
Subject: Sex / Testosteron und HA

Posted by [Gast](#) on Wed, 11 Jun 2008 11:51:42 GMT

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

Hallo, ich weiß, es ist eine prekäre Frage aber dennoch denke ich (vielleicht) mehr als berechtigt.

Kann es möglich sein, dass wenn man als Mann sexuell "aktiver" ist, dies sich auch auf den Testosteron-Haushalt auswirkt - mehr Testosteron bei sexueller Aktivität = mehr Abbauprodukte in der Kopfhaut = mehr / stärkerer Haarausfall?!

Sprich weniger Sex oder Selbstbefriedigung = etwas weniger Stress mit dem HA?!

Nur mal so ein Gedanke

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [eragon](#) on Wed, 11 Jun 2008 12:07:14 GMT

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

Es wurde doch schon oft hier diskutiert. Die finale Rettung für deine Haare heißt "Klößen ab".

http://www.alopezie.de/fud/index.php?SQ=0245599117f08476a8d1a4c53f73c41b&t=search&srch=sex+testosteron&btn_submit=Suche&field=all&forum_limiter=&search_logi_c=AND&sort_order=DESC&author=

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [AFROLOCKE](#) on Wed, 11 Jun 2008 21:57:54 GMT

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

Meiner Meinung nach definitiv ja aber so wie leute hier drauf sind wirs du sicherlich gleich verspottet von den 3 mal klugen hier

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [Gast](#) on Thu, 12 Jun 2008 20:22:52 GMT

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

na super. neben hiv und andren geschlechtskrankheiten jetzt auch noch das. hab mir die arktikel mal durchgelesen. pppfff.. echt super von der natur. klasse gemacht lieber gott. lach.

zum testosteron nicht unrelevant fürs training und muskelaufbau ist, was ich nicht gerade ungern mache. und nun?! am besten ins kloster gehen.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [eragon](#) on Fri, 13 Jun 2008 06:47:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, verzichtet auf diesen ekligen Sex und ihr habt volles Haar! Aber was weg ist, bleibt weg :

Der Durchschnittsmann hat zwischen 120.000 - 140.000 Haare (bis zum ersten GV oder Mütze-Glatze). Ein Samenerguß kostet im Durchschnitt 12-15 Haare, welche aber erst 34-45 Minuten später ausfallen. Wird gleich nach dem Schuß die Flüssigkeit auf die Kopfhaut aufgetragen, können 8-10 Haare gerettet werden (Fragt unsern Troll). Nach durchschnittlich 3087 Samenergüssen ist der Samenvorrat jedoch irreversibel erschöpft (8 - 10 Liter faßt der Tank). D. h. das Magazin ist leer, der Saft ist alle, die Kanone hat Ladehemmung. Die Schwellkörper sterben wenig später ab, die Testikel verkümmern und das Gute Stück taugt nur noch zum Wasserlassen. Das wurde in einer 12 Monatigen Doppel-Blindstudie nachgewiesen, in der die Probanden 10 mal am Tag unter Aufsicht und kameraüberwacht die Palme wedeln mußten (Sonntag Ruhetag). Nach dieser Zeit hatten 62,3 % der Probanden eine Glatze, 23,2 % nur noch sehr schütteres Haar und 14,3 % gaben wegen Sehnenscheidentzündung und Tennisarm frühzeitig auf.

Das bedeutet zusammengefasst:

Sex kostet Haare und nicht zu knapp. Wer früh anfängt und die Stange zu oft poliert ist früher kahl und obendrauf bald zeugungsunfähig.

Interessant ist es die Zahlen und Fakten näher zu betrachten:

- Wer mit 12-14 anfängt 1 x am Tag 2-3ml an Flüssigkeit vergeudet, ist zwischen dem 20. und 22. Lebensjahr NW6-7
- Männer mit Norwood 0 haben keinen Sex
- Wer gerade Haare verliert, hatte ca. 34 Minuten vorher Sex

Rückschluß:

- Finasterid/Dutasterid wirkt nur bei denen, die eine schwindende Libido als Nebenwirkung bemerken
- Es ist nun verständlich, daß die Wirkungsweise von Minoxidil noch weitgehend ungeklärt ist

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Michi1986b](#) on Fri, 13 Jun 2008 11:31:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dann müsste ja jeder der viel sex hat keine haare mehr haben! Ist das bewiesen ja?

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [eragon](#) on Fri, 13 Jun 2008 11:42:00 GMT

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

just a joke

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [Michi1986b](#) on Fri, 13 Jun 2008 12:05:30 GMT

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

also können wir unserem Trieb ruhig weiter nachgehen?!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [stef84](#) on Fri, 13 Jun 2008 12:34:24 GMT

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

eragon schrieb am Fre, 13 Juni 2008 08:47Ja, verzichtet auf diesen ekligen Sex und ihr habt volles Haar! Aber was weg ist,bleibt weg :

Der Durchschnittsmann hat zwischen 120.000 - 140.000 Haare (bis zum ersten GV oder Mütze-Glatze). Ein Samenerguß kostet im Durchschnitt 12-15 Haare, welche aber erst 34-45 Minuten später ausfallen. Wird gleich nach dem Schuß die Flüssigkeit auf die Kopfhaut aufgetragen, können 8-10 Haare gerettet werden (Fragt unsern Troll). Nach durchschnittlich 3087 Samenergüssen ist der Samenvorrat jedoch irreversibel erschöpft (8 - 10 Liter faßt der Tank). D. h. das Magazin ist leer, der Saft ist alle, die Kanone hat Ladehemmung. Die Schwellkörper sterben wenig später ab, die Testikel verkümmern und das Gute Stück taugt nur noch zum Wasserlassen. Das wurde in einer 12 Monatigen Doppel-Blindstudie nachgewiesen, in der die Probanden 10 mal am Tag unter Aufsicht und kameraüberwacht die Palme wedeln mußten (Sonntag Ruhetag). Nach dieser Zeit hatten 62,3 % der Probanden eine Glatze, 23,2 % nur noch sehr schütteres Haar und 14,3 % gaben wegen Sehnenscheidentzündung und Tennisarm frühzeitig auf.

Das bedeutet zusammengefasst:

Sex kostet Haare und nicht zu knapp. Wer früh anfängt und die Stange zu oft poliert ist früher kahl und obendrauf bald zeugungsunfähig.

Interessant ist es die Zahlen und Fakten näher zu betrachten:

- Wer mit 12-14 anfängt 1 x am Tag 2-3ml an Flüssigkeit vergeudet, ist zwischen dem 20. und 22. Lebensjahr NW6-7
- Männer mit Norwood 0 haben keinen Sex
- Wer gerade Haare verliert, hatte ca. 34 Minuten vorher Sex

Rückschluß:

- Finasterid/Dutasterid wirkt nur bei denen, die eine schwindende Libido als Nebenwirkung bemerken
- Es ist nun verständlich, daß die Wirkungsweise von Minoxidil noch weitgehend ungeklärt ist

Göttlich!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Gast](#) on Wed, 18 Jun 2008 11:59:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DAS würde mich jetzt abschließend auch sehr intressiern

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [eragon](#) on Wed, 18 Jun 2008 12:11:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Michi1986b schrieb am Fre, 13 Juni 2008 14:05also können wir unserem Trieb ruhig weiter nachgehen?!

Na klar

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Thu, 19 Jun 2008 14:43:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Michi1986b schrieb am Fre, 13 Juni 2008 14:05also können wir unserem Trieb ruhig weiter nachgehen?!

Du hast gut reden! Wenn er mal voll da wäre

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [fiebius](#) on Thu, 26 Jun 2008 08:57:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Journal of Endocrinology, Vol 70, Issue 3, 439-444
Copyright © 1976 by Society for Endocrinology

Articles

Endocrine effects of masturbation in men
K Purvis, BM Landgren, Z Cekan, and E Diczfalusy

The levels of pregnenolone, dehydroepiandrosterone (DHA), androstenedione, testosterone, dihydrotestosterone (DHT), oestrone, oestradiol, cortisol and luteinizing hormone (LH) were measured in the peripheral plasma of a group of young, apparently healthy males before and after masturbation. The same steroids were also determined in a control study, in which the psychological anticipation of masturbation was encouraged, but the physical act was not carried out. The plasma levels of all steroids were significantly increased after masturbation, whereas steroid levels remained unchanged in the control study. The most marked changes after masturbation were observed in pregnenolone and DHA levels. No alterations were observed in the plasma levels of LH. Both before and after masturbation plasma levels of testosterone were significantly correlated to those of DHT and oestradiol, but not to those of the other steroids studied. On the other hand, cortisol levels were significantly correlated to those of pregnenolone, DHA, androstenedione and oestrone. In the same subjects, the levels of pregnenolone, DHA, androstenedione, testosterone and DHT, androstenedione and oestrone. In the same subjects, the levels of pregnenolone, DHA, androstenedione, testosterone and DHT in seminal plasma were also estimated; they were all significantly correlated to the levels of the corresponding steroid in the systemic blood withdrawn both before and after masturbation. As a practical consequence, the results indicate that whenever both blood and semen are analysed, blood sampling must precede semen collection.

Fazit: Steroid-Level nach Masturbation erhöht,
ganz besonders pregnenolone, dehydroepiandrosterone (DHA/DHEA)

Anmerkung: pregnenolone, dehydroepiandrosterone (DHA/DHEA) können je nach Menge
Haarausfall verursachen!

----- --
Orgasmic frequency in males – whether through sexual intercourse
or masturbation – correlated positively with free, biologically
active testosterone, serum testosterone or dihydrotestosterone (DHT)"
(Kraemer et al. 1976, Monti et al. 1977, Brown et al. 1978, Knussmann et al. 1986, Dabbs &
Mohammed 1992)

BMJ 1995;310:1289-1291 (20 May)

Papers

Contribution of dihydrotestosterone to male sexual behaviour

Christos S Mantzoros, Emmanuel I Georgiadis, head, Endocrine Unit, a Dimitrios Trichopoulos,
professor and chief b

a 401 Military Hospital, Athens, Greece Christos Mantzoros, resident in medicine, b Department of
Epidemiology, Harvard School of Public Health, Boston, Massachusetts 02215, USA

Correspondence to: Dr Mantzouros, Department of Endocrinology, RN 324, Beth Israel Hospital,
Harvard Medical School, 330 Brookline Avenue, Boston, Massachusetts 02115, USA.

Abstract

Objective: To document the relative importance of endogenous sex steroids in modulating the frequency of orgasms, the dominant aspect of sexual behaviour in healthy eugonadal men.

Design: Measurement of adrenal and testicular sex steroids in a sample of army recruits and study of their relation to frequency of orgasms ascertained by questionnaire after potential confounding variables were controlled for.

Setting: Military campus and military hospital laboratories in Athens, Greece.

Subjects: 92 consecutively enrolled healthy male recruits aged 18-22 years.

Main outcome measures: Weekly number of orgasms. Serum concentrations of testosterone, dehydroepiandrosterone sulphate, dihydrotestosterone, oestradiol, oestrone, Δ^4 -androstenedione, and sex hormone binding globulin.

