
Subject: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Pac](#) on Mon, 06 Jul 2020 12:55:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Leider konnte ich keine wirkliche Antwort finden und bitte daher um Hilfe.

Ich möchte mich darüber erkundigen ob Saw Palmetto Sinn macht.

Mein Arzt hat es mir vorgeschlagen als Alternative zu FIN, da es nicht die gleichen Nebenwirkungen hat.

Kann jemand eventuell über seine Erfahrungen berichten, ob Saw Palmetto sinnvoll ist, welches am besten geeignet ist und wie hoch die Dosierung sein sollte? Zudem welche NWs hat es?

Es ist leider nicht ganz einfach etwas zu finden.

Vielen Dank im Voraus

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 06 Jul 2020 14:04:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dies wird hier immer wieder gefragt.
Sägepalme bringt in Sachen Haarausfall leider gar nichts! :|

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [xWannes](#) on Mon, 06 Jul 2020 14:05:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xWannes schrieb am Di, 09 Juni 2020 20:03 Sägepalme wird immer wieder genannt, es gibt jedoch mehrere solide Studien, die keine Wirkung als 5-alpha-reductase Inhibitor belegen. DHT-Absenkung findet darüber nicht statt.
https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/35227/450255/#msg_450255

Sägepalme hilft wohl bei nächtlichem Wasserlassen, aber darüber hinaus wohl nur über den Placeboeffekt.

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Pac](#) on Mon, 06 Jul 2020 14:37:04 GMT

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

Hmm wundert mich dann , dass mein Arzt es als Alternative zu FIN empfohlen hat.

Und auch im englisch sprachigem Forum gehen die Meinungen auseinander.

Habt ihr denn Saw Palmetto ausprobiert oder beruht eure Meinung auf grundlage von Recherchen?

Wie sieht es mit den NWS aus?

Danke Leute

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 06 Jul 2020 15:31:33 GMT

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

Pac: Um die Sache abzukürzen...

Wenn du das androgenetische Haarproblem lösen willst, ist die chemische Keule dem pflanzlichen Mitteln meistens überlegen.

Du kannst natürlich auch alternative Mittel ausprobieren, hinbauen wirts aber eher mit den chemischen Substanzen.

Ich denke mal, dein Arzt hat dein Haarproblem nicht ganz ernst genommen, sonst hätte er dir als Alternative erst mal Ket und Minox empfohlen.

Grüß dich.

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Pac](#) on Mon, 06 Jul 2020 15:39:14 GMT

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

Sehe ich nicht ganz genau so.

Minox sorgt für starkes Shedding. Zudem liest man häufig, dass die Wirkung irgendwann nachlässt und dann die böse Überraschung kommt.

KET soll auch nicht wirklich was bringen hatte ich gelesen bzw manche berichten auch über verstärkten Haarausfall bei der KET Einnahme.

Minox hat er empfohlen, KET nicht. Man nimmt ja nicht direkt alles, was einem empfohlen wird sondern informiert sich erst, was ich bereits getan habe. Jedoch ist es schwierig etwas zu Saw Palmetto zu finden. Vorallem was die Nebenwirkungen angeht.

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Leo123](#) on Mon, 06 Jul 2020 15:52:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da es nicht wirkt, hat es auch keine Nebenwirkungen . (Zumindest bei diesem Präparat) .

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Pac](#) on Mon, 06 Jul 2020 15:53:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stark, die Meinungen sind hier ja ganz anders als in anderen Foren.

Gerne mehr Input von anderen Usern

Wenn es gar keine Nebenwirkungen hat, kann es ja auch nicht schaden, außer dem Geldbeutel

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [user421](#) on Mon, 06 Jul 2020 16:50:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich nehme auch NEM mit Sägepalme-, Kürbiskern-, Brenneselextrakt (Sägepalme mit 480mg).

