

---

Subject: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Apr 2022 11:34:48 GMT

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

---

Zitat:

Wir untersuchten Heilpflanzenquellen mit 5?-Reduktase-Hemmaktivität. ... . Der 50%ige Ethanolextrakt von Polygonum multiflorum Thunb (Polygoni multiflori Radix; Polygonaceae) zeigte eine starke 5?-Reduktase-Hemmaktivität. Die für diese Aktivität verantwortliche Fraktion wurde gereinigt und der aktive Bestandteil wurde isoliert und als Emodin , eine Anthrachinonverbindung , identifiziert . Obwohl Emodin eine beträchtlich weniger starke inhibitorische Aktivität als Riboflavin zeigte ,

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2005290110600210>

Riboflavin ist Vitamin B2.

Ich habe mir mal geschaut,  
wo B2 überall vorkommt.

Und es ist wirklich schwer durch  
normale Ernährung auf 1,4 mg pro Tag  
zu kommen. Man müsste 5 Liter (!)  
Bier am Tag trinken.

Bei ebay gibts Tabletten mit 200 mg.

Was haltet ihr davon?

---

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?

Posted by [rudi2](#) on Sat, 09 Apr 2022 12:31:25 GMT

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

---

Empfohlene Tagesdosis für Erwachsene: 1,2 - 1,5 Milligramm, zum Beispiel enthalten in 500 Milliliter Milch und 200 Gramm Grünkohl.

---

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?

Posted by [pilos](#) on Sat, 09 Apr 2022 12:40:04 GMT

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

---

als topical mit 1-2% würde mehr sinn machen

---

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?

Posted by [buttkeis](#) on Sat, 09 Apr 2022 13:06:00 GMT

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

---

Zuviel B Vitamine = Lungenkrebsrisiko

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Apr 2022 15:44:04 GMT

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

---

buttkeis schrieb am Sat, 09 April 2022 15:06Zuviel B Vitamine = Lungenkrebsrisiko Studie?

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?

Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 09 Apr 2022 16:24:09 GMT

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

---

Auf Reddit ist ein Typ der sein Ekzem, Kopfhaut Jucken mit p5p b6 geheilt hat seit Jahren.

Er hat irgendeinen genetischen Test gemacht und da kam raus das er an den Mangel hat oder mit seinen Genetik oft davon betroffen ist oder irgendwie sowas. Schon lange her das ich das gelesen habe.

Hatte auch Fotos usw.

Ich hab das Zeug denke ich auch mal genommen. Mir brachte es nichts.

Bei mir denke ich ist es ein Kupfer Problem.

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?

Posted by [mike.](#) on Sat, 09 Apr 2022 21:12:07 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 09 April 2022 13:34Zitat:

Wir untersuchten Heilpflanzenquellen mit 5?-Reduktase-Hemmaktivität. ... . Der 50%ige Ethanolextrakt von Polygonum multiflorum Thunb (Polygoni multiflori Radix; Polygonaceae) zeigte eine starke 5?-Reduktase-Hemmaktivität. Die für diese Aktivität verantwortliche Fraktion wurde gereinigt und der aktive Bestandteil wurde isoliert und als Emodin , eine Anthrachinonverbindung , identifiziert . Obwohl Emodin eine beträchtlich weniger starke inhibitorische Aktivität als Riboflavin zeigte ,

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2005290110600210>

Riboflavin ist Vitamin B2.

---

Ich habe mir mal geschaut,  
wo B2 überall vorkommt.  
Und es ist wirklich schwer durch  
normale Ernährung auf 1,4 mg pro Tag  
zu kommen. Man müsste 5 Liter (!)  
Bier am Tag trinken.

Bei ebay gibts Tabletten mit 200 mg.

Was haltet ihr davon?

habe ich schon im programm ;)

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 09 Apr 2022 22:12:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ansich kommt man locker mit der Ernährung hin was b2 angeht.  
Ich traue der Nahrung nur nicht so richtig was den vitamin Gehalt angeht.

Habe zb mal gelesen das Rinderleber untersucht wurde und normal heißt es darin ist der  
größte Kupfer Anteil enthalten, aber es war absolut kein Kupfer darin.  
Nur mal als Beispiel.

Liest man ja oft. Das Äpfel zb ein Witz sind was Nährstoffe angeht im Vergleich zu früher zb  
auch

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Apr 2022 22:29:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jeder ernährt sich etwas anders..  
Ich komme jedenfalls nie und nimmer auf 1,4 mg  
pro Tag durch die Ernährung.  
Ich brauche ein Präparat.

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?  
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 10 Apr 2022 07:31:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 09 April 2022 14:40

als topical mit 1-2% würde mehr sinn machen

wie könnte man das realisieren? Aus den Vitamin Tabs herstellen? Wie würde sich das Topical dann zusammensetzen?

---

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?

Posted by [pilos](#) on Sun, 10 Apr 2022 12:25:43 GMT

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

---

PeterNorth schrieb am Sun, 10 April 2022 10:31pilos schrieb am Sat, 09 April 2022 14:40

als topical mit 1-2% würde mehr sinn machen

wie könnte man das realisieren? Aus den Vitamin Tabs herstellen? Wie würde sich das Topical dann zusammensetzen?  
färbt aber

pulver

<https://www.amazon.de/Vitamin-Pulver-Riboflavin-Zusatzstoffe-Dosierl%C3%B6ffel/dp/B07DYNM7W>

müsste eruiert werden

ist sehr schlecht löslich

---

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Apr 2022 15:00:42 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 10 April 2022 14:25PeterNorth schrieb am Sun, 10 April 2022 10:31pilos schrieb am Sat, 09 April 2022 14:40

als topical mit 1-2% würde mehr sinn machen

wie könnte man das realisieren? Aus den Vitamin Tabs herstellen? Wie würde sich das Topical dann zusammensetzen?  
färbt aber

pulver

<https://www.amazon.de/Vitamin-Pulver-Riboflavin-Zusatzstoffe-Dosierl%C3%B6ffel/dp/B07DYNM7W>

müsste eruiert werden

ist sehr schlecht löslich

Besser oral einnehmen.

Ich kann das testen.

Mein DHT-Wert im Blut ist genau in der Mitte des Referenzbereichs.

Wenn ich jetzt 50 mg Vitamin B2 jeden Tag schlucke, könnte ich nach 1 Monat einen erneuten DHT-Test machen und sehen, ob der Wert dann runter gegangen ist.

---

Subject: Aw: Vitamin B2: Ein STARKER DHT-Hemmer?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 Sep 2025 18:44:27 GMT

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

---

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34998793/>

---