

Hi,

was haltet ihr davon? Kann man so wirklich die Fin-Nebenwirkungen (größtenteils) "blocken"? Wäre ja auch für die topische Anwendung interessant...

Auf jeden Fall liest man solche Posts immer öfter, es gibt scheinbar immer mehr Fin-user, die nicht einfach nur Fin nehmen, sondern gleichzeitig versuchen, ihre Hormone einigermaßen in Balance zu halten...

Zitat:My sex drive is great and my hair is looking a little better, less sheds and a little thicker. Here's what my 3 years of research and experience has proved after reading all the dickless horror stories.

1) You can get great results on 1 pill every other day, some say 1/2 mg e.o.d. It takes your body up to 2-3 days to produce enough AR enzyme to cause more dht problems - Merck doesn't tell you this because they don't want to cut their sales in half or 1/4 - but by taking every other day and less dosage, your body will balance it's hormonal axis a lot easier. Most guys have been overdosing on finasteride in hopes of growing more hair. The initial drug Finasteride was only supposed to be taken 3x per week for prostate enlargement.

2) You NEED to take a zinc supplement/vitamin b6 to prevent your now higher levels of testosterone from aromatising into estrogen/dht. Zinc/b6 are deficient in most active males. Zinc is prevalent in semen so the more you squirt - the more zinc your body needs.

3) Take green tea extract which is a great hormone balancer and also consider using progesterone cream which is beginning to be recognized in the medical community for reversing estrogen dominance in men.

Do some research but make sure you take the daily recommended zinc supplements and only take propecia every other day - don't over do it!

Good Luck!

Zitat:Estrogen is stored in body fat - so the less fat a man has, the less likely he will store estrogen. Estrogen is also broken down and metabolized by the liver. If people eat a lot of fatty foods, don't exercise and drink excessive alcohol while on propecia, hello bitch tits.

If people are taking propecia and not addressing the body breaking down testosterone into estrogen, then they will def have side effects.

Since taking propecia every other day - I have been working out, taking zinc/b6, green tea and progesterone cream - which makes me want to bang anything in sight. My chest is still hard, no

gyno.

Since doctors don't bother or care - guys have to take the extra step.

Ist eine zusätzliche kombinierte Anwendung von Zink/B6, Progesteron-Creme und GTE wirklich so der Knaller? Gibt es diesbzgl. hier auch Erfahrungswerte?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [ezekiel](#) on Wed, 04 Jun 2008 12:52:07 GMT

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

Soso, woher bekommt man den einen Zink/Vitamin B6-Komplex?

Wichtig ist ja auch, dass Zink ausreichend vom Körper absorbiert werden kann, jedoch ist das an gewisse Bedingungen geknüpft, soweit ich mich erinnern kann.

Ansonsten doch ein ganz interessanter Ansatz und vor allem erst einmal den chemischen Östrogen-Blockern vorzuziehen.

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [bananas](#) on Wed, 04 Jun 2008 13:14:38 GMT

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

Rein spekulativ:

Fin + Östroblocker = +-0 Ausgangssituation

Wäre es nicht besser, Dosis und Einnahmetage zu verringern, so dass das Östro nur dezent angehoben wird?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [ShiSha_Sh lumpf](#) on Wed, 04 Jun 2008 13:20:13 GMT

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

-was ist jetzt eigentlich mit östrogen? -wirklich schädlich für die haare???

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [ezeziel](#) on Wed, 04 Jun 2008 13:36:57 GMT

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

Eigentlich ja nicht. Wenn aber ein Hormoncheck erhöhte Östrogenwerte ergibt und gleichzeitig ein verstärkter Haarausfall auftritt (Shedding durch Trichogramm o.ä. ausgeschlossen), wäre es doch einen Versuch wert, das Östrogen zu hemmen.

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [humboldt](#) on Wed, 04 Jun 2008 13:42:28 GMT

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

ezeziel schrieb am Mit, 04 Juni 2008 14:52 Soso, woher bekommt man den einen Zink/Vitamin B6-Komplex?

Wie meinst du das jetzt? Überall im Netz, wenn die Frage ernst gemeint war!?

z.B. hier einen B-Komplex:

<http://tinyurl.com/4nqkvs>

Da gibt's auch GTE:

<http://tinyurl.com/4yufms>

...und Progesterone:

<http://tinyurl.com/3zmapm>

Keine Ahnung bzgl. Dosierung, da kenn' ich mich nicht aus! Die Amis haben ja immer so hochdosiertes Zeug und ob das nicht manchmal zuviel des Guten ist!?

Bei Zinc sollte man halt darauf achten, bei kontinuierlicher Anwendung max. 25 mg/Tag nicht zu überschreiten...

Zitat: 15-25 mg/day

Getting enough zinc can work wonders in numerous health conditions. Zinc activates white blood cells to fight infections. It helps protect the body against viruses. Men need zinc for sperm production and to keep the prostate gland healthy. Zinc helps the pancreas make insulin and keep normal sugar levels.

Zinc is essential for good memory. Zinc supplements even help teenagers get better grades in school.

How important is zinc? Zinc is present in every cell in the body. It is a component of over 200 enzymes. There are high amounts of zinc in red blood cells, white blood cells, your bones, kidneys, liver, pancreas, and retina. Men have high concentrations of zinc in the prostate gland. Every cell in the body needs zinc to divide and replace itself when the body makes new tissues.

