du glücklich bist, dann freut mich das wirklich. Aussderm steh ich nich so auf Natursekt

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [donfab](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:48:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jungs hört doch auf, das bringt doch nichts...  
fin nützt und davon bin ich überzeugt, mir sind einfach die NW zu krass (und die habe ich mir nich eingebildet...)  
sägepalm kann eine gute alternative sein und bitte nich den teufel an die wand malen....  
probieren geht über studieren !  
ich werde auf jeden fall 2-3 Monate versuchen ob was bringt (nw hatte ich bis jetzt keine nehme es seit 14tagen)  
;o)  
Peace

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:49:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

donfab schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:48jungs hört doch auf, das bringt doch nichts...  
fin nützt und davon bin ich überzeugt, mir sind einfach die NW zu krass (und die habe ich mir nich eingebildet...)  
sägepalm kann eine gute alternative sein und bitte nich den teufel an die wand malen....  
probieren geht über studieren !  
ich werde auf jeden fall 2-3 Monate versuchen ob was bringt (nw hatte ich bis jetzt keine nehme es seit 14tagen)  
;o)  
Peace

Sag ich auch immer. Versuch macht klug. Wir beide werden es mal ausführlich testen und ich denke dementsprechend in diesem Post unsere Erfahrungen mitteilen.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:52:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Versuch macht klug. Das ist in der Tat so. Aber Versuch kann auch Haare kosten und davon haben hier wohl alle keine zu verschenken...

Auch das ist Fakt!

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:54:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:52 Versuch macht klug. Das ist in der Tat so. Aber Versuch kann auch Haare kosten und davon haben hier wohl alle keine zu verschenken...

Auch das ist Fakt!

Also ich habe noch relativ dicke Haare mit einigen kleinen freien Stellen. Mir wird so schnell nichts passieren. Aber lieb das du dich sorgst

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:58:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:44 frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:40 Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:35  
Vielleicht sollte man nicht immer so gegen Mittel wettern die man nicht persönlich nimmt. Es gibt nicht immer nur ein Nonplusultra. Aber vielleicht könntest Du uns ja ein Studie nennen in der Deine Aussagen (das es nicht so ist) unterstrichen werden.

Ich muss ja nichts beweisen. Ich weiß wie Fin wirkt und hab die Studien gelesen. Das Sägepalmenzeug kann aber nichts beweisen, wieso soll ich dann eine Studie dafür raussuchen?  
Wenn du sagst, Urin auf deiner Birne lässt Haare sprießen, dann musst du den Beweis dafür erbringen und nicht ich den Gegenbeweis.  
Ganz einfach!

Hier muss doch niemand etwas beweisen. Ich weiss wie gut Fin wirkt. Dagegen hat auch niemand etwas. Es geht darum eine Alternative aufzuzeigen. Wenn Dir das Zeug gefällt und du glücklich bist, dann freut mich das wirklich. Ausserdem steh ich nich so auf Naturekt

Habe hier noch etwas im Netz geunden, was ich Euch nicht vorenthalten möchte. Hierbei handelt es sich um eine durchgeführte Studie eines Pharmakonzerns

Ein Pharma-Konzern hat einem Prostata-Wirkstoff einfach den neuen Namen Propecia gegeben und verkauft ihn als Mittel gegen Haarausfall. Das Problem ist nur: Das Medikament ist rezeptpflichtig, da reduzierter Geschlechtstrieb und Ejakulationsproblemebis hin zur Impotenz mögliche Nebenwirkungen sein können. Die Früchte der Sägepalme wirken dagegen genauso gut wie das

Medikament – sind jedoch frei von Nebenwirkungen. Außerdem tritt der Behandlungserfolg wesentlich früher ein. Nicht erst nach sechs Monaten. Der Beweis: In einer klinischen Studie verglichen Wissenschaftler die Wirkung von Sägepalme-Extrakt mit der von Propecia. Das Extrakt wurde in Pillenform verabreicht und zeigte bereits nach vier bis sechs Wochen die ersten Behandlungserfolge. Zudem wurde es von den Probanden sehr gut vertragen, es konnten keine Nebenwirkungen beobachtet werden. Auch ist Sägepalme wesentlich günstiger als der chemische Wirkstoff! In Nordamerika wurde die Sägepalme schon von den alten Indianern geschätzt. Sie verwendeten die Früchte nicht nur als Nahrung, sondern zur Stärkung des Körpers und der Potenz, zur Behandlung von genitalen Harntraktproblemen, aber auch zur Linderung von Menstruationsbeschwerden. Übrigens: Sägepalme verhindert Haarausfall nicht nur bei Männern, sondern auch bei Frauen. Denn auch Frauen produzieren Testosteron.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 15:14:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, das ist nichts anderes wie eine Werbebroschüre. Kannst du auch die Studie dazu posten? Ich kann auch 2 Personen nehmen und dann behaupten, es habe gewirkt, weil ich 2 Haare mehr entdeckt habe. Überall steht immer, dass "in einer Studie wurde gezeigt...". Komischerweise wird aber die Studie selber nie zitiert. Schon merkwürdig, nicht?