Kann ergänzend sicher nicht schaden, aber mit Fin kannst es natürlich nicht vergleichen, ansonsten würds logischerweise jeder nehmen :d

m.M.n hat es in höheren Dosierungen 500mg ++ auch spürbare Änderungen beim "Sexdrive". also ganz so ohne Wirkung ist es auch nicht.

Werden jetzt zwar viele den Kopf schütteln, aber ich denke jeder Körper reagiert anders - teste einfach mal.

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 06 Jul 2020 18:49:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welches Produkt mit sägepalme, Kürbiskerne und Brennessel nimmst du?

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Pac](#) on Mon, 06 Jul 2020 18:59:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meinst du Sägepalm 500mg hat Nebenwirkungen?

Ich bin auch der Meinung gelesen zu haben, dass einige durch Sägepalm Nebenwirkungen hat (halt wie bei FIN geringere Libido, flüssiges Sperma)

Stimmt das?

Für mich würde vorerst nur Saw Palmetto in Frage kommen. Hab hier im allgemeinen Forum jetzt mal durchgestöbert. Einige mischen sich die wunderlichsten Sachen zusammen. Hatte ein Thread gesehen, da war bei dem User ja ein Auf und ab mit seinen Haaren. Mal sah der Status gut aus, 3 Monate später hat er auf einmal über Löcher in den Haaren, dann 5 Monate später sind die Löcher gefüllt, danach hatte er wieder Löcher in den Haaren.

Habe keine Lust auf so eine Tortur, da mir das zu unsicher ist.

Im HT Forum wird von KET zb auch eher abgeraten aufgrund des Sheddings und der unsicheren Wirkungsweise. Mein Arzt hat auch abgeraten davon

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [DetConan](#) on Mon, 06 Jul 2020 19:23:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich halte nichts von KET Shampoo, weil warum die Kopfhaut mit noch mehr Chemie vollbomben ?

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [user421](#) on Mon, 06 Jul 2020 19:24:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Mon, 06 July 2020 20:49 Welches Produkt mit sägepalme, Kürbiskerne und Brennessel nimmst du?
https://www.amazon.de/gp/product/B07M85NKR5/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o03_s00?ie=UTF8&psc=1

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 06 Jul 2020 19:26:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen lieben Dank. Leider nicht verfügbar :lol: weißt du noch, was die gekostet haben?

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [user421](#) on Mon, 06 Jul 2020 19:28:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pac schrieb am Mon, 06 July 2020 20:59 Meinst du Sägepalm 500mg hat Nebenwirkungen?

Ich bin auch der Meinung gelesen zu haben, dass einige durch Sägepalm Nebenwirkungen hat (halt wie bei FIN geringere Libido, flüssiges Sperma)

Stimmt das?

Für mich würde vorerst nur Saw Palmetto in Frage kommen. Hab hier im allgemeinen Forum jetzt mal durchgestöbert. Einige mischen sich die wunderlichsten Sachen zusammen. Hatte ein Thread gesehen, da war bei dem User ja ein Auf und ab mit seinen Haaren. Mal sah der Status gut aus, 3 Monate später hat er auf einmal über Löcher in den Haaren, dann 5 Monate später sind die Löcher gefüllt, danach hatte er wieder Löcher in den Haaren.

Habe keine Lust auf so eine Tortur, da mir das zu unsicher ist.

Im HT Forum wird von KET zb auch eher abgeraten aufgrund des Sheddings und der unsicheren Wirkungsweise. Mein Arzt hat auch abgeraten davon Nicht unbedingt geringere Libido, aber du brauchst etwas länger zum "Start" und kannst auch irgendwie länger, etwas seltsam.

Flüssiger und um einiges weniger, bei mir zumindest.

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [user421](#) on Mon, 06 Jul 2020 19:33:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Mon, 06 July 2020 21:26 Vielen lieben Dank. Leider nicht verfügbar :lol: weißt du noch, was die gekostet haben? 29,99 - hab am 22.06 das letzte mal bestellt, sicher bald wieder verfügbar.

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 06 Jul 2020 19:35:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank!