Here are two lists. One is a list of conditions that can occur when the body does not get enough zinc. The second is a list of conditions that improve due to the benefits of zinc supplements.

Not getting enough zinc can cause chronic fatigue, dermatitis, diarrhea, hypothyroidism, female infertility, impaired platelet aggregation, insulin resistance, and loss of taste or smell. It can cause reduced resistance to infection, night blindness, poor appetite, poor memory, attention deficit disorder, and reduced learning ability, and it can cause slower growth in children, slow healing of wounds, and infertility in men. Add to this list Acrodermatitis enteropathica, Alopecia, atrophy of the testes, bone loss and osteoporosis, decreased sperm count, decreased sperm motility, delayed puberty, nerve cell problems in Alzheimer's disease and Down's syndrome, and ringing in the ears.

Among the benefits of zinc supplement is improved immune function. Other benefits of zinc supplements are adding calcium to bones and teeth, lowering blood sugars, helping interferon work in treating hepatitis C, clearing up bacterial prostatitis, and recharging the male sex drive. They can help recovery in brain injury, improve brain function, restore night vision, increase sperm count, and stimulate the libido.

Extra zinc can help bring out weight gain in anorexia nervosa and help children with sickle cell disease. It can even cure bad breath.

Who needs the benefits of zinc supplements? You might be surprised. The United Nations University found that 20% of people worldwide are deficient in zinc. Zinc in supplements is needed to prevent childhood infections and diarrhea and to support normal growth and development.

Think you're safe if you eat a good diet? Think again. Scores of modern medications deplete the body's stores of zinc. Any woman who takes the Pill or hormone replacement therapy or medication to prevent osteoporosis is at risk for nutritional deficiency and may need zinc supplements. Heart patients, diabetics, and epileptics also need zinc supplements.

Even some supplements increase the body's need for zinc. Calcium supplements, magnesium supplements, and whey all can interfere with the absorption of zinc. Never take zinc at the same time you take these supplements, and always be sure you are getting enough of the benefits of zinc supplements if you take any supplements for bone health or muscle health.

What about side effects of zinc supplements?

If you take too much zinc, your body will have difficulty absorbing copper. It's OK to take up to 20 mg every 2 hours for as long as 2 weeks to fight a cold, but for everyday nutrition limit your intake to 15 mg a day. Zinc supplements can cause nausea, vomiting, and diarrhea, but only if you take about a gram--over 60 times the recommended dose.

How can you tell if you are taking too much zinc?

Here is a simple test. Overdoses of zinc numb your taste buds to bitter flavor and metallic aftertastes. Zinc has a metallic taste. If you can't taste zinc, you don't need to take it! The benefits of zinc supplements are yours with just a small, regular dose.

Aber die Frage bleibt natürlich, ob das alles überhaupt sinnvoll ist, "auftretende Nebenwirkungen" mit Sachen zu behandeln, die evtl. wieder Nebenwirkungen hervorrufen können...

Auf hairlosstalk und anderen Board's gibt es sogar Fin- und Avo-user, die sich regelmäßig DHT-Creme (Androctrim) auf ihr bestes Stück schmieren und zusätzlich noch Viagra einwerfen, nur um mit der DHT-Blocker-Behandlung fortfahren zu können! Und ob das der Weisheit letzter Schluss ist!?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [Dane](#) on Wed, 04 Jun 2008 14:38:51 GMT

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

also 100mg zink ist eindeutig zu viel des guten wenn man es länger betreiben will.
viele bodybuilder nehmen während einer testo-kur diese mengen zu sich soweit ich informiert bin.

zink wird ja vom darm aufgenommen, nicht vom magen. b6? gibt ja in den drogeriemärkten 10-15mg zink tabletten mit b6 usw., bringen die was oder löst sich die kapsel schon im magen auf?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [humboldt](#) on Wed, 04 Jun 2008 15:14:51 GMT

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

Die empfehlen bei täglicher Einnahme ja 15mg...denke, da kann man nichts falsch machen mit und es ist wird ausreichend sein, um von der positiven Wirkung zu profitieren.

Was wäre denn eine vernünftige B-Complex-Dosierung? Unter dem obigen Link das kommt mir alles "amitypisch" viel zu viel vor! Das sind ja die 50-80fachen Mengen der RDA!

Hat denn jemand mit hochdosiertem Grüntee-Extrakt als "Hormone-Balancer" unter Fin schon gute Erfahrungen gemacht? Ist Progesterone wirklich so die "Wunderwaffe" gegen Östrogen-Dominanz bei Männern, wie man so liest!?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [bananas](#) on Wed, 04 Jun 2008 16:09:15 GMT

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

B-Komplex Tabs sind aber auch wieder schnell ausgeschieden da wasserlöslich.

Zitat:Was wäre denn eine vernünftige B-Complex-Dosierung?

Wenn Mangel, dann würde ich mal 1-2 Tabs vom DM als genug bezeichnen, der Rest landet

wohl in der Toilette.

Ich meine, Nüsse haben auch einiges an B-Vitaminen.

Übrigens wüsste ich auch gerne, ob die ganzen Tablettenvitamine irgendjemand was gebracht haben...

Wenn man vor dem Vitamintabregal steht, meint man, man wäre in allem unterversorgt - gibt viel Geld aus und könnte dies mit wenig Obst quasi schmackhaft und billiger haben.

Und trotzdem kauft sich fast jeder (ich auch) zumindest ein Teil dieser ganzen Vitaminas....