Results: Serum dihydrotestosterone concentration was the only independent hormonal predictor of the frequency of orgasms; an increase in concentration of 1.36 nmol/l (about 2 SD) corresponded to an average increase of one orgasm a week.

Conclusions: Differences in concentrations of circulating dihydrotestosterone within the normal range may represent a major predictor of sexual activity in healthy young men.

Fazit: "Dihydrotestosteron (DHT) -Konzentrationen im Plasma korrelieren mit Koitusfrequenz bei jungen Männern"

nach einer sexuellen Aktivität steigt der Prolaktinspiegel (Sexsättigungshormon)!
PROLACTIN (PRL) is a trophic hormone produced by the pituitary which increases androgen receptors and increases sensitivity to androgens. The hormone, prolactin, has been shown to increase the uptake of testosterone by the prostate, leading to increased levels of DHT.

Bei der Samenproduktion werden beträchtliche Mengen an Zink verbraucht!

Natürlich ist Haarausfall in den meisten Fällen genetisch bedingt!
Folge: nur bei entsprechenden Erbanlagen könnte erhöhte sexuelle Aktivität überhaupt negativ wirken.

Stelle ich jetzt Zwillinge mit den gleichen Erbanlagen gegenüber:

Person 1. hat vom 13-40 Lebensjahr tägl. sexuelle Aktivität,
heisst er jagt jeden Tag "haarschädliche" Hormone
ins Blut.

Person 2. hat vom 16-40 Lebensjahr 1-2x wöchentl. sexuelle Aktivität,
heisst er lässt seinem Hormonsystem Phasen zum Ausgleich

Dann sollte Person 2 im 40. Lebensjahr eigentl. mehr Haar auf der Birne

haben, es sei denn Hormonsystem/Rezeptoren sind trickreich wie immer und passen sich schnell den jeweiligen Hormonlevels an!
Vielleicht ist ja nicht der nur HA erblich sondern auch die sexuelle Potenz bzw. der Sextrieb!
Jemand mit einer hohen sexuellen Potenz wird ggf. auch nicht so schnell einen hohen und schädlichen Prolaktinlevel bekommen.
Ausserdem sollte klar sein das bei weniger sexuellen Aktivitäten auch die Qualität eine ganz andere ist, somit auch das Hormonsystem ein anderes ist.
Einmal die Woche Biertrinken hat auch eine andere Qualität als jeden Tag.

Für mich gibt es eine Reihenfolge:

weniger Sex

normal

häufiger Sex

Sexsucht

Sex auch wenn die Prostata und Prolaktinspiegel um Auszeit schreien

Ich persönlich hab die Erfahrung gemacht das Erholungsphasen für das Hormonsystem (weniger Sex), sowohl der sexuellen Qualität als auch meinen Haaren immer sehr gut getan haben!
Klingt ja auch logisch wenn ich dadurch bestimmte Hormonlevel (siehe Studien oben) senken kann.
Die goldene Mitte macht es, wie bei so vielen Dingen im Leben.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 26 Jun 2008 10:02:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja nee is klar...

was ist denn für dich "normal" und was abnormal?

wie oft ist "oft"? was heisst Erholungsphasen? wenn man Lust hat?

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Thu, 26 Jun 2008 13:26:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habs auch grade durchgelesen! Für mich kam da irgendwie zum Ausdruck das DHT wohl doch keine so hohe Auswirkung, auf Libido sowie insbesondere auch die "Standfestigkeit" haben, sondern es eher ein komplexes Zusammenspiel zwischen den verschiedensten Hormonen ist!
Liege ich da richtig???

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [fiebius](#) on Thu, 26 Jun 2008 17:49:45 GMT

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

Das Thema ist einfach viel zu komplex um pauschale Antworten geben zu können. Ich finde nur die von Sexratgebern ausgegebene Parole, "je mehr je besser, kann nie schädlich sein" ist totaler Blödsinn.

Es ist sogar ein Unterschied ob sexuelle Aktivität mit oder ohne Partner, Kondom oder Pille, hat Frau ihren Eisprung usw. usw. Den auch beim Sex werden viele Stoffe, auch Hormone übertragen.

Es gab mal eine Studie wo Männer 2x Bilder von ein und derselben Frau vorgelegt bekamen. Sie sollten die Bilder nach Attraktivität beurteilen.

1.Bild=Frau hatte Eisprung

2.Bild=dieselbe Frau jedoch kein Eisprung

Ergebnis:

Die Bilder mit Frau=Eisprung wurden fast immer eindeutig attraktiver bewertet.

Wenn ich jetzt die Studie erweitern würde, und einmal dieselben Männer mit 7xWoche Sex oder 1xWoche Sex beurteilen lasse, dann würden die letzteren wahrscheinlich die Attraktivität wesentlich höher einschätzen, ganz klar! Heisst, hat der Mann weniger Sex braucht die Frau weniger Schönheit um von ihm als attraktiv eingestuft zu werden.

Im umgekehrten Fall bin ich zu 100% davon überzeugt, ein Mann der bei weniger Sex eine Frau attraktiver findet, wirkt auch auf die Frau (durch weniger Sex) attraktiver. Die Sinnesorgane, die Botenstoffe, das Hormonsystem wollen es einfach so, ganz natürliche Abläufe eben.

Erholungsphase heisst für mich, mein Hormon und Sexualsystem vom Abhängigkeits/Porno/am Limit-Modus auch mal auf eine andere Ebene zu bringen. Also "Hormonakku" aufladen, damit die Sinnesorgane wieder mehr Sensibilität bekommen.

Nur weil Schokolade jeden Tag verfügbar ist muss ich ja nicht jeden Tag eine essen. Besonders als Single seine Sinnesorgane frisch halten nach dem Motto weniger ist mehr.

Auch schlepe ich lieber 1xWoche am Wochenende ne Perle ab anstatt mich jeden Tag in die Unattraktivität zu masturbieren.

Ist aber nur meine Philosophie, dabei geht es nichtmal um HA sondern um ein besseres Lebensgefühl durch ein "frisches" Hormonsystem. Andere haben da wohlmöglich andere Ansichten. Wer es mal testen möchte und bisher vielleicht 3-6xWoche

sexuelle Aktivitäten hatte für den ist eine ganz langsame Senkung auf 2xWoche wahrscheinlich schon ein Erfolg. Schnelle Änderungen oder Samenstau hingegen sind nicht zu empfehlen:-)

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [ezekiel](#) on Thu, 26 Jun 2008 18:12:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jo, genau... und wo sind die faktischen Beweise? ^^
Ich kenne eine Person ziemlich gut, die sich jeden Tag selbst befriedigt und nebenher noch sehr viel Sex mit (immer verschiedenen) Frauen hat.
Das liegt nicht etwa an seinem überlegenen Hormonhaushalt (vielleicht geringfügig), sondern an seinem Selbstbewusstsein. Er ist nämlich nicht gerade ein Model; seine Bekanntschaften jedoch manchmal schon

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [fiebius](#) on Thu, 26 Jun 2008 18:53:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ezekiel

glaub ich dir gerne, wie gesagt, möchte es nicht pauschalisieren, wenn er es ab kann und sich dabei gut fühlt ist es prima für ihn.
Hoffe er hat auch für andere Dinge noch genug Energie...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Thu, 26 Jun 2008 21:56:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ezekiel schrieb am Don, 26 Juni 2008 20:12Jo,

.....
Das liegt nicht etwa an seinem überlegenen Hormonhaushalt (vielleicht geringfügig), sondern an seinem Selbstbewusstsein. Er ist nämlich nicht gerade ein Model; seine Bekanntschaften jedoch manchmal schon

Klasse Beispiel! Das zeigt mal wieder ganz deutlich, das der Mensch hier eine gehörige Ausnahme bildet! Nix mit natürliche Abläufe usw...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [ShiSha_Sh lumpf](#) on Fri, 27 Jun 2008 06:26:51 GMT

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

eragon schrieb am Fre, 13 Juni 2008 08:47Ja, verzichtet auf diesen ekligen Sex und ihr habt volles Haar! Aber was weg ist, bleibt weg :

Der Durchschnittsmann hat zwischen 120.000 - 140.000 Haare (bis zum ersten GV oder Mütze-Glatze). Ein Samenerguß kostet im Durchschnitt 12-15 Haare, welche aber erst 34-45 Minuten später ausfallen. Wird gleich nach dem Schuß die Flüssigkeit auf die Kopfhaut aufgetragen, können 8-10 Haare gerettet werden (Fragt unsern Troll). Nach durchschnittlich 3087 Samenergüssen ist der Samenvorrat jedoch irreversibel erschöpft (8 - 10 Liter faßt der Tank). D. h. das Magazin ist leer, der Saft ist alle, die Kanone hat Ladehemmung. Die Schwellkörper sterben wenig später ab, die Testikel verkümmern und das Gute Stück taugt nur noch zum Wasserlassen. Das wurde in einer 12 Monatigen Doppel-Blindstudie nachgewiesen, in der die Probanden 10 mal am Tag unter Aufsicht und kameraüberwacht die Palme wedeln mußten (Sonntag Ruhetag). Nach dieser Zeit hatten 62,3 % der Probanden eine Glatze, 23,2 % nur noch sehr schütteres Haar und 14,3 % gaben wegen Sehnenscheidentzündung und Tennisarm frühzeitig auf.

Das bedeutet zusammengefasst:

Sex kostet Haare und nicht zu knapp. Wer früh anfängt und die Stange zu oft poliert ist früher kahl und obendrauf bald zeugungsunfähig.

Interessant ist es die Zahlen und Fakten näher zu betrachten:

- Wer mit 12-14 anfängt 1 x am Tag 2-3ml an Flüssigkeit vergeudet, ist zwischen dem 20. und 22. Lebensjahr NW6-7
- Männer mit Norwood 0 haben keinen Sex
- Wer gerade Haare verliert, hatte ca. 34 Minuten vorher Sex

Rückschluß:

- Finasterid/Dutasterid wirkt nur bei denen, die eine schwindende Libido als Nebenwirkung bemerken
- Es ist nun verständlich, daß die Wirkungsweise von Minoxidil noch weitgehend ungeklärt ist

comedy für aga-geplagte

-hrr-hrr...-bittersüß sarkastisch - die queen würde jetzt sagen: i'm just amuused... -oder vielleicht auch ned -dem haarausfallgeplagten william zuliebe! -nee -im ernst, wenn ich solche beiträge wie deine lese, huscht mir oft ein lächeln über die lippen und für einen kurzen moment kann ich über unser allen kleines problemchen einfach nur lachen! -einfach toll, solche beiträge zu lesen

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [eragon](#) on Fri, 27 Jun 2008 07:40:15 GMT

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

fiebius schrieb am Don, 26 Juni 2008 19:49

Es gab mal eine Studie wo Männer 2x Bilder von ein und derselben Frau vorgelegt bekamen. Sie sollten die Bilder nach Attraktivität beurteilen.

