

Hallo Zusammen,

kurz zu mir :

Ich bin 35 Jahre alt, nutze derzeit 1 mal die Woche DUT / 3 x die Woche 0,25 mg Finasterid sowie 3 x 1 ml Minox .

Mein Haarstatus hat sich auf jedenfall stabilisiert und bin derzeit NW2 .  
Ich bin trainiert und habe einen Körperfettanteil von <10% (zuletzt vor 2 Wochen gemessen).

Nun komme ich zu meinem "Problem" bzw. Anliegen und erhoffe mir ein paar Tipps:

Mir fällt auf , dass ich trotz sehr guten Fitness Zustands und Körperfettwerten, enorme Schwankungen aufweise, wie füllig oder kantig mein Gesicht aussieht.  
Das ist mit Sicherheit keine Einbildung, da auch Bilder diesen Anschein bestätigen. Gerade nach Nächten in denen ich auch mal Alkohol (in Form von Bier) getrunken habe, macht sich dieses Phänomen besonders bemerkbar, aber auch abgesehen davon ist es ersichtlich. Ich gehe davon aus, dass es mit dem erhöhten Östrogenspiegel in Folge meiner HA-Therapie zu tun hat und ich generell dazu veranlagt bin.

Viele berichten hier im Forum von ähnlichen Erfahrungen, der erhöhten Aromatase und dem damit verbundenen Östrogenanstieg.

Was hat sich aus Eurer Sicht am wirksamsten erwiesen, um dieses "Phänomen" in den Griff zu bekommen ? Hier zunächst meine Einfälle \_

1. Aromatasehemmer -> für mich ehrlich gesagt keine Option nach dem Lesen der Beiträge in diesem Forum:

2. Sport (Ausdauer/Kraft / HIT?) : Was ist effizienter und in Bezug auf Östrogensenkung wirksamer?

3. Supplements (1) ( Progesteron / BOR / DIM ): Wirkungsvoll oder vernachlässigbarer Effekt?

3.1 Supplements (2) ( Zink , Omega 3 etc.? ) Wirkungsvoll oder vernachlässigbarer Effekt

4. Ernährungsumstellung?

Ich hoffe auf Eure Meinungen und wenn möglich sogar Erfahrungsberichte, was ihr mit oder ohne Erfolg probiert habt.

Vielen Dank!

Grüße

Alexis