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [humboldt](#) on Wed, 04 Jun 2008 17:12:29 GMT

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

Hab´ folgendes vor kurzem in einem Schilddrüsenforum gelesen:

Zitat:Progesteron fördert die Verwertung der Schilddrüsenhormone und normalisiert den Zinkhaushalt. Unter einer Östrogendominanz, die fast zwangsläufig einen Progesteronmangel nach sich zieht, kommt es zu enormen Zinkverlusten.

Ab wann spricht man überhaupt von einer Östrogendominanz? Liegt die unter Fin immer vor, sobald die Werte erhöht sind?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [Christian24](#) on Wed, 04 Jun 2008 20:28:05 GMT

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

15mg Zink werden kein Östrogen senken!

Meiner Meinung nach haben nicht mal 100mg diesen Effekt!

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [humboldt](#) on Wed, 04 Jun 2008 21:23:37 GMT

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

Vielleicht wird es in diesem Zusammenhang ja primär empfohlen, um den Zinkverlust aufgrund des Östrogenanstiegs auszugleichen sowie als Aromatasehemmer. Oder reicht da eine Dosis von 15-25 mg zusätzlich auch nicht aus? Bei Nicht-Steroidusern sollte die Tageshöchstdosis

50 mg ja eh nicht überschreiten...

Ich denke mal, um das Östrogen runterzukriegen, verwenden die dann eher das Progesteron-Gel!?

Vielleicht aber macht es ja auch die Kombination aus allem!? Keine Ahnung...

Aber vorstellbar wäre es doch, dass sich vielleicht gerade so typische Fin-Nebenwirkungen wie Müdigkeit (aufgrund hoher Cortisol-Werte etc. resultierend aus erhöhtem Estrogen), Brainfog oder Verfettung in Griff bekommen lassen würden!?

Du, keine Ahnung...ich nehm´ eh kein Fin oral mehr und "nur" unregelmäßig die topische Mazzarella-Dosis.

Es sollte nur ein Ansatz sein, weil wohl mit diesen Ergänzungen auf den englischsprachigen AGA-Board´s einige ganz gut fahren, trotz fortgeführter Fin-Einnahme. Wenn die Nebenwirkungen zu stark werden, bleibt dann eh nur das Absetzen.

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [ParkerLewis](#) on Wed, 04 Jun 2008 21:43:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier mal ein paar Punkte, die mir spontan einfallen.

- 1.) Von einer Östrogendominanz spricht man, wenn diese die Testowerte dominieren.
- 2.) Progesteronmangel steht tatsächlich mit erhöhten Östrogenwerten zusammen. Allerdings sollte man sich keine Progesteroncreme auf die edlen Teile schmieren, ohne nachgewiesenen Mangel. Prog. ist nicht ohne
- 3.) Zink ist auf Dauer nur bis 25mg zu empfehlen. Dabei bis zu 8 Wochen ohne Kupfer. Nach dieser Zeit nur in Zusammenhang mit Kupfer. Über 25 mg täglich gefährdet zusätzlich den Mangan und Selenhaushalt
- 4.) Exzessives Östrogen ist weder für die männliche Gemütslage, noch, meiner Ansicht nach, für die Haare gut (kontroverse Diskussion, auch unter Experten) Kaya mag mich jetzt gedanklich ruhig verprügeln...
Östrogene sind auch nicht gleich Östrogene. Es ist die Bezeichnung für eine Übergruppe von Hormonen.
- 5.) Green Tea Extract sehe ich nicht als Lösung, da es SHBG erhöht und SHBG unter Fin sowieso erhöht wird. siehe Fuselkopf
- 6.) Wie wäre es stattdessen mit DIM, Maca (erhöht Testo, verhindert gleichzeitig aber die das Konvertieren zu Östrogen und erhöht Progesteron) oder aber Lignanen, wie 7hmr?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [Christian24](#) on Wed, 04 Jun 2008 21:47:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie schon gesagt, ich glaube nicht, dass Zink als Aromatasehemmer einsetzbar ist! Auch nicht in hohen Dosen!

Hab das selbst schon probiert! Bei mir wars wirkungslos!

Ich glaub Zink ist eher für Testo wichtig!

Ich hab da schon fast alles versucht und auch das ganze Netz durchforstet! Wenn du Östrogen senken willst während Fin, wirst wohl Ari brauchen!

Ich dachte du hast Fin wegen der Sunken Eyes abgesetzt?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [humboldt](#) on Wed, 04 Jun 2008 23:10:58 GMT

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

Ich nehm´ kein Fin oral mehr, Christian (siehe oben), nur noch etwas unregelmäßig topisches Fin in der sehr niedrigen Mazzarella-Dosis...

Es ging mir hier in dem Thread auch in erster Linie gar nicht um mich oder Abhilfe bei meinen Nebenwirkungen, sondern einfach als Ansatz für Fin-User, die mit der Einnahme weitermachen wollen trotz Nebenwirkungen, wie sie evtl. die Begleiterscheinungen etwas abmildern können.