1.Bild=Frau hatte Eisprung

2.Bild=dieselbe Frau jedoch kein Eisprung

Ergebnis:

Die Bilder mit Frau=Eisprung wurden fast immer eindeutig attraktiver bewertet.

Ähhmmm... das halte ich für einen Witz. Pheromonpixel im Bild oder was? Da ist irgendetwas durcheinander geraten

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [fiebius](#) on Fri, 27 Jun 2008 09:27:14 GMT

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

31.03.2004 - Biologie

Ihr Eisprung steht Frauen ins Gesicht geschrieben

Während der fruchtbaren Tage erscheinen weibliche Gesichtszüge attraktiver

Der Eisprung macht Frauen hübscher: Nach den Ergebnissen eines britisch-tschechischen Forscherteams können zarte Veränderungen im Gesicht anzeigen, ob sich eine Frau in einer fruchtbaren oder einer unfruchtbaren Phase ihres Zyklus befindet. Kurz vor dem Eisprung wirkt ihr Gesicht am anziehendsten, schreiben Craig Roberts von der Universität Newcastle und seine Kollegen in der Fachzeitschrift *Proceedings of the Royal Society: Biology Letters* (Online-Vorabveröffentlichung, DOI: 10.1098/rsbl.2004.0174).

ANZEIGE

Menschenfrauen fehlen im Gegensatz zu ihren Verwandten aus dem Tierreich wie beispielsweise Pavianen oder Schimpansen ausgeprägte optische Signale, die auf ihre fruchtbaren Tage aufmerksam machen. Bislang glaubten Biologen, ein solcher "verborgener" Eisprung erleichtere dem Menschen die Monogamie und sichere die väterliche Fürsorge für den Nachwuchs. Doch so ganz verborgen bleibt der Eisprung aufmerksamen Beobachtern wohl nicht, entdeckten jetzt Craig Roberts und seine Kollegen.

Die Wissenschaftler fotografierten die Gesichter von 48 Frauen kurz vor deren Eisprung und etwa eine Woche später während einer unfruchtbaren Zyklusphase. Diese Bilder legten die Forscher 130 Frauen und 130 Männern vor und baten sie, zu beurteilen, auf welchem Foto sie das

Gesicht attraktiver fanden. Sowohl von den Männern als auch von den Frauen fühlte sich der größere Teil eher von den Gesichtern angesprochen, die kurz vor dem Eisprung aufgenommen worden waren.

Was genau sich im Lauf des Zyklus verändert, können die Forscher jedoch noch nicht sagen. Kandidaten seien jedoch die Farbe und die Größe der Lippen, der Grad der Pupillenerweiterung und die Hautfarbe. Zusätzlich könne der Beobachter wahrscheinlich auch der Frisur und der Beschaffenheit der Haare Informationen über den Zyklus entnehmen, genauso wie dem Duft der Frau. Diese Veränderungen, so fein sie auch sein mögen, reichen nach Ansicht der Forscher aus, Frauen um den Eisprung herum attraktiver erscheinen zu lassen und so biologisch gesehen ihren "Marktwert" zu erhöhen.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [ShiSha_Sh lumpf](#) on Fri, 27 Jun 2008 09:44:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-sach mal: -aber hier gehts ned mehr um haare???

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [bananas](#) on Fri, 27 Jun 2008 14:32:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ fiebius

Habe ich auch schon oft im TV gesehen. Und ich muss auch sagen, dass eine "vor einer Stunde Spass gehabt Erscheinung" für mich weniger attraktiv wirkt. Und damit meine ich nicht zerzauste Haare, sondern das Gesamtbild.

ABER:

Mehr oder weniger aber trotzdem egal, oder?

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [rubikcube](#) on Sun, 29 Jun 2008 15:15:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leute, ich kann nur aus eigener Erfahrung sprechen - SEX beeinflusst den Haarausfall STARK!!! Habe seit paar Tagen ein sehr ausgeprägtes Sexualleben (ca. 3-4/tag) seitdem schiessen mir die Haare sowas von raus, dass ich jetzt eine Pause einlege, weil es echt schlimm ist... Wenns nicht nachgewiesen ist, werde ich paar Ärzte aufklären!!!

danke.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Gast](#) on Sun, 29 Jun 2008 16:26:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist aber wirklich ein teufelskreis. vor kurzem noch gelesen, welche "vorteile" man hat, wenn man mindestens 2-3x die woche dem körper einen orgasmus gönnt. wirkt laut studien gegen soviel schlechtes im körper. irgendwie lässt dieser scheiss HA einem auch so gar keinen "spass"

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Sun, 29 Jun 2008 16:48:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kikieko schrieb am Son, 29 Juni 2008 17:15Leute, ich kann nur aus eigener Erfahrung sprechen - SEX beeinflusst den Haarausfall STARK!!! Habe seit paar Tagen ein sehr ausgeprägtes Sexualleben (ca. 3-4/tag) seitdem schiessen mir die Haare sowas von raus, dass ich jetzt eine Pause einlege, weil es echt schlimm ist... Wenns nicht nachgewiesen ist, werde ich paar Ärzte aufklären!!!

danke.

ähm mit oder ohne Fin jetzt???

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [rubikcube](#) on Sun, 29 Jun 2008 17:16:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mit der Einnahme nie aufgehört. Habe nur Minox für einen Tag ausgelassen (Trage es eh nur Abends auf.)

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Sun, 29 Jun 2008 17:32:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm naja das würde ja bedeuten das Fin das DHT garnicht soo groß hemmt! Vielleicht setzt sich das DHT ja doch irgendwie durch wenn du öfters Sex hast.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [rubikcube](#) on Sun, 29 Jun 2008 17:40:14 GMT

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

Anscheinend nicht. Ich werde mit der Einnahme jetzt nicht aufhören, aber ich hoffe es WIRKT IRGENDWANN!!! :-/

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [stef84](#) on Mon, 30 Jun 2008 19:46:03 GMT

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

kikioko schrieb am Son, 29 Juni 2008 17:15Leute, ich kann nur aus eigener Erfahrung sprechen - SEX beeinflusst den Haarausfall STARK!!! Habe seit paar Tagen ein sehr ausgeprägtes Sexualleben (ca. 3-4/tag) seitdem schiessen mir die Haare sowas von raus, dass ich jetzt eine Pause einlege, weil es echt schlimm ist... Wenns nicht nachgewiesen ist, werde ich paar Ärzte aufklären!!!

4 mal täglich. Du drehst nicht zufällig gewisse Filme.... Wenn nicht, dann fang es an. Du bist da super geeignet mit der Spermamenge.

Ernsthaft! Ich erkläre jetzt nicht nochmal den Haarzyklus! Unabhängig davon ob Sex jetzt eine Rolle spielt oder nicht, wird sich der Haarausfall nicht unmittelbar nach ein paar Tagen bemerkbar machen. Die Haare müssen erstmal in die Telogenphase und dann sind sie noch immer nicht ausgefallen (Upps, doch schon wieder erklären anzufangen)

Wenn dir die Haare ausfallen, dann wegen Stress!!! 3-4 mal am Tag hält doch kein Mensch auf Dauer aus

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [Ka\\$h](#) on Mon, 30 Jun 2008 20:37:05 GMT

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

bei mir ist das aber ähnlich...

allerdings muss man das kontinuierliche wixen in Betracht zieheN

das geht ja über jahre hinweg.. also 4 mal täglich kontinuierlich kann ich nicht bestätigen.. aber mindestens einmal täglich jeden tag seit 2-3 jahren ists bei mir (incl. sex) mindestens! und das geht mit dem Verlauf einher.. seitdem ich ein höheres tempo anviesiert hab steigt auch der HA!

ein schelm wer böses dabei denkt... mir wärs auch lieber es gäbe keinen zusammenhang! Ich bin mir aber mittlerweile ziemlich sicher das das korreliert! Daher hab ich mich entschieden nur noch GF mit meiner Freundin zu haben und die Wixerei nebenher abzustellen

(ich weiß das wollte ich schonmal, hat aber net geklappt bzw nur über einen begrenzten zeitraum)

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [kaya](#) on Mon, 30 Jun 2008 20:58:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Mon, 30 Juni 2008 22:37 bei mir ist das aber ähnlich...

allerdings muss man das kontinuierliche wixen in Betracht zieheN

das geht ja über jahre hinweg.. also 4 mal täglich kontinuierlich kann ich nicht bestätigen.. aber mindestens einmal täglich jeden tag seit 2-3 jahren ists bei mir (incl. sex) mindestens! und das geht mit dem Verlauf einher.. seitdem ich ein höheres tempo anviesiert hab steigt auch der HA!

ein schelm wer böses dabei denkt... mir wärs auch lieber es gäbe keinen zusammenhang! Ich bin mir aber mittlerweile ziemlich sicher das das korreliert! Daher hab ich mich entschieden nur noch GF mit meiner Freundin zu haben und die Wixerei nebenher abzustellen

(ich weiß das wollte ich schonmal, hat aber net geklappt bzw nur über einen begrenzten zeitraum)

überleg dir mal wie wenig das bisschen mehr an testosteron deinen dht-spiegel unter fin beeinflusst...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Ka\\$h](#) on Mon, 30 Jun 2008 21:00:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehm kein fin mehr....

und meine beobachtungen schliessen auf die Zeit vor Fin!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Gast](#) on Mon, 30 Jun 2008 21:38:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, ist schon übel. ich seh die wichserei auch nicht mehr direkt als was sexuelles, sondern eher das "runterkommen" nach einem harten tag, abschalten dadurch und dann stressfrei schlafen gehen. man könnte fast sagen, es wäre vielleicht eine suchtdroge aber für mich eher wie das wohlverdiente bierchen, nachdem ich den nachmittag über ne hütte im garten gebaut hab

oder sowas. lach

nee im ernst, wär schon übel, wenn man die annehmlichkeiten des lebens, die eigentlich als ausgleich dienen, ebenfalls wegen diesem beschissenen HA zurückschrauben müsste

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [ezekiel](#) on Mon, 30 Jun 2008 21:49:27 GMT

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

Ka\$h schrieb am Mon, 30 Juni 2008 22:37 bei mir ist das aber ähnlich...

allerdings muss man das kontinuierliche wixen in Betracht zieheN

das geht ja über jahre hinweg.. also 4 mal täglich kontinuierlich kann ich nicht bestätigen.. aber mindestens einmal täglich jeden tag seit 2-3 jahren ists bei mir (incl. sex) mindestens! und das geht mit dem Verlauf einher.. seitdem ich ein höheres tempo anviesiert hab steigt auch der HA!

ein schelm wer böses dabei denkt... mir wärs auch lieber es gäbe keinen zusammenhang! Ich bin mir aber mittlerweile ziemlich sicher das das korreliert! Daher hab ich mich entschieden nur noch GF mit meiner Freundin zu haben und die Wixerei nebenher abzustellen

(ich weiß das wollte ich schonmal, hat aber net geklappt bzw nur über einen begrenzten zeitraum)

Ähm... was genau ist "GF"? Vielleicht ist dies ja die Wurzel allen Übels... ^^

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 30 Jun 2008 22:28:53 GMT

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

ezekiel schrieb am Mon, 30 Juni 2008 23:49 Ka\$h schrieb am Mon, 30 Juni 2008 22:37 bei mir ist das aber ähnlich...

allerdings muss man das kontinuierliche wixen in Betracht zieheN

das geht ja über jahre hinweg.. also 4 mal täglich kontinuierlich kann ich nicht bestätigen.. aber mindestens einmal täglich jeden tag seit 2-3 jahren ists bei mir (incl. sex) mindestens! und das geht mit dem Verlauf einher.. seitdem ich ein höheres tempo anviesiert hab steigt auch der HA!

ein schelm wer böses dabei denkt... mir wärs auch lieber es gäbe keinen zusammenhang! Ich bin mir aber mittlerweile ziemlich sicher das das korreliert! Daher hab ich mich entschieden nur noch GF mit meiner Freundin zu haben und die Wixerei nebenher abzustellen

(ich weiß das wollte ich schonmal, hat aber net geklappt bzw nur über einen begrenzten zeitraum)

Ähm... was genau ist "GF"? Vielleicht ist dies ja die Wurzel allen Übels... ^^

Ich tippe mal stark auf Geschlechtsfernverkehr...

