

---

Subject: Saw palmetto oder sulforaphan

Posted by [Hannes777](#) on Mon, 26 Dec 2022 03:00:08 GMT

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

---

Hallo,

Hoffe könnt mir bei der Frage helfen

Bin derzeit am überlegen welches nem es werden soll

Hatte vor 2 Monate meine ht und möchte gerne meinem Haarausfall etwas entgegenwirken. Da ich von etwas mehr kahlheit betroffen war, wurde meine tonsur erstmal ausgelassen und die Stelle ist etwas lichter, mein Friseur Friseur es ganz gut verblenden..solange meine transplantierten Haare ausfallen(und icz noch boxxer schnitt trage), möchte aber gerne einen "dunkleren" und volleren tonsur Bereich haben sowie längere Seiten um es komplett zu kaschieren

Meine Klinik selbst hat saw palmetto im Verkauf, bin jetzt aber auf sulforaphan gestoßen, beides soll das dht blocken

Nun zu Frage, meint ihr soll ich beides miteinander kombinieren oder mich für eins entscheiden?

Dazu würde ich

Multivitamin

Omega 3

Msm

Opc

Noch zu mir nehmen. Bei den Multis ist schon bioton und zink enthalten  
Was haltet ihr von den nems?

---

---

Subject: Aw: Saw palmetto oder sulforaphan

Posted by [Hannes777](#) on Mon, 26 Dec 2022 03:07:13 GMT

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

---

### File Attachments

1) [Screenshot\\_20221226-040411\\_Gallery.jpg](#), downloaded 484 times

---

---

Subject: Aw: Saw palmetto oder sulforaphan

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 26 Dec 2022 09:36:56 GMT

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

---

Ich würde Capsaicin + Soja-Isoflavone nehmen.

Die Isoflavone hemmen DHT im Blut um 46%.

Aber zusammen mit dem Capsaicin wirkt es noch viel besser, weil es stark antifibrotisch wirkt

und auch IGF-1 erhöht.  
Es gibt eine Studie dazu.  
Tocotrienol würde ich auch unbedingt nehmen.  
Dazu gibts ebenso eine Studie.

Wenn du stärker DHT hemmen willst,  
nimm Arginin + Zink topisch.

Zu Saw Palmetto ist die Datenlage etwas besser  
als zu Sulforaphan.  
Letzteres wurde bislang nur bei Tieren erfolgreich getestet.  
Vitamin B2 hemmt auch DHT (im Reagenzglas).

---

---

Subject: Aw: Saw palmetto oder sulforaphan  
Posted by [Hannes777](#) on Mon, 26 Dec 2022 13:44:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 26 December 2022 10:36Ich würde Capsaicin +  
Soja-Isoflavone nehmen.  
Die Isoflavone hemmen DHT im Blut um 46%.  
Aber zusammen mit dem Capsaicin wirkt es noch  
viel besser, weil es stark antifibrotisch wirkt  
und auch IGF-1 erhöht.  
Es gibt eine Studie dazu.  
Tocotrienol würde ich auch unbedingt nehmen.  
Dazu gibts ebenso eine Studie.

Wenn du stärker DHT hemmen willst,  
nimm Arginin + Zink topisch.

Zu Saw Palmetto ist die Datenlage etwas besser  
als zu Sulforaphan.  
Letzteres wurde bislang nur bei Tieren erfolgreich getestet.  
Vitamin B2 hemmt auch DHT (im Reagenzglas).

Hey danke für deine Antwort schon mal, meinst deine Empfehlungen kann ich weiterhin mit den  
oben genannten nehmen?  
Capsaicin ist mir fast zu anstrengend zu nehmen, soll da wohl bis zu 6 am Tag nehmen..  
Soja-Isoflavone wird für die Wechseljahre geworben aber das kann mir egal sein?  
Tocotrienol ist eine Erweiterung quasi vom vitamin e, richtig? Da überlege ich ob ich die Multis  
noch brauche  
Sulforaphan bzw Brokkoli erscheint mir persönlich besser als saw palmetto ohne  
Nebenwirkungen  
Hatte noch etwas zu saw palmetto gelesen und die Nebenwirkungen hatten mich hier auch etwas  
verunsichert, quasi die harmlosere Variante von finasterid  
Vitamin b2 ist ja auch bei den Multis vorhanden  
Möchte halt nix schlucken wenn das sind schon in anderen nems drin sind

---

---

Subject: Aw: Saw palmetto oder sulforaphan

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 27 Dec 2022 13:17:23 GMT

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

---

Hannes777 schrieb am Mon, 26 December 2022 14:44Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 26 December 2022 10:36Ich würde Capsaicin + Soja-Isoflavone nehmen.

Die Isoflavone hemmen DHT im Blut um 46%.

Aber zusammen mit dem Capsaicin wirkt es noch viel besser, weil es stark antifibrotisch wirkt und auch IGF-1 erhöht.

Es gibt eine Studie dazu.

Tocotrienol würde ich auch unbedingt nehmen.

Dazu gibts ebenso eine Studie.

Wenn du stärker DHT hemmen willst, nimm Arginin + Zink topisch.

Zu Saw Palmetto ist die Datenlage etwas besser als zu Sulforaphan.

Letzteres wurde bislang nur bei Tieren erfolgreich getestet.

Vitamin B2 hemmt auch DHT (im Reagenzglas).

Hey danke für deine Antwort schon mal, meinst deine Empfehlungen kann ich weiterhin mit den oben genannten nehmen?

Capsaicin ist mir fast zu anstrengend zu nehmen, soll da wohl bis zu 6 am Tag nehmen..

Soja-Isoflavone wird für die Wechseljahre geworben aber das kann mir egal sein?

Tocotrienol ist eine Erweiterung quasi vom vitamin e, richtig? Da überlege ich ob ich die Multis noch brauche

Sulforaphan bzw Brokkoli erscheint mir persönlich besser als saw palmetto ohne Nebenwirkungen

Hatte noch etwas zu saw palmetto gelesen und die Nebenwirkungen hatten mich hier auch etwas verunsichert, quasi die harmlosere Variante von finasterid

Vitamin b2 ist ja auch bei den Multis vorhanden

Möchte halt nix schlucken wenn das sind schon in anderen nems drin sind

Wenn du DHT hemmen willst,

nimm einfach Zink + Arginin. Aber topisch!

Laut einer Studie hemmt das besser DHT als

Fin topisch.

Statt Capsaicin kannst du auch Himbeer-Keton nehmen.

Das wirkt ähnlich.

Obwohl die Studienlage zu Capsaicin viel aussagekräftiger ist.

Es wirkt eben stark anti-fibrotisch und

entfernt sogar überschüssiges Salz aus dem Körper.

Du könntest natürlich noch viel mehr schlucken und schmieren.

Aber jedes Medi kostet Geld.

---