@Parker:

Ok, das ist doch mal ne Aussage. Also eher kein Progesteron oder GTE, sondern DIM oder Maca. Du schreibst, auch bei 25 mg länger als 8 Wochen, dann mit Kupfer ausgleichen. Welche Kupferdosis genau würde dafür infrage kommen?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [kaya](#) on Thu, 05 Jun 2008 05:05:58 GMT

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

dass exzessives östrogen gut für die haare ist habe ich nicht gesagt. es ist wie gesagt umstritten, aber man kann zbsp. mal user nach ihren erfahrungen fragen, die schon E2 topisch angewendet haben (s. fuselkopf).

für den männlichen organismus ist es auf jeden fall extrem schlecht und ich hatte darunter unter fin oral selbst zu leiden. was spräche dagegen einen klassischen aromatase-hemmer (kein zink) zusätzlich zu fin zu nehmen?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [ParkerLewis](#) on Thu, 05 Jun 2008 05:40:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Don, 05 Juni 2008 07:05 dass exzessives östrogen gut für die haare ist habe ich nicht gesagt. es ist wie gesagt umstritten, aber man kann zbsp. mal user nach ihren erfahrungen fragen, die schon E2 topisch angewendet haben (s. fuselkopf).

für den männlichen organismus ist es auf jeden fall extrem schlecht und ich hatte darunter unter fin oral selbst zu leiden. was spräche dagegen einen klassischen aromatase-hemmer (kein zink) zusätzlich zu fin zu nehmen?

Welcher schwebt dir denn vor Kaya? Arimedex? Bin mir da nicht so sicher, ob es nicht schon zu viel des Guten ist. Die topische Variante bezieht sich meines Erachtens aber nur auf 17alpha Estradiol. Die genaue Estrogenratio unter Fin ist aber unbekannt. Wer sagt denn, dass nicht zum Beispiel vermehrt 17beta Estradiol erhöht ist? Gut, das ist spekulativ, aber auch bei einigen Krankheiten, wie zum Beispiel Schilddrüsenunterfunktion, der Fall.

@Humboldt
2mg Kupferorotat sollten es schon sein...

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [kaya](#) on Thu, 05 Jun 2008 06:02:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich dachte an arimidex, ABER die nebenwirkungen sind zT ziemlich heftig und der preis ist enorm hoch. AUßERDEM geht es wenn überhaupt ausschließlich um die behandlung der nebenwirkungen durch einen erhöhten östrogenspiegel durch fin oder dut (und natürlich nicht darum einfach mal so an seinen hormonen zu drehen, das kann fatal enden insbes. für die haare). generell bin ich der meinung dass es eher schädlich für die haare ist einen aromatasehemmer zu substituieren (s. mehr testo).

es bleibt wohl zink (zinkchelate zbsp) als erstes mittel der wahl, wobei es hier einige gegenstimmen gibt (erinnere mich da an eine heftigere diskussion vor ca. 1 jahr).

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [Foxi](#) on Thu, 05 Jun 2008 06:15:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehm zur Zeit DIM

Zink soll nur in Dosen von 150mg täglich helfen
viele sagen es ist ein Märchen das Zink hilft
in Punkto Östrogen-Testo
jedenfalls im Bodybuilderforum

Foxi

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [ParkerLewis](#) on Thu, 05 Jun 2008 06:22:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Don, 05 Juni 2008 08:02 ich dachte an arimidex, ABER die nebenwirkungen sind zT ziemlich heftig und der preis ist enorm hoch. AUßERDEM geht es wenn überhaupt ausschließlich um die behandlung der nebenwirkungen durch einen erhöhten östrogenspiegel durch fin oder dut (und natürlich nicht darum einfach mal so an seinen hormonen zu drehen, das kann fatal enden insbes. für die haare). generell bin ich der meinung dass es eher schädlich für die haare ist einen aromatasehemmer zu substituieren (s. mehr testo).

es bleibt wohl zink (zinkchelate zbsp) als erstes mittel der wahl, wobei es hier einige gegenstimmen gibt (erinnere mich da an eine heftigere diskussion vor ca. 1 jahr).

Das sehe ich ähnlich, wie du.

Na ja bis auf die Zinkgeschichte... Wenn du Zink als potenten Aromatasehemmer einsetzen willst, sprechen wir von 50mg aufwärts. Alles darunter, würde dem mehr von Fin wohl nicht entsprechen.

Das geht nur, wenn du die Eisen/Selen/Kupfer und Manganspiegel permanent bewachst und nachregulierst. Kanns auf Dauer auch nicht sein.

Ich finde da Dim noch sinnvoller.

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [ParkerLewis](#) on Thu, 05 Jun 2008 06:39:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Foxi

Dass die Fähigkeiten von Zink als Aromatasehemmer limitiert sind, ist uns glaub ich allen klar. Ich denke aber, das ist das kleinere Übel im Vergleich zu den wahrscheinlichen Nebenwirkungen eines Arimedex und Konsorten.

Ich weiss, dass Christian es gut verträgt, leider würde es uns nicht allen so gehen.

Was hast du eigentlich immer mit deinen Bodybuildern? Bahnt sich da etwa eine zweite Karriere als Muskelfuchs an?...

Hulk Hogan's Markenzeichen war ja auch immer der Vollmond mit Umrandung auf dem Kopf...

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [Foxi](#) on Thu, 05 Jun 2008 06:54:27 GMT

ParkerLewis schrieb am Don, 05 Juni 2008 08:39@Foxi

Dass die Fähigkeiten von Zink als Aromatasehemmer limitiert sind, ist uns glaub ich allen klar. Ich denke aber, das ist das kleinere Übel im Vergleich zu den wahrscheinlichen Nebenwirkungen eines Arimedex und Konsorten.