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 15:51:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 16:14: Sorry, das ist nichts anderes wie eine Werbebroschüre. Kannst du auch die Studie dazu posten? Ich kann auch 2 Personen nehmen und dann behaupten, es habe gewirkt, weil ich 2 Haare mehr entdeckt habe. Überall steht immer, dass "in einer Studie wurde gezeigt...". Komischerweise wird aber die Studie selber nie zitiert. Schon merkwürdig, nicht?

Die gleichen Inhalten werden ebenso auf vielen Arzt- und Medizinseiten dargestellt. Ich sag ja nur wie es dort steht. Ich kenne keine Studie bezüglich des Haarausfalls und will auch nichts behaupten. Vielleicht bezieht sich der größte Teil dieser Angaben auch nur auf die Ergebnisse bei der Behandlung von Prostatabeschwerden.

PS: Sarkasmus macht nicht glücklich

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 16:33:09 GMT

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

---

Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 16:51

Die gleichen Inhalten werden ebenso auf vielen Arzt- und Medizinseiten dargestellt. Ich sag ja nur wie es dort steht. Ich kenne keine Studie bezüglich des Haarausfalls und will auch nichts behaupten. Vielleicht bezieht sich der größte Teil dieser Angaben auch nur auf die Ergebnisse bei der Behandlung von Prostatabeschwerden.

PS: Sarkasmus macht nicht glücklich

Ich weiß, dass das auf vielen Arztseiten auch so ist. Aber solche Artikel sind nun mal absolut nicht wissenschaftlich gehalten. Wenn ich an der Uni ein Paper ohne Verweise auf Literatur, Studien oder ähnliches abgebe, dann kann ich es gleich behalten.

Mit Sarkasmus hat das nichts zu tun. Hast du mal so ein paar Pseudostudien gesehen? Mit ca. 30 Leuten? 50:50 Placebo und Wirkstoff. 10 abgesprungen und das ganze über 12 Wochen? Und dann wird noch nicht mal die Jahreszeit berücksichtigt?

Ne, danke.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung

Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 17:15:28 GMT

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

---

Zitat:

Ich weiß, dass das auf vielen Arztseiten auch so ist. Aber solche Artikel sind nun mal absolut nicht wissenschaftlich gehalten. Wenn ich an der Uni ein Paper ohne Verweise auf Literatur, Studien oder ähnliches abgebe, dann kann ich es gleich behalten.

Mit Sarkasmus hat das nichts zu tun. Hast du mal so ein paar Pseudostudien gesehen? Mit ca. 30 Leuten? 50:50 Placebo und Wirkstoff. 10 abgesprungen und das ganze über 12 Wochen? Und dann wird noch nicht mal die Jahreszeit berücksichtigt?

Ne, danke.

Amen mein Bruder

---

---

Subject: Amen (ot)

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 17:20:08 GMT

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

---

---

Subject: Re: Amen (ot)

Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 17:24:48 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 18:20

Habe hier eine Information über eine Studie gefunden. Man müßte sich diese Literatur mal irgendwie besorgen und schauen ob dies auch wirklich aussagekräftig ist.

Zitat aus dem "Forum Haarerkrankungen":

Im medizinischen journal "phytotherapie" Ausgabe 4, 2001 findet ihr eine placebo-kontrollierte doppelblindstudie, die zeigt, daß Sabalfrucht eine wirkliche Alternative zu chemischen Mitten ist

Zitat Ende

---

---

Subject: Re: Amen (ot)

Posted by [Kerl1979](#) on Fri, 13 Jan 2006 17:35:30 GMT

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

---

Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 18:24frühaufsteher78 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 18:20

Habe hier eine Information über eine Studie gefunden. Man müßte sich diese Literatur mal irgendwie besorgen und schauen ob dies auch wirklich aussagekräftig ist.

