

---

Subject: Stangensellerie

Posted by [knopper22](#) on Tue, 09 Dec 2025 19:05:32 GMT

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

---

hallo zusammen,

bin auf meiner Suche nach wirklich wirksamen NEMs durch ein anderes Forum auf Stangensellerie gestoßen. Es soll wohl wirklich einen Einfluss auf die Spermamenge und auch Libido, allgemeines Wohlbefinden haben. Auch Entgiftung usw...

Daher wollte ich hier gleich mal nachfragen, ob das jemand schon probiert hat, insbesondere "Fin-geplagte". Wenn ja in welcher Form? Saft wird auf einigen Seiten auch empfohlen, oder lieber Roh / als Salat?

Ich will "das Problem" endlich angehen und das lautet im Moment extrem niedrige Libido, Erektion baut sich nicht mehr spontan auf / kann nicht gehalten werden, wenig und super wässriges Sperma.... Bin noch auf Fin oral....ca. 0,5 mg alle 3 - 4 Tage ... super Minidosis. Alter, 41 :-D Ja ich denke es liegt mit da daran, keine Frage aber will noch nicht absetzen bevor es brauchbare Alternativen gibt. Daher der Kompromiss mit der Minidosis.

Wie sieht es da mit Sellerie aus? Alles nur Hype / Placebo (wie bei Maca und co.) oder bringt es tatsächlich was?

---

---

Subject: Aw: Stangensellerie

Posted by [DerAlchemist](#) on Tue, 09 Dec 2025 20:06:28 GMT

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

---

knopper22 schrieb am Di., 09 Dezember 2025 20:05hallo zusammen,

bin auf meiner Suche nach wirklich wirksamen NEMs durch ein anderes Forum auf Stangensellerie gestoßen. Es soll wohl wirklich einen Einfluss auf die Spermamenge und auch Libido, allgemeines Wohlbefinden haben. Auch Entgiftung usw...

Daher wollte ich hier gleich mal nachfragen, ob das jemand schon probiert hat, insbesondere "Fin-geplagte". Wenn ja in welcher Form? Saft wird auf einigen Seiten auch empfohlen, oder lieber Roh / als Salat?

Ich will "das Problem" endlich angehen und das lautet im Moment extrem niedrige Libido, Erektion baut sich nicht mehr spontan auf / kann nicht gehalten werden, wenig und super wässriges Sperma.... Bin noch auf Fin oral....ca. 0,5 mg alle 3 - 4 Tage ... super Minidosis. Alter, 41 :-D Ja ich denke es liegt mit da daran, keine Frage aber will noch nicht absetzen bevor es brauchbare Alternativen gibt. Daher der Kompromiss mit der Minidosis.

Wie sieht es da mit Sellerie aus? Alles nur Hype / Placebo (wie bei Maca und co.) oder bringt es tatsächlich was?

probier doch lieber topisch fin aus wenn du nicht absetzen magst

---

---

Subject: Aw: Stangensellerie  
Posted by [pilos](#) on Wed, 10 Dec 2025 09:08:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kann sein dass der stangensellreie bisschen wirkugn hat....aber das ist eher einmal...dann ist die wirkung auch nicht reproduzierbar.

vielleicht mal prolaktin mal senken und beobachten  
100-150 mg vit B6 p-5-p täglich  
also richtig hoch dosiert.

---

Subject: Aw: Stangensellerie  
Posted by [JoBr](#) on Wed, 10 Dec 2025 10:15:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich esse häufiger Stangensellerie (weil ichs mag) und meine Libido is gut, trotz RU oder vllt. deswegen? Könnte damit zusammenhängen, wobei ich ihn auch nicht täglich esse, ca. 2-5x in 2 Wochen.

---

Subject: Aw: Stangensellerie  
Posted by [Gerhard](#) on Wed, 10 Dec 2025 18:24:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Beim wirksamen Inhaltsstoff des Stangenselleriees dürfte es sich um Apigenin handeln.  
Oral ist die Bioverfügbarkeit leider sehr schlecht.  
Aber topisch könnte Apigenin etwas bewirken, falls es eine Trägersubstanz gibt, die den Wirkstoff bis ins Haarfolikel transportiert.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41323822/>

Man könnte auch eine Hydroxylgruppe ans Apigenin-Molekül anhängen, was die orale Bioverfügbarkeit drastisch erhöhen würde.