Ich weiss, dass Christian es gut verträgt, leider würde es uns nicht allen so gehen.

Was hast du eigentlich immer mit deinen Bodybuildern? Bahnt sich da etwa eine zweite Karriere als Muskelfuchs an?...

Hulk Hogan's Markenzeichen war ja auch immer der Vollmond mit Umrandung auf dem Kopf...

Arimidex usw. wäre mir zu heiß darum DIM

ob es was bringt???

irgendwie hab ich langsam schon das Gefühl es bringt was

zu Bodybuildern

das sind einige dabei die Fachlich sehr gut drauf sind

in Punkto-Östrogen-Testo

Dut-Fin Dosieren usw..

bin selber kein Bodybuilder!!!

Foxi

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [ParkerLewis](#) on Thu, 05 Jun 2008 07:03:55 GMT

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

Foxi schrieb am Don, 05 Juni 2008 08:54 ParkerLewis schrieb am Don, 05 Juni 2008 08:39@Foxi

Dass die Fähigkeiten von Zink als Aromatasehemmer limitiert sind, ist uns glaub ich allen klar. Ich denke aber, das ist das kleinere Übel im Vergleich zu den wahrscheinlichen Nebenwirkungen eines Arimedex und Konsorten.

Ich weiss, dass Christian es gut verträgt, leider würde es uns nicht allen so gehen.

Was hast du eigentlich immer mit deinen Bodybuildern? Bahnt sich da etwa eine zweite Karriere als Muskelfuchs an?...

Hulk Hogan's Markenzeichen war ja auch immer der Vollmond mit Umrandung auf dem Kopf...

Arimidex usw. wäre mir zu heiß darum DIM

ob es was bringt???

irgendwie hab ich langsam schon das Gefühl es bringt was

zu Bodybuildern

das sind einige dabei die Fachlich sehr gut drauf sind

in Punkto-Östrogen-Testo

Dut-Fin Dosieren usw..

bin selber kein Bodybuilder!!!

Foxi

Also,ich bin schon überzeugt davon,dass es was bringt.Hab es dir ja schließlich damals empfohlen,was ich ja nicht machen würde,wenn dem nicht so wäre...

Super,wenn es dir wirklich hilft.Da freu ich mich.

Welche Veränderungen hast du denn bemerkt?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [Foxi](#) on Thu, 05 Jun 2008 07:11:05 GMT

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

ParkerLewis schrieb am Don, 05 Juni 2008 09:03Foxi schrieb am Don, 05 Juni 2008

08:54ParkerLewis schrieb am Don, 05 Juni 2008 08:39@Foxi

Dass die Fähigkeiten von Zink als Aromatasehemmer limitiert sind,ist uns glaub ich allen klar.Ich denke aber,das ist das kleinere Übel im Vergleich zu den wahrscheinlichen Nebenwirkungen eines Arimedex und Konsorten.

Ich weiss,dass Christian es gut verträgt,leider würde es uns nicht allen so gehen.

Was hast du eigentlich immer mit deinen Bodybuildern?Bahnt sich da etwa eine zweite Karriere als Muskelfuchs an?...

Hulk Hogan's Markenzeichen war ja auch immer der Vollmond mit Umrandung auf dem Kopf...

Arimidex usw. wäre mir zu heiß darum DIM

ob es was bringt???

irgendwie hab ich langsam schon das Gefühl es bringt was

zu Bodybuildern

das sind einige dabei die Fachlich sehr gut drauf sind

in Punkto-Östogen-Testo

Dut-Fin Dosieren usw..

bin selber kein Bodybuilder!!!

Foxi

Also,ich bin schon überzeugt davon,dass es was bringt.Hab es dir ja schließlich damals empfohlen,was ich ja nicht machen würde,wenn dem nicht so wäre...

Super,wenn es dir wirklich hilft.Da freu ich mich.

Welche Veränderungen hast du denn bemerkt?

Gesicht wieder markanter

Bauchfett zurück gegangen

kann aber auch in letzter Zeit viel Arbeit und viel Schwitzen
auch begünstigt haben!
in unserer Halle ist es extrem heiß man schwitzt den ganzen Tag
aus jeder Pore

und kein Minox mehr seit 3Tagen war da auch immer so aufgebläht
im Gesicht!

Foxi

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [Christian24](#) on Thu, 05 Jun 2008 10:03:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Don, 05 Juni 2008 08:02 ich dachte an arimidex, ABER die nebenwirkungen sind
zT ziemlich heftig und der preis ist enorm hoch. AUßERDEM geht es wenn überhaupt
ausschließlich um die behandlung der nebenwirkungen durch einen erhöhten
östrogenspiegel durch fin oder dut (und natürlich nicht darum einfach mal so an seinen
hormonen zu drehen, das kann fatal enden insbes. für die haare). generell bin ich der meinung
dass es eher schädlich für die haare ist einen aromatasehemmer zu substituieren (s. mehr
testo).

es bleibt wohl zink (zinkchelate zbsp) als erstes mittel der wahl, wobei es hier einige gegenstimmen
gibt (erinnere mich da an eine heftigere diskussion vor ca. 1 jahr).

