

---

Subject: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [pacey123](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:08:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Leute, was ich so gelesen habe, gehen die Meinungen ja ziemlich auseinander bei Saw Palmetto/ Sägepalme, doch wieviel wäre als Dosis empfehlenswert (sollte nicht die Fin-dröhnung erreichen) und woher bekomme ich das Zeug in Österreich.

Dort wo ich Minox bestelle gibts nur das:

hafesan® Sägepalme forte, 60 St

Eine Kapsel enthält:  
Sägepalmen Frucht Extrakt 25,00 mg  
Brennnesselwurzel Pulver 100,00 mg  
Birkenblätter Pulver 100,00 mg  
Kürbiskern Pulver 80,00 mg  
Pygeum africanum Rindenextrakt 4,00 mg

hab sonst was von 500mg am Tag gelesen, da sehn die 25 ja witzlos aus ^^

danke wenn wer Rat weis

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [Pohl](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:21:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe Sägepalme mal ein Dreiviertel Jahr verwendet. - Mir hat es in dieser Zeit nichts gebracht. Ich habe es lt. diesem Video dosiert:

<https://www.youtube.com/watch?v=1ryLzrvXib4>

„Saw Palmetto is an herb that's been shown to block DHT. Supplement with 1500mg per day.“

Hab das Zeug in der Apotheke bekommen. Musste da 3 Tabletten pro Tag einnehmen. Wie gesagt - keinen Haarausfall-Stop festgestellt. (Erst später durch Minoxidil).

Bei mir liegt sogar noch eine ungeöffnete Packung rum.

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [pacey123](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:24:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die Antwort, ja Minox wirkt eh relativ gut bei mir, aber ich dachte bis was besseres kommt, kann ichs ja mal mit dem unterstützen, man weiß ja nie, zwecks Synergieeffekt usw.

aber danke für deine Erfahrungswerte!

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [Pohl](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:34:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Idee was den Synergieeffekt betrifft habe ich auch im Hinterkopf. - Bisher bin ich ganz zufrieden.

Bin aber auch am überlegen ev. ganz niedrig dosiert Fin oder RU zu integrieren. In meinem Fall war Sägepalme leider eher rausgeschmissenes Geld. Ich habe keinen einzigen Tag auf die Einnahme vergessen und habe absolut nichts festgestellt. (Immer in der Früh/Mittags/Abends eine Tablette).

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [pacey123](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:36:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast du damals schon Minox benutzt? Also während der saw palmetto einnahme?

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [Pohl](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:46:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein habe ich nicht - bevor ich zu Minox gegriffen habe, habe ich über ein Jahr versucht mit „natürlichen Mitteln“ gegen AGA zu kämpfen. Als das alles leider nichts gebracht hat habe ich Minox genommen. (Mit Wirkung!). Und später Ket integriert.

Also meine „Daten“ betreffend der Sägepalmen-Einnahme sind unverfälscht.

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [pacey123](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:47:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hmm na dann könnt's ja in Kombination mit Minox vl wirken, was hast den gezahlt im Monat?

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [Pohl](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:50:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann ich dir genau sagen - (habe noch eine Packung mit 150 Kapseln), hier steht:

Inhalt 150 Kapseln  
500 mg Sägepalmen-Volleextrakt (4:1)  
3x täglich 1 Kapsel  
EUR 49,90 in der Apotheke

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [pacey123](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:51:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [Pohl](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:54:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gerne!

In meinem Fall leider keine Verbesserung, wobei ich mir zumindest „etwas“ davon erwartet hätte. Mein Haarausfall war ja nicht soooo stark. Also keine besonders aggressive AGA. Darum hab ich auch die restlichen 150 Kapseln nicht mehr genommen. ...derzeit bin ich scharf am Überlegen vllt. 1/4 Propecia täglich zu testen. Mich würde es sehr interessieren was da betreffend Verdichtung, usw. rauskommen würde.

