

---

Subject: Masturbation/Krafttraining HA

Posted by [Finmin1990](#) on Mon, 23 Feb 2015 19:01:41 GMT

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

---

Leute was könnt ihr über HA und masturbation bzw Sex sagen?

Ist das auch einer der Faktoren für HA?

Da in einer Studie stand dass Männer nach dem ejakulieren einen sehr hohen dht Spiegel Haben.

Und wie sieht es mit Krafttraining aus? Irgendwelche negativen Effekte?

Was sagt ihr dazu? Wieviel Prozent macht das da ungefähr aus?

Und noch eine Frage unabhängig von der Masturbationsgeschichte.

Was kann man am besten tun um einer upregilation entgegen zu wirken?

Gibts so etwas überhaupt?

Reichen dieser 3 Wochen on 1 Woche off? 0/

Und was ist eurer Meinung nach topisch am effektivsten um Neuwuchs in den GHE zu bekommen? Diane, spiro,dut, minox,declofenac,ru...?

---