Warum hier alle im Forum so einen Schiss vor Arimidex haben, versteh ich nicht!
Is klar, dass es nicht gut ist wenn man sich jeden Tag eine Tablette reinpfeift!
Aber wie Pilos meinte eine halbe Tablette alle 4 Tage, da kann gar nix passieren!!!!
Mach das selbst auch, wenn es in der Brust mal zum zwicken anfangen sollte und bei mir reicht
eine Packung (28 Tabs) fast 1 Jahr(weil hier auch der Preis angesprochen wurde)!
Und auf die Haare hat diese Dosierung überhaupt keine Auswirkung! Im Gegenteil: Ich bin der
Meinung, dass mehr Testo und weniger Östro sogar besser sind für die Haare!
Da sind wir wieder bei der Theorie, warum Jugendliche keinen HA haben, aber back to topic.

@Foxi: Mach doch mal einen Hormoncheck ob DIM oder Maca überhaupt was bringt. Ich hab
wie gesagt schon sehr vieles versucht, aber Östrogen haben die Sachen bei mir halt nicht
gesenkt!

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [pippo24](#) on Thu, 05 Jun 2008 10:58:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Zink über längere Zeit in hohen Dosen verursacht sogar HA...

Also aufpassen...

Ich hab nach meiner OP ca.4 Wochen bis zu 80mg Zink citrat gemampft-perfekte wundheilung-wirklich sehr beeindruckend-aber dann bin ich auch schnell wieder runter auf e.o.d 15-30 mg.

@Parker-was ist das mit der zusätzlichen Kupfer substitution wenn man zink nimmt?Kannst du das mal etwas erleutern?Speilst du da jetzt auf den SOD haushalt an?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [ParkerLewis](#) on Thu, 05 Jun 2008 11:15:40 GMT

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

@Pippo

Nicht nur.Kupfer spielt ja nicht für die Superoxiddismutase eine Rolle,vielmehr ist es noch an der Hämoglobin/Proteinsynthese,Eisenverwertung,etc beteiligt..

Es ist nunmal so,dass bei erhöhtem Zinkkonsum über längere Zeit,der Kupferhaushalt des Körpers aus den Fugen gerät.Es wird vermehrt Kupfer ausgeschieden und verdrängt.Gegenteilig verhält es sich bei einem Kupferüberschuss.Da ist ein Zinkmangel immer die Folge,weil nun vermehrt Zink verdrängt und ausgeschieden wird.Du siehst Kupfer und Zink haben ein besonders inniges Verhältnis zueinander...

Ich denke,vermehrter Haarverlust hat gar nichts direkt mit Zink,sondern vielmehr mit fehlendem Kupfer,Mangan und Selen zu tun. Allergien natürlich ausgeschlossen...

@Christian

Ich würde es nicht mit "Schiss" umschreiben,sondern eher mit Respekt vor Arimedex,der absolut berechtigt ist.

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [humboldt](#) on Thu, 05 Jun 2008 14:27:23 GMT

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

@Christian:

Pilos hat dir alle 4 Tage eine halbe Tablette empfohlen und gemeint, dass da gar nix passieren kann in dieser Dosierung!? Wie sieht dein aktuelles Regimen aus?

@Foxy:

In welcher Dosierung verwendest du DIM? Woher beziehst du es?

@Parker: Also auch schon bei 25 mg Zink sollte man deiner Meinung nach bei kontinuierlicher Einnahme über 8 Wochen hinaus mit 2 mg Kupferrotat gegensteuern? Auch bei 15 mg Zink oder bräuchte man da auch langfristig kein Mehr an Kupfer?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [Foxy](#) on Thu, 05 Jun 2008 21:07:56 GMT

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

humboldt schrieb am Don, 05 Juni 2008 16:27@Christian:

Pilos hat dir alle 4 Tage eine halbe Tablette empfohlen und gemeint, dass da gar nix passieren kann in dieser Dosierung!? Wie sieht dein aktuelles Regimen aus?

@Foxy:

In welcher Dosierung verwendest du DIM? Woher beziehst du es?

@Parker: Also auch schon bei 25 mg Zink sollte man deiner Meinung nach bei kontinuierlicher Einnahme über 8 Wochen hinaus mit 2 mg Kupferrotat gegensteuern? Auch bei 15 mg Zink oder bräuchte man da auch langfristig kein Mehr an Kupfer?

hier

<http://www.bhs.dotek.de/html/dim.html>

nehm eine Kapsel= 200mg
weis nicht vielleicht erhöh ich mal auf 2Kapseln
mal abwarten

NW's merk ich absolut keine
Wirkung ???? kann noch wenig sagen
nehm es erst seit ca. 2Wochen

kann nur sagen 4kg verloren
Gesicht wird immer schlanker
(aber Minox auch abgesetzt)

Bauchfett geht zurück
blos momentan viel Arbeit und viel viel schwitzen
also muß nicht von DIM kommen!!!

Foxy

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 06 Jun 2008 00:06:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

humboldt schrieb am Don, 05 Juni 2008 16:27@Christian:
Pilos hat dir alle 4 Tage eine halbe Tablette empfohlen und gemeint, dass da gar nix passieren kann in dieser Dosierung!? Wie sieht dein aktuelles Regimen aus?

@Foxy:
In welcher Dosierung verwendest du DIM? Woher beziehst du es?

@Parker: Also auch schon bei 25 mg Zink sollte man deiner Meinung nach bei kontinuierlicher Einnahme über 8 Wochen hinaus mit 2 mg Kupferrotat gegensteuern? Auch bei 15 mg Zink oder bräuchte man da auch langfristig kein Mehr an Kupfer?