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [pacey123](#) on Tue, 13 Dec 2016 18:56:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja ich denk mir auch, Finasterid + Minox + Ket, aber andererseits ist es bei mir mit längeren Haaren nicht so schlimm, Front ist am zuwachsen und die GHE ecken zu einem Status, den ich mit 16 nicht einmal hatte? Keine Ahnung wie das möglich ist, dass die Haarlinie besser wird als im Jugendalter^^

Andererseits ist dauerhafte DHT Hemmung ja kein Spielzeug und die Italienische Lotion steht in den Startlöchern, dass wär halt the cure für Leute wie uns^^

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [Pohl](#) on Tue, 13 Dec 2016 19:06:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pacey123 schrieb am Tue, 13 December 2016 19:56Ja ich denk mir auch, Finasterid + Minox +

Ket, aber andererseits ist es bei mir mit längeren Haaren nicht so schlimm, Front ist am zuwachsen und die GHE ecken zu einem Status, den ich mit 16 nicht einmal hatte? Keine Ahnung wie das möglich ist, dass die Haarlinie besser wird als im Jugendalter^^

Andererseits ist dauerhafte DHT Hemmung ja kein Spielzeug und die Italienische Lotion steht in den Startlöchern, dass wär halt the cure für Leute wie uns^^

Echt cool, dass es bei dir so toll wirkt! - Ich bin mit dem Stuserhalt bisher auch zufrieden. Und an die italienische Lotion denke ich auch schon.

In meinem Fall mit meinen bald 31 Jahren bin ich mit „sicherem Stuserhalt“ schon zufrieden, vllt. noch etwas mehr Verdichtung. Hab daher über eine mittelfristige niedrige Dosierung von Fin gedacht, bis vllt. mal was besseres verfügbar wird. (Z.B. diese ital. Lotion).

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [pacey123](#) on Tue, 13 Dec 2016 19:17:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja die Tonsurstelle gefällt mir noch nicht wirklich, ist ziemlich dünn, ich hatte nur glück, dass ich extrem dicke Haare von Natur aus habe, was gleichzeitig auch mein Verhängnis war, da ich den Verlust erst extrem spät gemerkt hab, hier mal zwei Fotos erste Ende Oktober, anderes heute.

---

#### File Attachments

1) [forumendeoktober.jpg](#), downloaded 569 times



Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [pacey123](#) on Tue, 13 Dec 2016 19:18:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist ein Mittelscheitel, falls mans durch den kleinen Ausschnitt nicht sieht ^^

### File Attachments

---

1) [forumjetzt.jpg](#), downloaded 505 times



Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [Pohl](#) on Tue, 13 Dec 2016 20:53:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pacey123 schrieb am Tue, 13 December 2016 20:17was gleichzeitig auch mein Verhängnis war, da ich den Verlust erst extrem spät gemerkt hab

Durch meine langen Haare habe ich den Verlust/die Ausdünnung auch relativ spät gemerkt.

Aber guter Fortschritt bei dir!

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [Crimson\\_Idol](#) on Tue, 13 Dec 2016 21:14:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe es ein jahr genommen.  
bringt nix im bezug auf neuwuchs.

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [pacey123](#) on Tue, 13 Dec 2016 21:15:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Crimson\_Idol schrieb am Tue, 13 December 2016 22:14habe es ein jahr genommen.  
bringt nix im bezug auf neuwuchs.

Danke auch für deine Info

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [Schulzz](#) on Wed, 14 Dec 2016 13:51:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pacey123 schrieb am Tue, 13 December 2016 19:08Hallo Leute, was ich so gelesen habe, gehen die Meinungen ja ziemlich auseinander bei Saw Palmetto/ Sägepalme, doch wieviel wäre als Dosis empfehlenswert (sollte nicht die Fin-dröhnung erreichen) und woher bekomme ich das Zeug in Österreich.

Dort wo ich Minox bestelle gibts nur das:

hafesan® Sägepalme forte, 60 St

Eine Kapsel enthält:  
Sägepalmen Frucht Extrakt 25,00 mg  
Brennnesselwurzel Pulver 100,00 mg  
Birkenblätter Pulver 100,00 mg

---

Kürbiskern Pulver 80,00 mg  
Pygeum africanum Rindenextrakt 4,00 mg

hab sonst was von 500mg am Tag gelesen, da sehn die 25 ja witzlos aus ^^

danke wenn wer Rat weis

Eine billigere analoge nicht?

---

---

Subject: Aw: Saw Palmetto/ Sägepalme  
Posted by [pacey123](#) on Wed, 14 Dec 2016 13:52:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab dort nix gefunden, werd mal direkt in der Apotheke nachfragen

---