Zitat aus dem "Forum Haarerkrankungen":

Im medizinischen journal "phytotherapie" Ausgabe 4, 2001 findet ihr eine placebo-kontrollierte doppelblindstudie, die zeigt, daß Sabalfrucht eine wirkliche Alternative zu chemischen Mitten ist

Zitat Ende

War wohl wieder falscher Alarm . Wieder so eine "gekaufte" Studie eines Unternehmens.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jan 2006 20:04:56 GMT

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

---

Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:54FrankfurtER-1974 schrieb am Fre, 13 Januar

2006 14:52 Versuch macht klug. Das ist in der Tat so. Aber Versuch kann auch Haare kosten und davon haben hier wohl alle keine zu verschenken...

Auch das ist Fakt!

Also ich habe noch relativ dicke Haare mit einigen kleinen freien Stellen. Mir wird so schnell nichts passieren. Aber lieb das du dich sorgst

Also mir sind nach einem 3/4 Jahr Sägepalme keine Haare ausgegangen. Eher wurde der Ausfall etwas gedämmt. Und dass obwohl ich es schon 9 Monate anwende. In den ersten Monaten bis zu 2.700 mg täglich.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 13 Jan 2006 20:12:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kerl1979 schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:16 donfab schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:08 cool ! nimmst du die dosis "auf einmal" ein oder 1x am mittag und 1x am abend ? hast du infos zum produkt/hersteller/kosten ?  
danke

Also ich nehme momentan so zwischen 1000 und 2000 Milligramm täglich. Da der DHT-Wert morgens anscheinend so um 9 Uhr seinen Höhepunkt erreicht, schmeisse ich die ersten Gramm so um 8 ein. Den Rest verteile ich über den Tag. Es ist noch wichtig zu sagen, dass dieser Neuwuchs bestimmt nicht nur durch Sägepalme allein ausgelöst wird. Zusätzlich sollte man noch haaraufbauende Stoffe bzw. die dafür nötigen Vitamine etc. einwerfen. Ich hatte einige Zeit richtig derbe Streifen auf dem Kopf auf denen kein Haar mehr wuchs. Also eine vollkommen untypische Aufallgeschichte. Nach geraumer Anwendung sind richtig dicke Haare nachgewachsen, welche die Lücken wieder füllen. Diese Haare sind dicker und drahtiger und fester als üblich. Saw Palmetto beziehe ich über einen Bekannten, der die immer aus den USA mitbringt. Dies kostet mich pro Packung gerade mal 9 Euro (Inhalt 100 Stück a 500 mg) Die hierzulande erhältlichen Dose mit 160 mg pro Kapsel sind meiner Ansicht nach viel zu schwach. Diese kosten auch 4-5 mal soviel.

noch günstiger gibts hier:

<http://store.yahoo.com/sawpalmetto/sawpalmetto.html>

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung

Posted by [Kerl1979](#) on Mon, 16 Jan 2006 10:57:37 GMT

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

---

Zitat:

Also mir sind nach einem 3/4 Jahr Sägepalme keine Haare ausgegangen. Eher wurde der Ausfall etwas gedämmt. Und dass obwohl ich es schon 9 Monate anwende. In den ersten Monaten bis zu 2.700 mg täglich.

Ich nehme es jetzt auch schon einige Monate. In letzter Zeit habe ich die Dosis auf 1500 mg angehoben. Seit in paar Tagen hat sich der Haarausfall drastisch minimiert. Von damals täglich 50-70 Haaren ging es zurück bis maximal 11 Haare. Auch konnte ich Neuwuchs verzeichnen. Die Haare wachsen nun erheblich dicker und fester nach. Fast schon drahtig.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 16 Jan 2006 11:02:49 GMT

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

---

Kerl1979 schrieb am Mon, 16 Januar 2006 11:57Zitat:

Also mir sind nach einem 3/4 Jahr Sägepalme keine Haare ausgegangen. Eher wurde der Ausfall etwas gedämmt. Und dass obwohl ich es schon 9 Monate anwende. In den ersten Monaten bis zu 2.700 mg täglich.