Bei 25mg auf längere Zeit,auf jeden Fall. Bei 15mg brauchst du wahrscheinlich kein zusätzliches Kupfer,wenn du auf kupferreiche Nahrung achtest. Hauptsache nie Zink und Kupfer gleichzeitig supplementieren...

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [humboldt](#) on Fri, 06 Jun 2008 08:59:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ParkerLewis schrieb am Fre, 06 Juni 2008 02:06Hauptsache nie Zink und Kupfer gleichzeitig supplementieren...
Sondern? Um wie viel versetzt?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [ezekiel](#) on Tue, 10 Jun 2008 10:28:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Christian24 schrieb am Don, 05 Juni 2008 12:03kaya schrieb am Don, 05 Juni 2008 08:02ich dachte an arimidex, ABER die nebenwirkungen sind zT ziemlich heftig und der preis ist enorm hoch. AUßERDEM geht es wenn überhaupt ausschließlich um die behandlung der nebenwirkungen durch einen erhöhten östrogenspiegel durch fin oder dut (und natürlich nicht darum einfach mal so an seinen hormonen zu drehen, das kann fatal enden insbes. für die haare). generell bin ich der meinung dass es eher schädlich für die haare ist einen aromatasehemmer zu substituieren (s. mehr testo).

es bleibt wohl zink (zinkchelate zbsp) als erstes mittel der wahl, wobei es hier einige gegenstimmen gibt (erinnere mich da an eine heftigere diskussion vor ca. 1 jahr).

Warum hier alle im Forum so einen Schiss vor Arimidex haben, versteh ich nicht!
Is klar, dass es nicht gut ist wenn man sich jeden Tag eine Tablette reinpfeift!
Aber wie Pilos meinte eine halbe Tablette alle 4 Tage, da kann gar nix passieren!!!!
Mach das selbst auch, wenn es in der Brust mal zum zwicken anfangen sollte und bei mir reicht eine Packung (28 Tabs) fast 1 Jahr(weil hier auch der Preis angesprochen wurde)!
Und auf die Haare hat diese Dosierung überhaupt keine Auswirkung! Im Gegenteil: Ich bin der Meinung, dass mehr Testo und weniger Östro sogar besser sind für die Haare!
Da sind wir wieder bei der Theorie, warum Jugendliche keinen HA haben, aber back to topic.

@Foxi: Mach doch mal einen Hormoncheck ob DIM oder Maca überhaupt was bringt. Ich hab wie gesagt schon sehr vieles versucht, aber Östrogen haben die Sachen bei mir halt nicht gesenkt!

Ist denn Arimidex ohne weiteres teilbar, so wie Finasterid?
Habe da irgendwo etwas von "Filmtabletten" gelesen...

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [stealth](#) on Tue, 10 Jun 2008 14:40:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

KANN VIELL. JEMAND HUMBOLDTS FRAGE
BEANTWORTEN;STATT SO ETWAS INTERESSANTES ZU
ÜBERGEHEN U. MIT SMALLTALK WEITERZUMACHEN?????????????????
Stealth
ps meinte beitrags 124008,nicht obigen

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?
Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 10 Jun 2008 15:24:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

humboldt schrieb am Mit, 04 Juni 2008 17:14Ist Progesterone wirklich so die "Wunderwaffe" gegen Östrogen-Dominanz bei Männern, wie man so liest!?

Welche meinst du Stealth?Diese hier?
Dann ja.Allerdings ist Prog.Creme auch hartes Zeug und ich würde erstmal auf 2x 400mg Mönchspfefferfrucht ausweichen. Das regt zur natürlichen Progesteron Synthese an.Guter Nebeneffekt:Nebenbei wird auch noch Prolaktin gesenkt.

kurz off topic: deine letzten drei PN's zeigen bei mir irgendwie nur Buchstabensalat an.

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [stealth](#) on Tue, 10 Jun 2008 16:19:54 GMT

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

Parker,ja, hatte probs mit p.c.,shit,waren wichtige ?dabei!
Aber wenn ich in sachen AGA so durchs Net surfe,hab ich
ne liste neben p.c. kleben,wenn ich über etwas absolut
NICHT gutes bei AGA stoße,kommt das drauf.

bis jetzt steht da nur

-Arginin(umstritten,ich riskier nix)

-pyncnol(?)

-MÖNCHSPFEFFER!!!

ist nur ein dickes NO darunter,weiß
nicht mehr warum!

Gruß,

Stealth

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [Muhsin](#) on Tue, 10 Jun 2008 16:20:18 GMT

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

2) You NEED to take a zinc supplement/vitamin b6 to prevent your now higher levels of testosterone from aromatising into estrogen/dht. Zinc/b6 are deficcient in most active males. Zinc is prevelant in semen so the more you squirt - the more zinc your body needs.

Wie bitte? Zinksupplemente nehmen, um erhöhtes Testosteronspiegel zu senken?

Eins ist klar:

Bei niedrigem Testosteronspiegel hilft Zink T zu produzieren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE):

Sind Männer schlecht mit Zink versorgt, werden nicht genug Testosteron und Spermien produziert. Eine Vielzahl von Studien hat gezeigt, daß Zink in solchen Fällen den Hormonspiegel wieder ansteigen läßt, die Potenz verbessert und schließlich auch die Zahl der Spermien erhöht.