Ansonsten vielleicht noch Genudelfrikasse oder gesicherte Familienplanung.

Gurkenfechten hätte ich auch noch anzubieten...

Denke mal, der gute Kash hat sich nur verschrieben.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [rubikcube](#) on Mon, 30 Jun 2008 22:44:36 GMT

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

stef84 es war kein Scherz von mir.

Es wundert mich selber, dass es sich schon nach SO KURZER Zeit bemerkbar macht - ich hätte es mir nie ERTRÄUMT, vorallem immer meine Fin+Minox-Dosis genommen. Mal abgesehen vom Haarzyklus - es ist 100%. auf den Sex zurückzuführen!!! Also ich weiß ehrlich nicht was ich NOCH MACHEN SOLL - langsam bin ich am zweifeln und der HA macht mich richtig fertig... naja, ich hoffe Intercytex beeilt sich...

alles gute.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [ezekiel](#) on Mon, 30 Jun 2008 23:32:36 GMT

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

Schon klar, Parker. Ich hätte noch mehr Smilies verwenden sollen ^^

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [stef84](#) on Tue, 01 Jul 2008 16:14:25 GMT

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

Mit den 100% würde ich mal aufpassen. Ich kann es mir chwer vorstellen. Aber solange es dazu keine gesicherten Studien hierzugibt, wird das wohl eine Endlosdiskussion. Aber wegen ein paar Haaren verzichte ich sicher nicht darauf

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [rubikcube](#) on Wed, 02 Jul 2008 12:32:51 GMT

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

Naja, ich konnte meine vorgenommene Pause auch nicht einhalten. :-/
Mal schauen wie's weiter geht, ich hoffe der HA wird wenigstens gestoppt.

danke.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Alex1](#) on Wed, 02 Jul 2008 15:54:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich verzichte auch nicht drauf, aber mir ist es auch schon aufgefallen! Mehr Sex= mehr ha...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [PatientX](#) on Thu, 10 Jul 2008 11:25:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, ich weiß dass ihr ihn verteufelt, aber da glaube ich eher, was Herr. Prof. Dr. Wolff sagt und das ist eindeutig (sogar mit Ausrufezeichen). Irgendwo sollte man als (mehr oder weniger) Laie doch mal aufhören, pseudowissenschaftliche Theorien aufzustellen:

"Sex und Sport erhöhen den Testosteronspiegel - wenn überhaupt - nur irrelevant wenig und führen keinesfalls zur Verschlimmerung von Haarausfall! Androgenetische Alopezie kommt nicht von zu viel Testosteron oder DHT, sondern durch eine individuelle Überempfindlichkeit des Haarfollikels auf DHT. Diese entwickelt sich bei jedem betroffenen Haarfollikel individuell in einem genetisch vorbestimmten Lebensalter. Sowohl die Propecia-Tablette als auch die Regaine-Lösung sind gut dagegen wirksam

Sexuelle Aktivität stimuliert tatsächlich die Ausschüttung des männlichen Geschlechtshormones Testosteron. Mehr Testosteron führt auch zu etwas höheren Dihydrotestosteron (DHT)-Spiegeln. DHT ist einer der Hauptverantwortlichen für die männliche Glatzenbildung. Theoretisch also eine Untermauerung der Hypothese: Glatzköpfe sind die eifrigeren Liebhaber, und deswegen sind sie Glatzköpfe.

Wissenschaftlich gesehen spielt allerdings ein 10 oder 20% höherer DHT-Spiegel keine entscheidende Rolle, da die genetisch vorgeprägten Haarfollikel so empfindlich auf DHT reagieren, dass bereits normale Spiegel alle Haarfollikel schrumpfen, die empfindlich gegenüber DHT geworden sind. Höhere DHT-Spiegel führen nicht dazu, dass noch mehr Haarfollikel schrumpfen.

Daher hat sexuelle Aktivität keinen Einfluss auf den Haarausfall"

Dr.C. Kunte schreibt:

"[.]Andersherum ist ein verstärkter Haarausfall nicht auf ein reges Sexualleben

zurückzuführen. Durch häufigen Sexualverkehr kommt es nicht zu einer Erhöhung des Testosteronspiegels im Serum."

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [eragon](#) on Thu, 10 Jul 2008 11:32:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sehe ich auch so

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 10 Jul 2008 11:53:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PatientX schrieb am Don, 10 Juli 2008 13:25... aber da glaube ich eher, was Herr. Prof. Dr. Wolff sagt...

... Sowohl die Propecia-Tablette als auch die Regaine-Lösung sind gut dagegen wirksam...

... Wissenschaftlich gesehen spielt allerdings ein 10 oder 20% höherer DHT-Spiegel keine entscheidende Rolle...

Dr.C. Kunte schreibt: "[..]Durch häufigen Sexualverkehr kommt es nicht zu einer Erhöhung des Testosteronspiegels im Serum." Bullshit

Es ist prinzipiell tödlich dem zu glauben was Dr. Kunte und Dr. Wolff von sich geben... ebenso wie deine Feststellung das Minox und Finasterid gut "dagegen" helfen... helfen nicht allen und auch nicht auf jeder Kopfregion.. muss man schonmal einschränken!

Desweiteren denke ich das ein über Jahre hinweg (entweder durch Masturbation und Sex) "künstlich" hochgehaltener Testospiegel (auch wenn es "nur" 20 % sind wie du sagst - Propecia reduziert auch "nur" um 50 %), sehr wohl einfluss auf die Schnelligkeit des HA hat! Klar wenn der Follikel empfindlich gegen DHT ist, fällt das Haar sowieso irgendwann mal aus.. aber vielleicht nicht so schnell wie mit niedrigerem Testo-Wert...

Ich spreche hier von Erfahrungswerten von diversen Leuten ... dagegen kann sich kein Mediziner mit seinen "Alltagserfahrungen" verwehren.. Dr. Kunte und Dr. Wolff werden wohl kaum jeden ihrer Patienten fragen wie oft sie sich einen schleudern oder sex haben und darüber Statistik führen!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [eragon](#) on Thu, 10 Jul 2008 12:11:03 GMT

PatientX schrieb am Don, 10 Juli 2008 13:25 Höhere DHT-Spiegel führen nicht dazu, dass noch mehr Haarfollikel schrumpfen.

Das ist der wirklich wichtige Teil der Aussage. Ob dann bereits geschädigte Folikel mehr oder weniger schnell in den haarigen Folikelhimmel eingehen ist nicht der Punkt, denn sie werden es sowieso tun - ob man poppt oder nicht.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [ParkerLewis](#) on Thu, 10 Jul 2008 12:19:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na ja umgekehrt wird aber ein alter Schuh daraus...Wenn angeblich 20% DHT Erhöhung in eine Richtung nichts ausmachen, warum sollen dann 50-60% in die andere Richtung plötzlich den Ausschlag geben? Wenn ich mal zitieren dürfte: bla bla bla ", sondern durch eine individuelle Überempfindlichkeit des Haarfollikels auf DHT" Demnach muss schon das komplette DHT gehemmt werden, was mit Fin nicht möglich ist.

Von daher weiss ich nicht, was sich Wolff und Kollegen da zurecht fantasieren. Es ist doch laut der wolffschen Theorie irrelevant, ob ich nun 30, 15 oder 95% DHT im Körper habe. Von daher ist doch auch Propecia Quatsch mit Soße, wird aber vehement propagiert.

Versteh mich nicht falsch, Eragon, ich werde auch nicht auf meine Bettabenteuer verzichten, aber die Denkweise von dem Rat der Weisen ist mir doch sehr suspekt. Die Argumentation ist mir zu sehr auf Propecia massgeschneidert und absolut pauschal, wie blockiert.

Das Wolff diverse andere wissenschaftliche Ansätze komplett auszublenden versucht, dazu muss ich mich wohl nicht mehr äussern.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [eragon](#) on Thu, 10 Jul 2008 13:13:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sicherlich glaube ich den MSD Propheten nicht uneingeschränkt. Man kann aber auch nicht einfach ableiten, dass Sex zur Glatzenbildung führt, nur weil einige glauben das an sich zu beobachten.

Du wirst mir sicher zustimmen, dass die Haare nicht gleich nach dem Akt rieseln und wenn, dann der messerscharfe Rückschluss darauf noch konstruierter klingt. Wir wissen doch, dass Ursache und Wirkung nicht so kurzfristig aufeinander folgen können. Wer kann denn dann sagen "Ah, ich hatte vor 3 Monaten exzessiven Sex über 3 Tage und Nächte und deswegen muss ich jetzt Haare lassen." Das würde ich ja dann fast als "Al + Peggy Bundy Effekt" bezeichnen.

Es können da dann doch genauso andere Ursachen im täglichen Leben dafür verantwortlich sein - z. B. an den Sex gebundene Rituale wie die Kippe danach oder der Sekt davor, das Schwitzen dabei...was weiß ich.

Hier fehlt einfach ein überzeugenderer Grund als das bisserl mehr DHT im Serum.

Nachtrag:

OK, wer sowieso die Arschkarte gezogen hat und sehr rasant auf Telly Savallas Lieblingsfrisur hinsteuert, mag da noch einen Gang zulegen wenn er hart gefordert wird. Zu der Annahme könnt ich mich noch hinreißen lassen.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [ParkerLewis](#) on Thu, 10 Jul 2008 13:21:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe ja auch nur die etwas fragwürdige Argumentationsstruktur der,na ja du weisst schon wer,kritisiert.Gegen Bettgeschichten habe ich ja nix einzuwenden...Da hast du sicher Recht,Eragon...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [PatientX](#) on Thu, 10 Jul 2008 13:32:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube generell auch nicht blind alles was die sagen, aber wenn so deutliche Dementis kommen wäre es schon sehr fahrlässig sich dabei zu weit aus dem Fenster zu lehnen.. Ich denke doch, dass die zwei Doktoren immernoch deutlich mehr Ahnung von Hormonkonzentrationen IM und deren Auswirkungen AUF den menschlichen Körper haben als jene, die ihr Wissen auf abstrakte Prozentzahlen und subjektive (Sorry, aber fast jeder der AGA hat, sucht nach Erklärungen und ist dabei meist nicht wirklich optimistisch.. Ich selbst merke schon wie meine Brille seit der Diagnose dunkelgrau getrübt ist) Meinungen von Bekannten stützen.

