
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

Subject: Aw: Ashwaganda und/oder Bockshornklee - rausgeworfenes Geld?

Posted by [pilos](#) on Fri, 18 Apr 2025 18:17:20 GMT

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

es steigert nur das freie testosteron nicht das gesamttestosteron

preis-leistung ist umstritten

Subject: Aw: Ashwaganda und/oder Bockshornklee - rausgeworfenes Geld?

Posted by [Piotr](#) on Fri, 18 Apr 2025 18:28:53 GMT

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

merkt man denn sowas beim Sport und an der Laune bzw. dem "Drive"? Und auch Libido? Hab zwar diesbezüglich keine Probleme (außer ab und zu fehlende Motivation aber das liegt vermutlich eher am Gesamtpensum bzw Stress) aber besser geht immer.

Subject: Aw: Ashwaganda und/oder Bockshornklee - rausgeworfenes Geld?

Posted by [pilos](#) on Fri, 18 Apr 2025 19:39:51 GMT

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

Piotr schrieb am Fr., 18 April 2025 20:28merkt man denn sowasbzw. dem "Drive"? Und auch

Libido?

ja

Subject: Aw: Ashwaganda und/oder Bockshornklee - rausgeworfenes Geld?
Posted by [markd](#) on Sat, 19 Apr 2025 14:02:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Felix von Fitness Food Corner hatte mal einen 11 Wochen Test mit Tongkat Ali gemacht und es hat laut den Blutwerten die Testo Level gesteigert. Interessant auch, dass DHT leicht gesunken ist. Problem, dass es noch nicht als Supplement zugelassen ist und als Kosmetik verkauft wird. Ab Min. 5.38

<https://youtu.be/1bCwybUXqu8?t=338>