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Pac](#) on Mon, 06 Jul 2020 20:08:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehe ich halt genau so mit KET. Denke auf Dauer ist es auch schädlich für die Kopfhaut.

Ich verstehe auch nicht wieso so viele hier FIN empfehlen. Auch SonicBoom empfiehlt es, obwohl

ich grade einen Beitrag von ihm gelesen haben in einem anderen Thread, dass er auch starke Nebenwirkungen hatte.

Gleichzeitig kommen dann wieder welche um die Ecke und sagen, Nein FIN hat keine Nebenwirkungen. Nur bei manchen. Bis jetzt was ich gelesen habe (in einigen Threads) hatte jeder irgendwas.

Es macht keinen Sinn in meinen Augen so etwas zu nehmen, wenn man dafür in anderen Bereichen eingeschränkt ist. Müsste doch rational verständlich sein.

Als extrembeispiel. Wozu Haare, wenn man keinen mehr hoch kriegt? Was bringen dir die Haare dann? Macht halt null Sinn irgendwo.

Deswegen meine Frage

Hat Saw Palmetto auch bei niedriger Dosis NW? Wenn es nichts bringen sollte , was ja viele meinen, dann ist es halt so. Was hat man dann verloren? Vielleicht nen Fuffi für die Packung...

Besser als FIN zu nehmen, starke NW zu haben und ein paar Haare mehr. So wirklich beeindruckende Ergebnisse habe ich jetzt noch nicht gesehen. Plus dazu bei Absetzen, dann die volle Bandbreite kriegen (haben einige ja anscheinend auch schon Erfahrungen mit gemacht)

Thanks

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [jozef77](#) on Mon, 06 Jul 2020 20:18:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie aggressiv ist denn dein Haarausfall? Norwood? Dann kann man evtl. mehr zur Sinnhaftigkeit von Sägepalmextrakt sagen :?:

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [DetConan](#) on Mon, 06 Jul 2020 20:57:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pac schrieb am Mon, 06 July 2020 22:08Sehe ich halt genau so mit KET. Denke auf Dauer ist es auch schädlich für die Kopfhaut.

Ich verstehe auch nicht wieso so viele hier FIN empfehlen. Auch SonicBoom empfiehlt es, obwohl ich grade einen Beitrag von ihm gelesen haben in einem anderen Thread, dass er auch starke Nebenwirkungen hatte.

Gleichzeitig kommen dann wieder welche um die Ecke und sagen, Nein FIN hat keine Nebenwirkungen. Nur bei manchen. Bis jetzt was ich gelesen habe (in einigen Threads) hatte jeder irgendwas.

Es macht keinen Sinn in meinen Augen so etwas zu nehmen, wenn man dafür in anderen Bereichen eingeschränkt ist. Müsste doch rational verständlich sein.

Als extrembeispiel. Wozu Haare, wenn man keinen mehr hoch kriegt? Was bringen dir die Haare dann? Macht halt null Sinn irgendwo.

Deswegen meine Frage

Hat Saw Palmetto auch bei niedriger Dosis NW? Wenn es nichts bringen sollte , was ja viele meinen, dann ist es halt so. Was hat man dann verloren? Vielleicht nen Fuffi für die Packung...

Besser als FIN zu nehmen, starke NW zu haben und ein paar Haare mehr. So wirklich beeindruckende Ergebnisse habe ich jetzt noch nicht gesehen. Plus dazu bei Absetzen, dann die volle Bandbreite kriegen (haben einige ja anscheinend auch schon Erfahrungen mit gemacht)

Thanks

Genau so sehe ich es auch, ich suche Lösungen zum Haarausfall ohne neue 'Krankheiten' zu entwickeln die ich wieder therapieren muss.

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Pac](#) on Mon, 06 Jul 2020 21:11:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hatte vor 4 Monaten eine HT.

Die betroffene Stelle waren die GHE. Habe bis jetzt nichts weiter getan, außer schonendes Shampoo zu benutzen und Nahrungsergänzungsmittel.