Mein Onkel ist Allgemeinmediziner und sagt auch, das zwar einiges was man im Internet so lesen kann zwar richtig sein mag, sehr vieles aber (gerade in Foren) auf Spekulationen beruht und teilweise nicht ungefährliches Halbwissen verbreitet wird.

Sonst könnte man ein Medizinstudium wahrscheinlich in wenigen Tagen auf Wikipedia absolvieren..

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [eragon](#) on Thu, 10 Jul 2008 13:35:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß, aber was da geschickt formuliert wurde war ja im Prinzip nichts anderes als die Aussage, dass es keine Steigerungsform von tot gibt. Ob man von 50 oder 500 Gewehrkegeln im

Herz getroffen wird, ändert nichts an der Ausgangssituation. Toter als tot gehts nunmal nicht.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [ParkerLewis](#) on Thu, 10 Jul 2008 13:52:07 GMT

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

eragon schrieb am Don, 10 Juli 2008 15:35Ich weiß, aber was da geschickt formuliert wurde war ja im Prinzip nichts anderes als die Aussage, dass es keine Steigerungsform von tot gibt. Ob man von 50 oder 500 Gewehrkegeln im Herz getroffen wird, ändert nichts an der Ausgangssituation. Toter als tot gehts nunmal nicht.

Richtig, und dazu noch verpackt in den Mantel universitärer Titel. Einige scheint das ja auch noch tierisch zu beeindrucken, was ich nicht nachvollziehen kann. Ein Studium rechtfertigt oder garantiert mit Sicherheit nicht die Richtigkeit der Aussagen. Es ist sicherlich auch nicht jeder Mediziner Biochemiker. Man kann sich aber auch blind ergeben und jegliches Eigendenken ausschalten. Ich für meinen Teil bin froh, dass ich Einblick in Studien haben kann und es den einst unmündigen Patienten nicht mehr gibt. Für meinen Teil ist die Argumentationsstruktur dieser Seite einfach nur dämlich und das eben ziemlich offensichtlich. Ich höre jetzt aber auf, weil das doch ziemlich ins Off Topic drängt.

Wie Eragon schon schrieb, bist du mit einer Kugel durchs Herz sicherlich genauso tot, wie mit 500. Ausser du bist Graf Dracula persönlich. Da brauchst du eben einen Pfahl...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [Gast](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:00:55 GMT

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

Gäh, der gute Prof. Dr. Wolff...

... der äussert sich auch schon mal gern so, wie´s am besten für seine Geldbörse ist.

Gruß

Crusher

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [ezekiel](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:00:58 GMT

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

Knoblauch könnte auch funktionieren...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [eragon](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:03:08 GMT

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

ezeziel schrieb am Don, 10 Juli 2008 16:00Knoblauch könnte auch funktionieren...
statt Pfahl?

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [PatientX](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:04:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit blind glauben oder ergeben hat das nichts zu tun. Fakt ist (egal wie wo argumentiert wird), dass hier kaum jemand Medizin studiert hat oder wirklich stichfeste Beweise hat. Es wird eigentlich meist geschrieben "wenn... dann müsste doch theoretisch auch..." und das ist nichts anderes als Spekulation.

Nur weil jemand schonmal ein Zimmer tapeziert hat, erhebt ihn das nicht zum Malermeister..

Und egal was man von ihm halten mag, es hat wohl keiner hier so viele Leute mit AGA gesehen und deren Statusveränderungen beobachtet wie besagter Professor..

Ich will ihm nicht in allen seinen Thesen beipflichten, noch sage ich dass er unfehlbar ist. Ich möchte nur darauf hinweisen, dass man auch Panik machen kann..
Wer sich bei solchen Thread Themen noch über Libidoverlust durch Propecia beklagt, sollte sich mal hinterfragen.. Wenn ich das hier les vergehts mir nämlich auch schon fast..

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [eragon](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:09:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Parker

Ja, aber da ist was dran. Wer von einer richtig aggressiven AGA betroffen ist, dazu Fin + Minox nicht genug reißen, der hat möglicherweise auch noch das Pech, dass Poppen zusätzlich Keratin kostet. Aber auch ohne Poppen ist da bereits Hopfen und Malz verloren. Wenn die Mittel wirken, kann man auch poppen was das Zeug hält - ohne Keratinverlust.

Mein Beileid an alle "Poppen=HA" geplagten. Doppeltes Beileid.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:24:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, Knoblich ist bekanntlich nur gegen AGA

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Gast](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:27:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann verstehe ich allerdings eines nicht:
Wenn diese beiden Typen also die absolute Elite
der Koryhären sind, warum haben die dann noch nicht DAS Mittel
gegen Haarausfall zusammengebracht?

Irgendwelche Wahrscheinlichkeits- oder Nichtwahrscheinlichkeits-
theorien auf gebührender Doktorebene zu diskutieren, bzw. den Omnipotenten
raushängen zu lassen, ist nicht all zu schwer. Nen DR.- Titel
scheint dafür schon zu reichen.

Aber bei dem ganzen
wissenschaftlichen Gelaber kommt kaum was rum.
Und das ganze "unwissenschaftliche" Gelaber, das wir hier so führen, ist vom Ergebnis her
bestimmt nicht schlechter als das,
was die Herren Wissenschaftler via geistiger Ergüsse
hochwichtig von sich geben.
Gerade nachdem, was Du mit den Weißkuten in letzter Zeit so alles erlebt hast, hätte ich
gedacht, Du gehst da etwas mehr
auf Distanz.

(Nicht falsch verstehen, soll keine persönliche Anmache sein).

Gruß
Crusher

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [PatientX](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:40:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Keine Sorge, das nehm ich dir nicht übel, ich bin derselben Meinung. Mir konnte ja nichtmal
jemand mit absoluter Sicherheit sagen ob ich AGA habe...

Wobei ich nicht der Meinung bin das alles ahnungslose Idioten sind.
Der menschliche Körper ist nunmal recht komplex und das Thema Haarausfall leider noch nicht
wirklich durchdringend erforscht...

Die Frage die sich nur manchmal aufdrängt ist, ob bestimmte NW nicht doch auch mit
Panikmache und Glaskugelleserei zusammen hängen..

Ich neige als BWL-er selbst dazu immer einen Kausalitätsnachweis führen zu wollen. Aber
anscheinend geht das in der Biologie nicht immer so einfach
Das Ursache-Wirkungs-Zusammengereime halte ich halt einfach für manchmal sehr mutig.

Wenn hier Leute schreiben "das hängt zu 100% zusammen, ich habs genau gesehen"..

Wie schon gesagt, dann darf man sich nicht zusätzlich über Erektionsprobleme beschweren..

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [PatientX](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:43:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Keine Sorge, das nehm ich dir nicht übel, ich bin derselben Meinung. Mir konnte ja nichtmal jemand mit absoluter Sicherheit sagen ob ich AGA habe...

Wobei ich nicht der Meinung bin das alles ahnungslose Idioten sind.
Der menschliche Körper ist nunmal recht komplex und das Thema Haarausfall leider noch nicht wirklich durchdringend erforscht...

Die Frage die sich nur manchmal aufdrängt ist, ob bestimmte NW nicht doch auch mit Panikmache und Glaskugelleserei zusammen hängen..

Ich neige als BWL-er selbst dazu immer einen Kausalitätsnachweis führen zu wollen. Aber anscheinend geht das in der Biologie nicht immer so einfach
Das Ursache-Wirkungs-Zusammengereime halte ich halt einfach für manchmal sehr mutig.
Wenn hier Leute schreiben "das hängt zu 100% zusammen, ich habs genau gesehen"..

Wie schon gesagt, dann darf man sich nicht zusätzlich über Erektionsprobleme beschweren..

1mg Fin (Propecia) morgens + Zink + Biotin

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [ParkerLewis](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:48:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Patient

Ist es nicht auch nur pure Spekulation, zu wissen, was ich oder andere hier auf dem Board studieren oder nicht studieren? Was sagt das bitte über die Qualität der Posts? Findest du das nicht etwas vermessen und arrogant, dich so zu äussern?

Auch wenn ich durchaus in diese Richtung studieren würde, würde ich trotzdem nie meine

Meinung über die Anderer stellen wollen und würde das auch in Zukunft nicht vorhaben. Eine weise Frau hat mir mal gesagt,dass man im Leben nie auslernen kann und jeder Meinung etwas abgewinnen sollte.Ein Ratschlag,dem ich durchaus Folge trage.Wie meinten doch die alten Philopsophen,am Ende aller Erkenntnis,steht die Erkenntnis,dass man weiss,dass man nichts weiss.

Wie oft wurden denn Ansichten aus der Medizin verworfen oder neu definiert?Das passiert täglich.Stillstand bedeutet Stagnation,da brauche ich keinen Würdenträger,der auf alten Tatsachen beharrt und alles andere negiert.

Du hast eine andere Meinung von Ärzten,als ich.Das ist nicht schlimm.Kannst du ruhig,ich sehe aber nicht ein,warum es zwei Diskussionsebenen geben sollte,nur weil ein Titel zwischen den Diskutanten steht.

Wenn sich ein Patient mit Studien befasst,sehe ich das durchaus positiv und nicht als Gefahr.Dann müssen die Herren Doktoren eben von ihrem Sockel heruntersteigen und sich mit der Meinung der Patienten befassen.Ganz einfach.Was war mit dem Sunken Eyes Problem?Das wurde nur bekannt,weil "niederere Volk" davon berichtet hat.Was ist mit der wenig bekannten neuen TSH-Norm?Würde das "niedere Volk" diesen nicht verbreiten,wäre dieser noch relativ unbekannt und ich weiss nicht wieviele würden mit einer Schilddrüsenunterfunktion nicht behandelt werden.Bestes Beispiel ist der User Ezekiel.

Sicherlich birgt das Internet viele Gefahren,aber auch viele Chancen,die sich auch ein Dr.Wolff zu stellen hat.

Man sollte auch nicht alle Doktoren über einen Kamm scheren.Dem kann ich nichts abgewinnen,jedoch sollte man sich als Patient durchaus informieren und nicht entmündigen lassen und von der teilweisen Selbstüberschätzung und Selbstverherrlichung der Halbgötter in weiss Abstand nehmen.

Dr.Wolff garantiert dir gar nichts,wie du es hier so schön formulierst,das kann er nicht,da man ihm sonst keine Unfehlbarkeit garantieren könnte...

Wie gesagt den Ruf hat er sich hier meiner Meinung nach selber zuzuschreiben.Ich habe mich aber auch anderweitig schon über die besagte Seite geäußert

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/126928/#msg_126928 (ich hasse es,mich selbst zu verlinken...)