<http://www.pflegedienstfuehrer.de/ernaehrung/zink.htm>

Was ist, wenn nun T erhöht ist? hat Zink dann keinen Einfluss mehr, da es keinen Defizit ausgleichen muss, oder wird dann trotz dem weiter T vermehrt produziert?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 10 Jun 2008 16:37:13 GMT

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

Muhsin schrieb am Die, 10 Juni 2008 18:20:2) You NEED to take a zinc supplement/vitamin b6 to prevent your now higher levels of testosterone from aromatising into estrogen/dht. Zinc/b6 are

deficient in most active males. Zinc is prevalent in semen so the more you squirt - the more zinc your body needs.

Wie bitte? Zinksupplemente nehmen, um erhöhtes Testosteronspiegel zu senken?

Eins ist klar:

Bei niedrigem Testosteronspiegel hilft Zink T zu produzieren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE):

Sind Männer schlecht mit Zink versorgt, werden nicht genug Testosteron und Spermien produziert. Eine Vielzahl von Studien hat gezeigt, daß Zink in solchen Fällen den Hormonspiegel wieder ansteigen läßt, die Potenz verbessert und schließlich auch die Zahl der Spermien erhöht.

<http://www.pflegedienstfuehrer.de/ernaehrung/zink.htm>

Was ist, wenn nun T erhöht ist? hat Zink dann keinen Einfluss mehr, da es keinen Defizit ausgleichen muss, oder wird dann trotz dem weiter T vermehrt produziert?

@Mushin

Da steht nix davon Testospiegel zu senken, sondern die vermehrte Aromatase in Estrogen zu unterbinden.

Auch, wenn dein Testospiegel erhöht ist, heisst das nicht, dass du kein Zink mehr brauchst. Zink muss täglich zugeführt werden, da keine Körperspeicher existieren.

Zink ist zwar an der Testosynthese beteiligt, ist von sich aus aber kein potenter Testobooster (u.U ein bisschen mit gleichzeitiger Einnahme von Magnesium und B6)

@stealth

Wahrscheinlich deswegen, weil Mönchspfeffer in der falschen Dosierung Prolaktin steigert und somit Haarausfall fördert.

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [stealth](#) on Tue, 10 Jun 2008 17:22:55 GMT

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

Pycnogenol????

what about Resveratrol, nehme tägl. 3-fach
empfohlene Menge

-resv. 2mg

-weintrauenpolyextr. -100mg

-olivenpolyextr. 50mg

-lycopin 3mg

alles mal 3 mit supercurcumin + bioperin, da
angebl. ohne bioperin zu viel metabol. wird.

your opinion??????????

Stealth

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [ezekiel](#) on Wed, 11 Jun 2008 09:04:51 GMT

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

ezekiel schrieb am Die, 10 Juni 2008 12:28 Christian24 schrieb am Don, 05 Juni 2008 12:03 kaya schrieb am Don, 05 Juni 2008 08:02 ich dachte an arimidex, ABER die nebenwirkungen sind zT ziemlich heftig und der preis ist enorm hoch. AUßERDEM geht es wenn überhaupt ausschließlich um die behandlung der nebenwirkungen durch einen erhöhten östrogenspiegel durch fin oder dut (und natürlich nicht darum einfach mal so an seinen hormonen zu drehen, das kann fatal enden insbes. für die haare). generell bin ich der meinung dass es eher schädlich für die haare ist einen aromatasehemmer zu substituieren (s. mehr testo).

es bleibt wohl zink (zinkchelate zbsp) als erstes mittel der wahl, wobei es hier einige gegenstimmen gibt (erinnere mich da an eine heftigere diskussion vor ca. 1 jahr).

Warum hier alle im Forum so einen Schiss vor Arimidex haben, versteh ich nicht!

Is klar, dass es nicht gut ist wenn man sich jeden Tag eine Tablette reinpfeift!

Aber wie Pilos meinte eine halbe Tablette alle 4 Tage, da kann gar nix passieren!!!!

Mach das selbst auch, wenn es in der Brust mal zum zwicken anfangen sollte und bei mir reicht eine Packung (28 Tabs) fast 1 Jahr(weil hier auch der Preis angesprochen wurde)!

Und auf die Haare hat diese Dosierung überhaupt keine Auswirkung! Im Gegenteil: Ich bin der Meinung, dass mehr Testo und weniger Östro sogar besser sind für die Haare!

Da sind wir wieder bei der Theorie, warum Jugendliche keinen HA haben, aber back to topic.

@Foxy: Mach doch mal einen Hormoncheck ob DIM oder Maca überhaupt was bringt. Ich hab wie gesagt schon sehr vieles versucht, aber Östrogen haben die Sachen bei mir halt nicht gesenkt!

Ist denn Arimidex ohne weiteres teilbar, so wie Finasterid?

Habe da irgendwo etwas von "Filmtabletten" gelesen...

Weiß das jemand?

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [Christian24](#) on Wed, 11 Jun 2008 13:29:36 GMT

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

Ist ganz normal teilbar!

Soll man ja auch machen!

Subject: Re: Fin so besser verträglich bzw. nw-ärmer!?

Posted by [ezekiel](#) on Wed, 11 Jun 2008 18:35:34 GMT

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

Christian24 schrieb am Mit, 11 Juni 2008 15:29 Ist ganz normal teilbar!

Soll man ja auch machen!

Na ok, hatte etwas anderes gelesen. Z.B. hier:

http://ksb.ch/pdf/Allgemein/Apotheke/Teilbarkeit_Zermoerserarbeit.pdf

Ansonsten wäre die 1mg-Version "etwas" teuer...