Mein Arzt empfahl FIN oder als Alternative Saw Palmetto.

Bevor ich Saw Palmetto verwende, wollte ich aber einmal um Erfahrungen eurerseits mich erkundigen.

Da mein Arzt ebenfalls nur sagte, Saw Palmetto hat keine Nebenwirkungen und ich diese Aussage als falsch erachte.

Deshalb frage ich hier :)

EDIT

Möchte auch gar nicht die Wirkungsweise von FIN in Frage stellen. Es scheint zu wirken, jedoch geht es mir hier nur um Saw Palmetto.

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung

Posted by [Nomoredok](#) on Mon, 06 Jul 2020 21:36:42 GMT

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

Pac schrieb am Mon, 06 July 2020 22:08Sehe ich halt genau so mit KET. Denke auf Dauer ist es auch schädlich für die Kopfhaut.

Thanks

Ich würde mehr Hoffnung auf KET setzen als auf Saw Palmetto.

Da gibt es immerhin Studien mit erstaunlich guten Resultaten bereits allein mit dem Shampoo.

Siehe Selbsthilfe:

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/23751/>

Wenn du nach unten Scrollst hast du die Papers.

Vermutlich ist die Wahrscheinlichkeit auf unangenehme Nebenwirkungen sogar geringer mit KET. Ich bin nicht sicher aber ich meine irgendwo von sexuellen Nebenwirkungen von Saw Palmetto gelesen zu haben (glaube in einem anderen Forum) :frage:

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung

Posted by [Nomoredok](#) on Mon, 06 Jul 2020 21:39:18 GMT

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

Doppelpost

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung

Posted by [Pac](#) on Mon, 06 Jul 2020 21:45:59 GMT

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

Also hat Saw Palmetto die gleichen NW wie FIN + dazu keine Wirkung , sagst du?

Gibt es Erfahrungsberichte zu KET und welche NW sind bekannt?

Kann es mir irgendwie nicht gesund für die Kopfhaut vorstellen ehrlich gesagt

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung

Posted by [Nomoredok](#) on Mon, 06 Jul 2020 21:55:47 GMT

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

Keine Wirkung mit hoher Wahrscheinlichkeit. Bei manchen vermutlich Fin ähnliche Nebenwirkungen :frage:

Hier im Forum nehmen sehr viele Ket. Ich kenne keinen Erfolgsbericht zu Ket only, da alle noch

weitere Mittel nehmen, z. B. Minox. Dann ist natürlich schwierig zu beurteilen, wieviel vom Ket kommt. Scheinbar hilft es aber vielen. Ket hat definitiv keine systemischen Nebenwirkungen. Manche berichten es nicht zu vertragen und eine rote oder allgemein schlechtere Kopfhaut zu bekommen.

Du findest viel über die Suche....

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Nomoredok](#) on Mon, 06 Jul 2020 21:59:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.semanticscholar.org/paper/Reversal-of-androgenetic-alopecia-by-topical-of-Inui-Itami/3d76a2b5a09e802c3592e460a395206a7b23c218>

Bilder unten

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Pac](#) on Mon, 06 Jul 2020 22:03:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke dir

Naja dann ist es natürlich schwer zu beurteilen wenn alle noch andere Dinge nehmen.

Das FIN und Minox wirken steht ja außer Frage

Die bilder sind jetzt nicht sehr aussagekräftig. Qualität schlecht, Perspektive einfach mal bei vorher/nachher geändert. Zudem sieht es eher so aus als wären die Haare gefärbt oder pigmentiert. Vorallem auf dem ersten Bild sind die Haare heller als auf dem Nachher Foto

Subject: Aw: Saw Palmetto Erfahrung
Posted by [Nomoredok](#) on Mon, 06 Jul 2020 22:04:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pac schrieb am Tue, 07 July 2020 00:03

Das FIN und Minox wirken steht ja außer Frage
Bei vielen leider auch nicht bzw. nicht genug...