Wir sollten das hier aber auch jetzt beenden,ansonsten gibt es Off-Topic-Mod-Alarm und der gute Eragon wird auch böse... Ansonsten bitte per PN

Gruß Parker

Und nehm das hier nicht so persönlich...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [PatientX](#) on Thu, 10 Jul 2008 20:31:21 GMT

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

Ich nehm hier weder was persönlich, noch will ich irgendwem Wissen oder Bildung absprechen. Und zum 10ten mal, ich glaube gerne dass Dr.Wolff's und auch die Thesen anderer Ärzte z.T. Schrott sein können.

Trotzdem habe ich manchmal das Gefühl das manche Probleme erst zu solchen gemacht werden..

Falls ich irgendwem hier auf den Schlips getreten bin, das war nicht meine Absicht!

Ich schließe mich ja selbst in die Spekulanten und Hoffenden mit ein.. Nur bei den Paniktreibern (siehe Thread: Neue Hiobsbotschaft: Fin zerstört Blutgefäße und ähnliches) find ich gehört auch mal n Gang runter geschalten..

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [tantuni](#) on Thu, 10 Jul 2008 22:45:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich kann aus eigener Erfahrung behaupten das sex sehr wohl was mit AGA zu tun hat.Hatte mal nen test gemacht und hab über einem Monat auf sex verzichtet.Ergebnis war daß meine Haare extrem kräftiger wurden und vom SE keine spur mehr übrig geblieben ist.Der Haarausfall hatte natürlich auch aufgehört.

Mir ist der lebenszklus des Haares bekannt,jedoch denke ich , wenn die negative beeinflussung auf den harrwurzel gestoppt ist,daß sich auch haare in der teologenphase fester in der kopfhaut verankert sind oder so.

Wenn man längere zeit auf sex verzichtet, lässt auch das verlangen nach.Denke daß sich dann der testestoronspiegel stark senkt.

Mich würde interessieren ob gewisse Priester die im Zöllibat leben alle volles haar haben?!? Klar ist dies keine Lösung für den AGA und Glatzköpfe sind nicht unbedingt sexuell aktiver als andere , doch den gewissen zusammenhang sollte man nicht unterschätzen.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Fri, 11 Jul 2008 00:13:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tantuni schrieb am Fre, 11 Juli 2008 00:45

Wenn man längere zeit auf sex verzichtet, lässt auch das verlangen nach.Denke daß sich dann der testestoronspiegel stark senkt.

hmm, naja also da hab ich mir auch mal Gedanken drüber gemacht. Also erstmal allgemein, meinst du mit "auf Sex verzichtet", alles komplett? Also keine "Entleerung" usw...??? oder eben nur Sex??

So dann mal zum Verlangen, also ich meine wohl mal gelesen zu haben, dass es garnicht so gut ist, wenn man das "Zeug" so lange drin lässt, und das wohl regelmäßige Masturbation doch recht günstig sein soll. Auch das Verlangen wird dann von Tag zu Tag mehr und man hält es kaum mehr aus.

War jedenfalls bei mir so, z.b: als ich mal 1 Woche in New York war und es viel wichtigeres und intressanteres gab, hab ich es dann doch nach 5-6 tagen gemerkt, und musste einfach naja ihr wisst schon! Das Sperma war dann auch richtig dolle dickflüssig, aber so richtig derbe, das

natürlich wieder ein Argument gegen Fin (da hab ich noch keins genommen), und der Orgasmus war auch "Exploding" (auch wieder als Argument gegen Fin, hatte seitdem nie wieder so einen)

Aber könnte mir vorstellen, das es dann mal irgendwann wie son Extrempunkt gibt, an dem es dann wieder nachlässt, und das sich der Körper dann irgendwie so einpegelt! Wäre ja dann wieder mit voller Wucht gegen die Natur, Evolution usw., denn der Körper will sich ja fortpflanzen.

Was meint ihr könnte das so sein???

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 11 Jul 2008 01:21:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Patient

Ich nehm es dir schon nicht krumm.Keine Sorge.Es geht mir ja auch nicht um den Feldzug Parker gegen die gemeine Schulmedizin,aber die Meinung von genanntem Professor in den Himmel zu heben,muss dann doch nicht sein... Bei Panikthreads,wie dem von dir angesprochenen,musst du sicherlich auch differenzieren können.Meist haben die User irgendwo etwas aufgeschnappt oder posten direkt mit Quellenangabe.Unsachliche Zweifel ohne Hintergrund sind dann doch eher von Seltensheitwert.

Dann ist es eben an der Community diese Zweifel zu beheben oder zu bestätigen und genanntes Medikament oder Behandlung zu hinterfragen.

Ich würde solche User aber nicht unbedingt als "Paniktreiber" bezeichnen...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [kaya](#) on Fri, 11 Jul 2008 05:56:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Don, 10 Juli 2008 13:53PatientX schrieb am Don, 10 Juli 2008 13:25... aber da glaube ich eher, was Herr. Prof. Dr. Wolff sagt...

... Sowohl die Propecia-Tablette als auch die Regaine-Lösung sind gut dagegen wirksam...

... Wissenschaftlich gesehen spielt allerdings ein 10 oder 20% höherer DHT-Spiegel keine entscheidende Rolle...

Dr.C. Kunte schreibt: "[..]Durch häufigen Sexualverkehr kommt es nicht zu einer Erhöhung des Testosteronspiegels im Serum." Bullshit

Es ist prinzipiell tödlich dem zu glauben was Dr. Kunte und Dr. Wolff von sich geben... ebenso wie deine Feststellung das Minox und Finasterid gut "dagegen" helfen... helfen nicht allen und auch nicht auf jeder Kopfregeion.. muss man schonmal einschränken!

Desweiteren denke ich das ein über Jahre hinweg (entweder durch Masturbation und Sex)

"künstlich" hochgehaltener Testospiegel (auch wenn es "nur" 20 % sind wie du sagst - Propecia reduziert auch "nur" um 50 %), sehr wohl einfluss auf die Schnelligkeit des HA hat! Klar wenn der Follikel empfindlich gegen DHT ist, fällt das Haar sowieso irgendwann mal aus.. aber vielleicht nicht so schnell wie mit niedrigerem Testo-Wert...

Ich spreche hier von Erfahrungswerten von diversen Leuten ... dagegen kann sich kein Mediziner mit seinen "Alltagserfahrungen" verwehren.. Dr. Kunte und Dr. Wolff werden wohl kaum jeden ihrer Patienten fragen wie oft sie sich einen schleudern oder sex haben und darüber Statistik führen!

doch, weils absolut subjektiv ist. aussagen wie "seit ich eine freundin habe, verliere ich mehr haare" haben leider keinen wert.

aber in der theorie: klar ist, dass mehr dht schlecht für die haare ist. die frage ist aber, wie relevant das ist.

es ist definitiv nicht relevant, wenn jemand DHT-Hemmer nimmt oder aufträgt. und wenn du das nicht machst, scheint für dich DHT bei der bekämpfung des haarausfalls ja auch eher sekundär zu sein und du müsstest dich folglich nicht um erhöhte testosteronwerte kümmern.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Ka\\$h](#) on Fri, 11 Jul 2008 06:00:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe nicht gesagt dht spielt keine Rolle, nur bei der Art von HA den ich habe spielt DHT wohl nicht die Hauptrolle... außerdem ging es mir unter Finasterid extrem schlecht, von daher musste ich es absetzen!

Der HA ging aber seit der Fin Einnahme erst richtig los bei mir, vorher war er eher schleichend und ich habe Fin nur "vorbeugend" genommen, da ich leichte GHE hatte und den Prozess stoppen wollte!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [eragon](#) on Fri, 11 Jul 2008 10:19:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tantuni schrieb am Fre, 11 Juli 2008 00:45 Hatte mal nen test gemacht und hab über einem Monat auf sex verzichtet. Ergebnis war daß meine Haare extrem kräftiger wurden und vom SE keine spur mehr übrig geblieben ist. Der Haarausfall hatte natürlich auch aufgehört.

Das kann Zufall gewesen sein, mit veränderten Lebensgewohnheiten zu tun haben (Kein 6 - mehr Sport oder was weiß ich). Auch die Jahreszeit und so weiter.

tantuni schrieb am Fre, 11 Juli 2008 00:45

Mir ist der lebenszyklus des Haares bekannt,jedoch denke ich , wenn die negative beeinflussung auf den harrwurzeln gestoppt ist,daß sich auch haare in der teologenphase fester in der kopfhaut verankert sind oder so.

Reine Mutmaßung.

tantuni schrieb am Fre, 11 Juli 2008 00:45

Wenn man längere zeit auf sex verzichtet, lässt auch das verlangen nach.

Das kannst du nicht pauschalisieren. Ich werde z. B. rattig ohne Ende.

tantuni schrieb am Fre, 11 Juli 2008 00:45

Denke daß sich dann der testestoronspiegel stark senkt.

Könnte man ja durch entsprechende Bluttests überprüfen.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [knopper22](#) on Fri, 11 Jul 2008 11:58:59 GMT

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

eragon schrieb am Fre, 11 Juli 2008 12:19

tantuni schrieb am Fre, 11 Juli 2008 00:45

Wenn man längere zeit auf sex verzichtet, lässt auch das verlangen nach.

Das kannst du nicht pauschalisieren. Ich werde z. B. rattig ohne Ende.

Siehe oben! hatte ich ja schonmal angesprochen! Dann hältst du es wahrscheinlich nicht lange genug aus. Hatte ne These aufgestellt, nach der es vielleicht dem Körper irgendwann mal reicht, und das dann wieder abflaut. Was denkt ihr? Kann man so gegen die Natur angehn???

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [eragon](#) on Fri, 11 Jul 2008 12:08:52 GMT

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

Das ist nicht gut, das Magazin muss auch mal leer geschossen werden. Und Recht hast du, das halte ich nicht durch. Will ich auch nicht.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [fiebius](#) on Fri, 11 Jul 2008 12:23:09 GMT

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

Beschäftige mich ungelogen schon 20Jahre lang mit dem Thema "sexuelle Frequenz" und Auswirkungen u.a. beim Thema HA!

Kann zum Thema auch noch ein paar Sachen mehr schreiben, jedoch erst ab dem 19.7 , dann habe ich wieder etwas mehr Zeit.

Es ist natürlich immer die Frage, auf wieviel sexuelle Aktivitäten würde man persönlich "verzichten" wenn es tatsächlich den HA ggf. auch andere Dinge stark positiv beeinflussen würde!?

Meine Antwort:

Denke der Kompromiss liegt bei mindestens 1xWoche, max. 2xWoche sexuelle Aktivitäten, ggf. abhängig davon ob man einen Partner hat oder nicht.

Die Frage ist natürlich auch, gibt es ggf. einen sexuellen Trieb durch die Gene der die sexuelle Frequenz bestimmt, oder kann man überhaupt mit "weniger" umgehen, bei weniger wird es ja bekanntlich auch wesentlich schöner.