Subject: Aw: Stangensellerie  
Posted by [Gerhard](#) on Wed, 10 Dec 2025 18:24:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Beim wirksamen Inhaltsstoff des Stangenselleriees dürfte es sich um Apigenin handeln.  
Oral ist die Bioverfügbarkeit leider sehr schlecht.  
Aber topisch könnte Apigenin etwas bewirken, falls es eine Trägersubstanz gibt,  
die den Wirkstoff bis ins Haarfollikel transportiert.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41323822/>

Man könnte auch eine Hydroxylgruppe ans Apigenin-Molekül anhängen,  
was die orale Bioverfügbarkeit drastisch erhöhen würde.

---

Subject: Aw: Stangensellerie  
Posted by [pilos](#) on Wed, 10 Dec 2025 19:28:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gerhard schrieb am Mi., 10 Dezember 2025 19:24  
Man könnte auch eine Hydroxylgruppe ans Apigenin-Molekül anhängen,  
was die orale Bioverfügbarkeit drastisch erhöhen würde.

wo willst du die OH dranmachen ?

<https://de.wikipedia.org/wiki/Flavone>

dann wäre es kein apigenin mehr  
;)

warum soll diese OH mehr. die bioverfügbarkeit erhöhen  
quercetin hat jede menge OH und ist mega schlecht bioverfügbar

---

Subject: Aw: Stangensellerie  
Posted by [DetConan](#) on Fri, 12 Dec 2025 07:30:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mi., 10 Dezember 2025 10:08

kann sein dass der stangensellreie bisschen wirkugn hat....aber das ist eher einmal...dann ist die wirkung auch nicht reproduzierbar.

vielleicht mal prolaktin mal senken und beobachten  
100-150 mg vit B6 p-5-p täglich  
also richtig hoch dosiert.

hilft das auch Leuten, dessen prolaktin im normalen Bereich ist?

---

Subject: Aw: Stangensellerie  
Posted by [pilos](#) on Fri, 12 Dec 2025 16:17:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DetConan schrieb am Fr., 12 Dezember 2025 08:30pilos schrieb am Mi., 10 Dezember 2025 10:08

kann sein dass der stangensellreie bisschen wirkugn hat....aber das ist eher einmal...dann ist die wirkung auch nicht reproduzierbar.

vielleicht mal prolaktin mal senken und beobachten  
100-150 mg vit B6 p-5-p täglich  
also richtig hoch dosiert.

hilft das auch Leuten, dessen prolaktin im normalen Bereich ist?

gute frage, denke kaum

---

Subject: Aw: Stangensellerie  
Posted by [knopper22](#) on Mon, 15 Dec 2025 13:30:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Wed, 10 December 2025 10:08

kann sein dass der stangensellreie bisschen wirkugn hat....aber das ist eher einmal...dann ist die

wirkung auch nicht reproduzierbar.

vielleicht mal prolaktin mal senken und beobachten  
100-150 mg vit B6 p-5-p täglich  
also richtig hoch dosiert.

ich las es nur in einem anderen Forum. Allerdings isst der Typ auch 2 ganze Stangen am Tag.  
Die Pillen die nur den Wirkstoff enthalten bringen ihm wohl nichts.  
Also Vit B6 nur in der "p-5-p"-Form? oder gibt es eigentlich nur das?

---

---

Subject: Aw: Stangensellerie  
Posted by [pilos](#) on Mon, 15 Dec 2025 16:05:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Mo., 15 Dezember 2025 14:30pilos schrieb am Wed, 10 December 2025 10:08

kann sein dass der stangensellreie bisschen wirkugn hat....aber das ist eher einmal...dann ist die wirkung auch nicht reproduzierbar.

vielleicht mal prolaktin mal senken und beobachten  
100-150 mg vit B6 p-5-p täglich  
also richtig hoch dosiert.

ich las es nur in einem anderen Forum. Allerdings isst der Typ auch 2 ganze Stangen am Tag.  
das ist noch zu wenig

Zitat:Die Pillen die nur den Wirkstoff enthalten bringen ihm wohl nichts.  
welchen wirkstoff?

Zitat:Also Vit B6 nur in der "p-5-p"-Form? oder gibt es eigentlich nur das?

p-5-p

B6 normal aber macht mehr nebenwirkungen

---