Ich nehme es jetzt auch schon einige Monate. In letzter Zeit habe ich die Dosis auf 1500 mg angehoben. Seit in paar Tagen hat sich der Haarausfall drastisch minimiert. Von damals täglich 50-70 Haaren ging es zurück bis maximal 11 Haare. Auch konnte ich Neuwuchs verzeichnen. Die Haare wachsen nun erheblich dicker und fester nach. Fast schon drahtig.

Na bitte, von wegen nur Chemie wirkt... Jaja, und die Erde ist eine Scheibe

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung

Posted by [Kerl1979](#) on Mon, 16 Jan 2006 11:18:42 GMT

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

---

Zitat:

Na bitte, von wegen nur Chemie wirkt... Jaja, und die Erde ist eine Scheibe

Wir können es wenigstens durch einen Selbstversuch behaupten und bestätigen. Ich denke es liegt einfach an der guten Kombination von Sägepalme mit weiteren Stoffen.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 16 Jan 2006 16:02:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kerl1979 schrieb am Mon, 16 Januar 2006 12:18Zitat:

Na bitte, von wegen nur Chemie wirkt... Jaja, und die Erde ist eine Scheibe

Wir können es wenigstens durch einen Selbstversuch behaupten und bestätigen. Ich denke es liegt einfach an der guten Kombination von Sägepalme mit weiteren Stoffen.

Wie gesagt, ich halte Säge nicht für das ultimative Mittel gegen HA. Aber es kann den Ausfall etwas eindämmen..

Ich werde jetzt versuchen, Säge von außen direkt auf die Kopfhaut zu schmieren. Das bringt hoffentlich mehr.

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [fiebius](#) on Mon, 16 Jan 2006 18:18:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn bei USA SP Produkten nicht "Standardized" steht, am besten mit 85-95% Fatty Acids and Sterols, kannst du nicht davon ausgehen das es eine sehr hohe Wirkstoffdichte hat.

Das gleiche gilt für Pygeum auch, die "Bark" Version hat vielleicht 3-4% Phytosterols und die Standardized Version hat 13% Phytosterols

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Gast](#) on Mon, 16 Jan 2006 18:53:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stimmt- aber gibt es in den usa überhaupt eine standardisierung für sp? es kommt wohl auf

das extraktionsverhältnis an, das sollte, glaube ich 10:1 sein? bei den amerikanischen produkten handelt es sich oft nicht einmal um ein extrakt, also ist es sinnlos sie mit den hier in den apotheken erhältlichen zu vergleichen, außerdem sehe ich auch sonst keinen Grund, sp in den USA zu bestellen.

fiebius schrieb am Mon, 16 Januar 2006 19:18 Wenn bei USA SP Produkten nicht "Standardized" steht, am besten mit 85-95% Fatty Acids and Sterols , kannst du nicht davon ausgehen das es keine sehr hohe Wirkstoffdichte hat.

Das gleiche gilt für Pygeum auch, die "Bark" Version hat vielleicht 3-4% Phytosterols und die Standardized Version hat 13% Phytosterols

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [pilos](#) on Mon, 16 Jan 2006 19:27:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Mon, 16 Januar 2006 19:53 stimmt- aber gibt es in den usa überhaupt eine standardisierung für sp? es kommt wohl auf das extraktionsverhältnis an, das sollte, glaube ich 10:1 sein? bei den amerikanischen produkten handelt es sich oft nicht einmal um ein extrakt, also ist es sinnlos sie mit den hier in den apotheken erhältlichen zu vergleichen, außerdem sehe ich auch sonst keinen Grund, sp in den USA zu bestellen.

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [donfab](#) on Mon, 16 Jan 2006 19:42:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

okay kann mir jemand von euch kurz sagen welches "sägempalmextrakt" ihr einnimmt.  
produktname & hersteller & lieferadresse evlt. www-adresse

danke  
gruss aus dem sonnigen zürich  
fab

---

---

Subject: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Gast](#) on Mon, 16 Jan 2006 19:46:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich nehme es gar nicht.

donfab schrieb am Mon, 16 Januar 2006 20:42okay kann mir jemand von euch kurz sagen  
welches "sägepalmextrakt" ihr einnimmt.  
produktname & hersteller & lieferadresse evlt. www-adresse

danke  
gruss aus dem sonnigen zürich  
fab

---

Subject: Aw: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [user2050](#) on Sat, 30 Jul 2016 16:11:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi, jetzt ist es schon über 5 Jahre her. Wie hat die Sägepalme gewirkt? Nimmst du die immer noch? Wäre für die Einsichten über die Jahre sehr dankbar. Und nicht nur ich