Ich persönlich z.B. kann nicht mit Süßigkeiten im Haus umgehen, sind welche da, konsumiere ich diese innerhalb kürzester Zeit komplett weg. Lösung: Es gibt kein Vorrat an Süßigkeiten im Haus, obwohl ich sehr schlank bin.

Jetzt die Frage wie komme ich hin zu einer niedrigeren Frequenz, ggf. auch testweise.

Also kurzfristig schafft man es durchaus z.B. einmalig für eine Woche auszusetzen. Jedoch kann ich keinem empfehlen zu schnell in zu grossen Schritten die Frequenz zu reduzieren. Im "Seksucht-Forum" gibt es viele die müssen von 100 auf 0 runterfahren und komplett enthaltsam sein weil sie sonst garnicht damit umgehen können (wie ein Alkoholiker).

Werden Prostata und Drüsen werden jedoch Monate auf Höchstleistungen oder im Sucht-Modus georgelt und dann abbrupt stark runterfahren kann das meiner Meinung nach nicht unbedingt gut sein bzw. gut gehen.

Dann kommt ganz schnell der Jojo-Effekt bzw. das Scheitern. Langfristige stufenweise Entwöhnung in kleinen Schritten ist besser machbar.

z.B.

2Wochen lang immer 1 enthaltsamen Tag dazwischen

4Wochen lang immer 2 enthaltsame Tage dazwischen

6Wochen lang immer 3 enthaltsame Tage dazwischen

8Wochen lang immer 4 enthaltsame Tage dazwischen

Wenn Ihr Sachen wie z.B. Zink, Saw-Palmetto usw. einnehmt, macht es direkt/sofort im Anschluss an einer sexuellen Aktivität. Auch weil 5MG Zink pro Erguss verbraucht werden, jedoch auch weil die "negativen" Hormone in den Stunden dannach aktiv werden...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Fri, 11 Jul 2008 13:52:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fiebius schrieb am Fre, 11 Juli 2008 14:23
Die Prostata und Drüsen werden jedoch Monate auf Höchstleistungen oder im Sucht-Modus georgelt und dann abbrupt stark runterfahren kann meiner Meinung nach nicht unbedingt gut sein bzw. gut gehen.

.....

Wie sieht das im Zusammenhang mit Fin aus, da kann ja schonmal nicht mehr von einer "Höchstleistung" die Rede sein!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Django](#) on Fri, 11 Jul 2008 15:28:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube, dass die Frequenz mit der man sexuell aktiv ist, ob nur mit sich selbst oder mit jemandem dabei, als Erwachsener keine großen Auswirkungen auf den Haarausfall mehr hat.

Aber wenn man sehr früh anfängt sich selbst zu befriedigen, dann entwickelt man sich auch früher zum Mann. Also fallen einem die Haare früher aus, wenn man erblich belastet ist. Glaube jedenfalls, dass das bei mir der Fall war. Deshalb mache ich mir auch große Vorwürfe... wieso musste ich nur so früh entdecken wie das geht. Ich hätte bestimmt jetzt noch einen Status wie vor 2 Jahren. Aber jetzt kann man nix mehr dran machen. Trotzdem werde ich meine Söhne, falls es irgendwann welche werden, früh genug darüber Aufklären, damit sie ihre Haare noch etwas länger behalten können. Erblich vorbelastet werden sie ja auch sein.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Fri, 11 Jul 2008 18:26:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nochmal zu dem Thema aushalten ohne usw., da drängt sich doch wirklich die Frage auf, ob das bei Fruaen analog läuft, oder ob die das evt. (aufgrund ihrer anderen hormonellen Beschaffenheit) besser wegstecken können!
Was denkt ihr?? Halten die es länger ohne aus, weil es staut sich ja quasi nix an!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [stef84](#) on Sat, 12 Jul 2008 12:52:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, ich muss auch noch mal was zum Thema sagen:
Seit ca. 2 Wochen hab ich wieder ordentlich Haare im Sieb in der Dusche. Soviel waren das seit Jahren nicht. Lichtung oder ähnliches sieht man nicht, aber das soll nicht das Thema sein. DENN seit ca. 4 Wochen bin ich sexuell wenig aktiv. Maximal zweimal die Woche Sex oder Masturbation. Früher fast täglich.
Könnte ich jetzt auch panisch schreien: Wenig Sex verursacht Haarausfall!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [Ka\\$h](#) on Sat, 12 Jul 2008 16:22:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist schwierig was zum Thema zu sagen.. ist halt nicht belegt!
Denke aber das ist wie bei allem individuell.. dem einen schadet, dem anderen hilft!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [fiebius](#) on Sat, 12 Jul 2008 18:02:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist ja gerade die Schwierigkeit beim Thema HA !!!

Wenn ich weniger/mehr esse habe ich in den nächsten Tagen sofort das Ergebnis per KG auf der Waage!

Beim Haarausfall/Haarzyklen/Haarwuchs ist dies extrem schwieriger zu beurteilen, wenn überhaupt oft nur langfristig.

Fallen Haare vermehrt aus oder werden dünner weil kräftigere Haare nachwachsen nennt man sowas positives Shedding.
Wenns es negatives Shedding war hat man allerdings die Arschkarte gezogen.

http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster∓PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=131&MMN_position=1 37:8:136

Ich behaupte mal wenn das Ergebniss immer direkt in den nächsten Tagen messbar wäre, hätten wir viel klarere Aussagen über bestimmte Wirkstoffe oder Behandlungsmethoden.

Zudem: die "Hormonrezeptoren" sind extrem anpassungsfähig oder auch trickreich, heisst positive oder negative Effekte werden langfristig bis zu einem bestimmten Grad ausgeglichen und möglicherweise neutralisiert.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Sat, 12 Jul 2008 18:30:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fiebius schrieb am Sam, 12 Juli 2008 20:02

.....

Zudem: die "Hormonrezeptoren" sind extrem anpassungsfähig oder auch trickreich, heisst positive oder negative Effekte werden langfristig bis zu einem bestimmten Grad ausgeglichen und möglicherweise neutralisiert.

Habe ich mir auch schon so mal gedacht! Inwiefern aber jetzt Hormonrezeptoren? Also auch die die jetzt für die Libido verantwortlich sind oder wie? Würde ja dann bedeuten, dass sich jeder mal an Fin gewöhnt, nach einer gewissen Zeit...
Denn DHT dauerhaft geblockt = dauerhaft niedrige Libido / Potenz kann und wilkl ich mir irgendwie nicht vorstellen! Da muss sich irgendwas anpassen, die Natur ist nicht dumm!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [stef84](#) on Sat, 12 Jul 2008 18:46:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Sam, 12 Juli 2008 20:30 fiebius schrieb am Sam, 12 Juli 2008 20:02

.....
Zudem: die "Hormonrezeptoren" sind extrem anpassungsfähig
oder auch trickreich, heisst positive oder negative
Effekte werden langfristig bis
zu einem bestimmten Grad ausgeglichen und
möglicherweise neutralisiert.

Das Thema Upregulation war ja hier auch schon oft im Gespräch. Und das halte ich nicht für
abwegig. Aber eben auch nicht bei allen. Mnache trifft die Upregulation, andere nicht.

Habe ich mir auch schon so mal gedacht! Inwiefern aber jetzt Hormonrezeptoren? Also auch die
die jetzt für die Libido verantwortlich sind oder wie? Würde ja dann bedeuten, dass sich jeder
mal an Fin gewöhnt, nach einer gewissen Zeit...

Denn DHT dauerhaft geblockt = dauerhaft niedrige Libido / Potenz kann und wilkl ich mir
irgendwie nicht vorstellen! Da muss sich irgendwas anpassen, die Natur ist nicht dumm!

Die entsprechenden Enzyme sind schon auf ewig geblockt. Es müssen erst wieder neue
Enzyme hergestellt werden, was beim einen reativ schnell geht, bei anderen lange dauern kann.
Daher das unterschiedlich lange "verweilen" der Nebenwirkungen. Solange es keine
Rezeptorschäden gibt ist das also wieder umkehrbar.

Aber Tasche ist, wie ich schon mal gesagt habe. Wenn vom Poppen der HA zunehmen
SOLLTE, dann merkt man das sicher nicht die Woche drauf, wie das hier etliche "beobachtet"
haben!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [fiebius](#) on Tue, 27 Jan 2009 13:25:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf die erste Studie habe ich jahrelang gewettet,
bin froh das endlich mal der Unsinn aufhört zu behaupten,
möglichst viele sexuelle Aktivitäten (bis hin zu Sucht)
wären besonders gut für Prostata und die Gesundheit
des Mannes.

Bin nach wie vor der festen Überzeugung dass neben

der erblichen Veranlagung das übertriebene Orgeln der Prostata durch sehr viel Sex oder Masturbation den Haaren und wohl auch der Prostata schadet, speziell in etwas jüngeren Jahren. Natürlich spielen hier die Gene eine entscheidene Rolle wer was wiegut verträgt.

Forschung:

Junge Männer

Viel Sex begünstigt Prostatakrebs

Ein besonders aktives Liebesleben in jungen Jahren verstärkt das Risiko für Prostatakrebs. Männer über 50 schützt reger Sex vor einer Erkrankung.

Junge, sexuell aktive Männer bringen ihre Prostata in Gefahr Eine Studie an der Universität Nottingham untersuchte

den Zusammenhang von Prostatakrebs und der Häufigkeit von Sex. Das Ergebnis verblüfft: Männer,

die ihre Sexualität zwischen 20 und 40 Jahren besonders intensiv auslebten, hatten ein erhöhtes Risiko,

später einmal Prostatakrebs zu bekommen. Hatten sie dagegen jenseits der 50 ein reges Liebesleben,

entwickelte sich der Sex eher zum Krebschutz. Im Alter zwischen 40 und 50 spielte Sex eine neutrale Rolle für den Männerkrebs.

Die Forscher fanden außerdem heraus, dass die Masturbation mehr Einfluss auf das Krebsrisiko nahm als der Geschlechtsverkehr.

Kaum Prostatakrebsstudien mit jungen Männern

Die Forscher um Polyxeni Dimitropoulou untersuchten 431 Männer,

die noch vor ihrem 60. Lebensjahr die Diagnose Prostatakrebs bekommen hatten und 409 gesunde Männer als Kontrollgruppe.

Sie befragten die Probanden ausführlich nach ihrem bisherigen Sexleben. Unter anderem wollten die Forscher wissen,

wann der erste Sex stattfand, wie viele Sexpartner sie hatten, wie oft sie masturbierten oder mit einem Partner Verkehr hatten,

ob und welche sexuell übertragbare Krankheiten sie in ihrem Leben hatten.

