

---

Subject: Blutbild mit 20 und 25 Vergleich

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 28 Feb 2018 15:05:41 GMT

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

---

Hallo Leute, nicht direkt HA, also Off Topic:

Ich hab bisher 2 größere Blutbilder machen lassen, eines Juni 2012 mit 20 Jahren und jetzt eines mit 25 Jahren.

Seit Dezember 2016 ernähre ich mich Pflanzlich (Vegan) mit ca. 2000 Kcal/Tag (ca. 50-60% Kohlenhydrate, 20% Protein, 25% Fette).

Mit 20 aufwärts hatte ich eine normale Mischkost mit wenig Fleisch, Käse, Eiern und etwas zu viele Süßigkeiten.

War aber immer auf der schlanken Seite, mit etwas Training athletisch.

2012 hatte ich mit wenig Training auf 1,80m 68Kg Körpermasse, zwischendurch mit viel Training und hohen Kalorien 76Kg und jetzt bin ich mit unregelmäßigem Sport und veganer Ernährung bei 67Kg eingependelt.

Jänner 2018 hatte ich nach langer Gesundheit die Grippe und bin erst seit 3 Wochen gefühlsmäßig wieder gesund/fit.

Ich wollte dennoch jetzt einen Bluttest machen, da ich in letzter Zeit oft Bedürfnis nach Eiern/Fisch verspüre (auch schon vor der Grippe) und mich frage, ob ich nicht doch auf lange Sicht etwas Tierische Nahrungsmittel benötige, irgendwie fühlt sich das Pflanzenbasierte anfangs extrem gut an und nach einem dreiviertel Jahr kamen Schwächegefühle vermehrt auf und eben Verlangen nach Fleisch/Eiern- Milchprodukte aber verlangt mein Körper nie.

Supplemente nehm ich aktuell nicht mehr, als 2012: Konsequenterweise im Regimen ist ein Vitamin B Komplex, hin und wieder Gerstengraspulver und Maca Pulver, selten ein Multivitamin-Mineralien Supplement aus der Apotheke. Kurweise auch mal Oreganoöl/Grapefruitkernextrakt bei Verdacht auf Candida durch manchmal zu viel Zucker in der Ernährung.

Was mich beim aktuellen Blutbild stutzig macht, ist, dass das rote Blutbild und die Eisenwerte gleich gut oder fast besser sind, als 2012, auch der Fettstoffwechsel und die Nierenfunktion wirken ziemlich stabil.

Jedoch sind die Leberwerte etwas bedenklich und beim Weißen Blutbild die Werte durcheinander (vermutlich aber als Nachwirkung der Grippe).

Vitamin D ist im Keller, obwohl ich hin und wieder Vitamin D/K2 von Braineffect im Winter genommen habe, da ich wetterbedingt so gut wie keine Sonne bekommen konnte.

Testosteron war 2012 super und dementsprechend fühlte sich meine Libido usw auch an - das war bisher auf der Veganen Ernährung auch meistens sehr ausgeprägt, wenn auch nicht so stark, Jetzt ist der Wert immer noch in Ordnung, aber doch deutlich niedriger als 2012 und ich fühle mich seit der Veganen Ernährung tendenziell auch weniger kompetitiv/Leistungsorientiert und habe weniger Motivation, mich im Sport zu verausgaben. Ejakulat ist in der Zeit auch von der Menge her stetig etwas weniger geworden (das war davor oft

doppelt so viel wie jetzt).

Antiandrogene Sachen mache ich schon lange nicht mehr, RU verwende ich auch seit 2016 fast nicht mehr, 2017 ab Sommer gar nicht mehr. Topisch arbeite ich jetzt mit Ätherischen Ölen/Schwarzkümmelöl.

Allerdings habe ich nach der Grippe 2 Wochen lang eine Kur mit Grapefruitkernextrakt gemacht, um Bakterien und Candida zu bekämpfen (durch viel Süßzeug) und habe nach ein paar Tagen nach der Einnahme verminderte sexuelle Lust verspürt und bin auch von perfekten Erektionen zu kürzer anhaltenden schwerer zu erregenden Erektionen gelangt.

4 Tage vor Bluttest hab ich mit Grapefruitkernextrakt aufgehört und am Tag vor dem Test kam meine Libido langsam wieder zurück, also frage ich mich, ob das sein kann, dass der GKE meine Androgene/Testo irgendwie gehemmt hat...oder die Lust über eine andere Schiene beeinträchtigt haben könnte.

Auch meine Hoden waren in der Zeit mit GKE immer zusammengezogen und haben sich kleiner angefühlt, jetzt sind sie wieder normal, 5 Tage nach letzter Einnahme.

Geschlafen hab ich in der Zeit auch meistens nicht so gut, meistens nur von 3 Uhr Früh bis 9 morgens (im Schnitt lange gebraucht um einzuschlafen).

Ich erzähle da so viel drum herum, damit die Umstände klar sind und dachte mir, ich teile das alles mal, da sich hier im Forum vielleicht ein paar Leute finden, die ähnliche Erfahrungen haben, die sich bei Blutwerten gut auskennen, oder es einfach interessant finden-

Und mich würde interessieren, welche Einschätzungen ihr so zu den vergleichbaren Parametern im Bezug auf Ernährung/Lebensstil habt.

Ahja, vielleicht noch hinzuzufügen: Haarausfall war bei mir ja immer diffus- das ist immer noch so, aber seitdem ich Gerstengras und Vitamin B Komplex konsequent nehme, kommt mir vor, fallen generell weniger Haare aus, als sonst, auch in den nicht AGA Zonen. Auch verstärkt langfristig viel Zucker in der Nahrung, oder auch Nahrungsmittel die ich nicht allzugut vertrage (Kidneybohnen, Weizennudeln, leerer Reis, Milch) zu Hautjucken und vermehrtem Shedding. Ob das mit Immunreaktionen zu tun hat...keine Ahnung, aber jedenfalls können Unverträglichkeiten definitiv Haut/Haare beeinflussen.

LG Remolan