---

---

Subject: Aw: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [user2050](#) on Sat, 30 Jul 2016 16:14:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kerl1979 schrieb am Mon, 16 January 2006 12:18Zitat:

Na bitte, von wegen nur Chemie wirkt... Jaja, und die Erde ist eine Scheibe

Wir können es wenigstens durch einen Selbstversuch behaupten und bestätigen. Ich denke es liegt einfach an der guten Kombination von Sägepalme mit weiteren Stoffen.

Hi, jetzt ist es schon über 5 Jahre her. Wie hat die Sägepalme gewirkt? Nimmst du die immer noch? Wäre für die Einsichten über die Jahre sehr dankbar. Und nicht nur ich

---

---

Subject: Aw: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [Shibalnu](#) on Sat, 30 Jul 2016 16:14:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

user2050 schrieb am Sat, 30 July 2016 18:11 ist es schon über 5 Jahre her

Über 10 Jahre....

Lebt die Person überhaupt noch ?

---

Subject: Aw: Sägepalme wirkt

Posted by [user2050](#) on Sat, 30 Jul 2016 16:17:12 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 12 January 2006 22:53Hi,

ich nehme schon seit April 2005 jeden Tag Sägepalme bei einer Dosierung zwischen 450 mg und 2.700 mg pro Tag. Seit September nehme ich täglich 900 mg (2x 450 mg).

Sägepalme hat den übermäßigen Ausfall etwas gestoppt bzw. eindämmen können. Neuwuchs konnte ich aber nur mit Minox verzeichnen.

Ich halte Sägepalme nicht für das ultimative Mittel gegen HA, aber es ist in der Lage zu viel DHT zu blocken. Daher ist es äußerst wirkungsvoll.

Jedoch spielt nicht nur das DHT, sondern auch (ganz wichtig) die Ernährung und der hohe Mineralienverzehr eine grosse Rolle beim HA. Das hat man auch bei denen gesehen, die Fin alleine nehmen ohne NEMs, das bei denen Fin einfach nicht geholfen hat. Weil die Blockierung des DHTs ist einfach nur ein Teil der sehr komplexen Angelegenheit "Haarausfall".

Sägepalme oder andere DHT-Blocker wie Fin sind nicht in der Lage die Haarfollikel zu vergrössern. Minox hingegen schon!

Deshalb darf man von keinem DHT-Hemmer zu viel erwarten.

Ich bin jedoch davon überzeugt, dass es mindestens genau so gut wirkt wie Fin.

Deshalb: Sägepalme und Mineralien für den HA-Stopp, Minox für den Neuwuchs und Brennessel-Tee zur Körperreinigung.

Aber das ist ja nur meine Meinung...

Ich bin gerade am ausprobieren: Ich habe vor, die Sägepalmkapseln aufzuschneiden und sie als Tinktur auf die Kopfhaut zu schmieren. Von außen kann es dann direkt die Haarfollikel vor dem DHT schützen. Weil wenn man es von innen nimmt, kann es ja nur vom Blut aus das DHT hemmen.

Hi, nimmst du die Sägepalme immer noch und Minox? Minox hat bei mir nach ca. 6-7 Jahren aufgehört zu wirken bzw. über die Jahre die Haarpracht allmählich zurückgegangen. Man sollte echt nach 3-4 Jahren entweder Fin nehmen oder es akzeptieren vielleicht verlangsamt die Sägepalme auch was?! Wie ist deine Erfahrung?

---

---

Subject: Aw: Re: Sägepalme Einnahmedosierung  
Posted by [user2050](#) on Sat, 30 Jul 2016 16:19:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zaptek schrieb am Sat, 30 July 2016 18:14user2050 schrieb am Sat, 30 July 2016 18:11 ist es schon über 5 Jahre her

Über 10 Jahre....  
Lebt die Person überhaupt noch ?

Ja stimmt, hatte irgendwie 2009 im Kopf..wären auch über 6 Jahre dann.. Minox macht auch etwas Gaga im Kopf - hab irgendwie Probleme mit dem Niedrigblutdruck hab ich gemerkt...aber erst nach 4-5 Jahren

---