„Wir wollten besonders viel über die Sexualität in jungen Jahren erfahren“,

erläutert Studienleiterin Dimitropoulou. „Mit dieser Altersgruppe beschäftigen sich bisher kaum Studien über Prostatakrebs,

da die Erkrankung meist Männer jenseits der 50 trifft.“

Krebspatienten hatten früher deutlich mehr Sex

Gegenüber der Kontrollgruppe fielen deutlich mehr Krebspatienten in die Gruppe mit dem

meisten Sex,
und zwar in jedem Alter. Am auffälligsten war der Unterschied zwischen 20 und 30 Jahren –
40 Prozent
gegenüber 32 Prozent hatten überdurchschnittlich häufigen Sex. Die Erkrankten
praktizierten in jedem Alter
auch wesentlich mehr „Solosex“ als die gesunden Männer: In ihren jungen Jahren
masturbierten 34 gegenüber 24 Prozent.
Erst ab 50 trafen sich beide Gruppen bei rund 25 Prozent.

Reife Männer profitieren vom Sexleben

Die Wissenschaftler waren in ihrer Studie von der These ausgegangen,
dass ein starker Sexualtrieb mit einer hohen Hormonkonzentration verbunden ist und diese
Hormone wiederum das Krebswachstum anregen.
Für die Altersgruppe unter 40 Jahren fanden sie diesen Zusammenhang auch bestätigt. Für
die älteren Männer kehrte sich die
Sexhäufigkeit allerdings vom Risiko- in einen Schutzfaktor um. Polyxeni Dimitropoulou hat
dafür eine Erklärung,
die nach eigenen Aussagen wissenschaftlich noch unbestätigt ist: „Beim Sex setzt die
Prostata angesammelte Giftstoffe frei.
Diese Toxine verhindern, dass sich rund um die Drüse Krebszellen bilden.“

Die Studie ist im Fachmagazin „BJU International“ erschienen.

Forschung

Pickel schützen das Herz

Kleiner Trost für pickelige Jünglinge: Wen als Teenager die Akne plagt, hat später ein
gesünderes Herz.

Zu diesem Ergebnis kamen britische Forscher, als sie die Daten von mehr als 10.000 Männern
auswerteten.

Jene 18 Prozent der Probanden, die in ihrer Jugend unter Akne litten, hatten später ein um 33
Prozent geringeres Risiko,
an einer Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben als die übrigen Teilnehmer.

Schützendes Hormon

Ursache ist wahrscheinlich ein hoher Androgenspiegel im Blut, der Pickel sprießen lässt und
gleichzeitig Herz und Gefäße schützt.

„Möglicherweise verhindert das Hormon, dass sich Ablagerungen an den Gefäßwänden
bilden“,

glaubt Studienleiterin Bruna Galobardes von der University of Bristol.

Gefahr für die Prostata

Leider hat das Sexualhormon neben den ungeliebten Pickeln auch gravierende negative Folgen: Das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, stieg für die einst von Akne geplagten Männer um fast 70 Prozent.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Tue, 27 Jan 2009 16:01:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fiebius schrieb am Die, 27 Januar 2009 14:25

...
Schützendes Hormon

Ursache ist wahrscheinlich ein hoher Androgenspiegel im Blut, der Pickel sprießen lässt und gleichzeitig Herz und Gefäße schützt.

„Möglicherweise verhindert das Hormon, dass sich Ablagerungen an den Gefäßwänden bilden“,
glaubt Studienleiterin Bruna Galobardes von der University of Bristol.

Gefahr für die Prostata

Leider hat das Sexualhormon neben den ungeliebten Pickeln auch gravierende negative Folgen: Das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, stieg für die einst von Akne geplagten Männer um fast 70 Prozent.

hmm, dann ist wohl jetzt wohl oder übel DHT gemeint oder wie???

Aber ich dachte für die Vergrößerung der Prostata ist eher Östro verantwortlich oder nicht?

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [daytrader](#) on Tue, 27 Jan 2009 18:59:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da kam erst letzte Woche wieder ein Bericht im TV...Die Chinesen oder waren es die Japaner (auf jeden fall Schlitzaugen haben den weltweit wenigstens Sex und die gesündeste Ernährung und gleichzeitig den wenigsten HA.

Ich hab's nicht geprüft, geb's nur mal so weiter.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [knopper22](#) on Tue, 27 Jan 2009 19:18:56 GMT

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

daytrader schrieb am Die, 27 Januar 2009 19:59 Da kam erst letzte Woche wieder ein Bericht im TV... Die Chinesen oder waren es die Japaner (auf jeden Fall Schlitzaugen) haben den weltweit wenigstens Sex und die gesündeste Ernährung und gleichzeitig den wenigsten HA.
Ich hab's nicht geprüft, geb's nur mal so weiter.

Hmm, ja, stimmt. Naja, okay, die Zusammenhänge sind wieder fraglich, aber heißt es nicht auch immer, dass gerade Japaner und Chinesen die "kleinsten" haben??

Okay, die Frauen sind ja auch kleiner und schmaler, soll ja da auch schon des öfteren Probleme gegeben haben, wenn ne Asiatische Frau was mit nem Schwarzen angefangen hat (hab ich echt mal gehört, ich meine das kann doch kein Zufall sein)

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [Spiderman](#) on Tue, 27 Jan 2009 20:28:08 GMT

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

knopper22 schrieb am Die, 27 Januar 2009 17:01 fiebius schrieb am Die, 27 Januar 2009 14:25

...
Schützendes Hormon

Ursache ist wahrscheinlich ein hoher Androgenspiegel im Blut, der Pickel sprießen lässt und gleichzeitig Herz und Gefäße schützt.

„Möglicherweise verhindert das Hormon, dass sich Ablagerungen an den Gefäßwänden bilden“,

glaubt Studienleiterin Bruna Galobardes von der University of Bristol.

Gefahr für die Prostata

Leider hat das Sexualhormon neben den ungeliebten Pickeln auch gravierende negative Folgen: Das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, stieg für die einst von Akne geplagten Männer um fast 70 Prozent.

hmm, dann ist wohl jetzt wohl oder übel DHT gemeint oder wie???

Aber ich dachte für die Vergrößerung der Prostata ist eher Östro verantwortlich oder nicht?

Wie kommst du denn darauf? Nicht ohne Grund wird bei der gutartigen Prostatavergrößerung Finasterid (Proscar oder Generikum) verschrieben.

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Tue, 27 Jan 2009 21:20:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spiderman schrieb am Die, 27 Januar 2009 21:28

.

hmm, dann ist wohl jetzt wohl oder übel DHT gemeint oder wie???

Aber ich dachte für die Vergrößerung der Prostata ist eher Östro verantwortlich oder nicht?
[/quote]

Wie kommst du denn darauf? Nicht ohne Grund wird bei der gutartigen Prostatavergrößerung Finasterid (Proscar oder Generikum) verschrieben.[/quote]

hat mal irgendwer geschrieben! Also das es in Wirklichkeit über Östro reguliert wird! Aber soll erst ne ziemlich neue Erkenntnis sein.
Man weiß es nicht!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Jan 2009 15:06:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fiebius,

wir haben darüber ja schon öfters diskutiert, hier muss man aufpassen, nicht ursache und wirkung zu verwechseln. das hormon macht es, daher der sexualtrieb. nicht umgekehrt. daher würde ich das mit grosser vorsicht geniessen...

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Thu, 29 Jan 2009 16:13:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Don, 29 Januar 2009 16:06fiebius,

wir haben darüber ja schon öfters diskutiert, hier muss man aufpassen, nicht ursache und wirkung zu verwechseln. das hormon macht es, daher der sexualtrieb. nicht umgekehrt. daher

würde ich das mit grosser vorsicht geniessen...

Und man kann Sexualtrieb aber auch nicht nur auf Hormone runterbrechen.

Gibt welche die sich extra freiwillig kastrieren lassen haben, und dann doch wieder irgendwie rattig wurden, und alles wunderbar funtkioniert hat

Die Mensch ist eben keine Maschine die dies und das unbedingt braucht!

Subject: Re: Sex / Testosteron und HA

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Jan 2009 16:15:17 GMT

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

knopper22 schrieb am Don, 29 Januar 2009 17:13glockenspiel schrieb am Don, 29 Januar 2009 16:06fiebius,

wir haben darüber ja schon öfters diskutiert, hier muss man aufpassen, nicht ursache und wirkung zu verwechseln. das hormon macht es, daher der sexualtrieb. nicht umgekehrt. daher würde ich das mit grosser vorsicht geniessen...

Und man kann Sexualtrieb aber auch nicht nur auf Hormone runterbrechen.

Gibt welche die sich extra freiwillig kastrieren lassen haben, und dann doch wieder irgendwie rattig wurden, und alles wunderbar funtkioniert hat

Die Mensch ist eben keine Maschine die dies und das unbedingt braucht!

ist sicher sehr komplex, stimmt.

Subject: Aw: Sex / Testosteron und HA

Posted by [Peter1986](#) on Tue, 30 Mar 2010 15:36:23 GMT

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

Oh man, Darauf hol ich mir jetzt gelich mal einen runter. HA hin oder her, ich halte das alles für scheise!!! Jetzt soll man sogar aufs wixxen verzichten, diese studien sind schrott!!!

Subject: Aw: Sex / Testosteron und HA

Posted by [Christian24](#) on Wed, 02 Jun 2010 07:33:45 GMT

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

Cooler Artikel, scheint was wahres dran zu sein.

<http://sciencev1.orf.at/science/news/66505>

Subject: Aw: Sex / Testosteron und HA
Posted by [jochenknochen](#) on Wed, 02 Jun 2010 20:40:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber Testo ist doch nicht schlimm, sofern FIN die Umwandlung in DHT verhindert oder?

Subject: Aw: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Wed, 02 Jun 2010 22:14:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm die Frage is dann wohl eher ob Fin evt. diesen nachgewiesenen Hormonzyklus irgendwie durcheinander bringt?
Wenn da in diesem Artikel immer von Testo die Rede ist, was ist da nun genau gemeint, Testo oder DHT??

Subject: Aw: Sex / Testosteron und HA
Posted by [grünstein](#) on Thu, 03 Jun 2010 07:31:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Aus dem Artikel kann man schonmal gar nix entnehmen! 2. Funktionieren Hormone nicht nach dem Baukastenprinzip. Und da auch aktuell niemand die Ursache des Haarausfalls auf molekularer Ebene kennt sind alle Spekulationen absolut sinnlos
Ein Beispiel: Ein Pumper haut sich Steroide rein in Konzentrationen von denen die Freunde der Masturbation nur träumen können. Und siehe da-einige haben ne Platte und andere die volle Haarpracht! Dem einen hilft Finasterid, dem anderen nicht. Was lernt man daraus: es gibt noch andere Gründe als die pure Anwesenheit von Testosteron.
Die Schlussfolgerung sollte sein, das dieses Thema Sex/HA und alle dazugehörigen threads endlich mal ein Ende finden müssen. Es sei denn man ändert den Titel des threads in "ich geb auch meinen Senf dazu" um.

Subject: Aw: Sex / Testosteron und HA
Posted by [knopper22](#) on Thu, 03 Jun 2010 10:57:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

grünstein schrieb am Thu, 03 June 2010 09:31

...

Ein Pumper haut sich Steroide rein in Konzentrationen von denen die Freunde der Masturbation nur träumen können.

hmm inwiefern nun das wieder? Also hat es in dieser Sache schon eine Wirkung?? Sprich mit 7 mal am tag oder solche Geschichten?
