

---

Subject: Ashwaganda und/oder Bockshornklee - rausgeworfenes Geld?

Posted by [Piotr](#) on Fri, 18 Apr 2025 16:46:18 GMT

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

---

Hallo zusammen,

mich würde mal eure Meinung zur Einnahme von Ashwaganda sowie Bockshornklee zur natürlichen Steigerung des Testosterons interessieren. Haarausfall außen vor gelassen, das ist für mich völlig uninteressant. Mir geht's quasi um eine "natürliche TRT Light" :-D

Bringt sowas wirklich was oder ist das rausgeworfenes Geld? Ein Kumpel von mir schwört auf Bockshornklee, im Internet findet man nicht wirklich eindeutige Aussagen zu der Geschichte.

Hat jemand Ahnung oder sogar persönliche Erfahrungen?

Viele Grüße

Peter

---