
Subject: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [Christian24](#) on Tue, 19 Jan 2010 16:22:46 GMT

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

Grias eich!

Die Frage ist Ernst gemeint! Da ich trotz Fin und A Hemmer keine Erfolge mehr habe, möchte ich mal eine andere Möglichkeit versuchen. Gibt es eine Möglichkeit seinen Testosteronwert zu senken (kein Spiro, Androcur)?

Ich glaub nämlich das meine Testo und Östro Wert ziemlich hoch ist! Ich kann mir sonst meine schnell fettende Kopfhaut und mein SE nicht erklären. Was dazu kommt ist, das ich bei meinem ersten Fin Versuch arge Erektionsprobleme hatte, die dann zwar besser wurden aber niemals wieder so waren wie ohne Fin.

Und jetzt bei meinem zweiten Finstart bin ich immer spitz wie Nachbars Lumpi und hab überhaupt keine Probleme. Geht sogar besser als mit ohne Fin!

Deshalb falls irgendwer Möglichkeiten kennt seinen Testowert und damit verunden natürlich auch den Östrowert zu senken, bitte posten!!

Grüße
Christian

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [Foxi](#) on Tue, 19 Jan 2010 16:29:07 GMT

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

Testosteron ist gut für die Haare
nur halt der Abkömmling DHT nicht, du kannst Testo senken
bringt aber Null eher das Gegenteil denk ich
du kannst beide in die Waage hieven
vieleicht mit Progesteroncreme

oder auch Fin Pausen On -Off das nix aus dem Ruder läuft

weis nicht ob ich falsch liege

Foxi

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [Amsch](#) on Tue, 19 Jan 2010 16:53:26 GMT

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

DHT zu senken ist schon riskant, du solltest nicht auch noch direkt auf das Testosteron eingreifen. Von deinen bildern her scheint sich nicht viel (bzw. gar nichts) in den letzten jahren verschlechtert zu haben.

Ev. nimmst du für die Krone nochmals fin-topisch? Ev. lassen sich dadurch (nur auf der Tonsur) die Augenprobleme vermeiden.

Außerdem nimmst du ja nur eine sehr kleine dosis fin und dazu noch A-Hemmer die die wirkung von finasterid ja auch bisl verschlechtern.

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [Foxi](#) on Tue, 19 Jan 2010 17:08:57 GMT

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

Amsch schrieb am Tue, 19 January 2010 17:53DHT zu senken ist schon riskant, du solltest nicht auch noch direkt auf das Testosteron eingreifen. Von deinen bildern her scheint sich nicht viel (bzw. gar nichts) in den letzten jahren verschlechtert zu haben.

Ev. nimmst du für die Krone nochmals fin-topisch? Ev. lassen sich dadurch (nur auf der Tonsur) die Augenprobleme vermeiden.

Außerdem nimmst du ja nur eine sehr kleine dosis fin und dazu noch A-Hemmer die die wirkung von finasterid ja auch bisl verschlechtern.

Fin Topisch ist für die Augen noch mehr Gift als Oral
das werd ich nicht mehr machen
genau so Fluta das Zeugs scheint voll in die Augen zu sickern

Foxi

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [Christian24](#) on Tue, 19 Jan 2010 17:25:02 GMT

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

Meine Güte, weichen wieder alle vom Thema ab!

Lakritze soll ja Testosteron senken, nur ab wieviel Menge und woher beziehen??? Bei den Süßwaren ist sicher zu wenig drinnen!

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [kboo](#) on Tue, 19 Jan 2010 18:09:35 GMT

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

Christian24 schrieb am Tue, 19 January 2010 18:25Meine Güte, weichen wieder alle vom Thema ab!

Lakritze soll ja Testosteron senken, nur ab wieviel Menge und woher beziehen??? Bei den

Süßwaren ist sicher zu wenig drinnen!

ganz ehrlich: vergiss es! sowohl die lakritz als auch das T-senken. 5ar-hemmen ist ok. und eventl. E2-senken durch aromatase-hemmen.

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 19 Jan 2010 20:05:09 GMT

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

Da gabs schonmal ne ähnliche diskussion in einem Kraftsportler forum allerdings gings da genau um das Gegenteil, wie kriegt man testo hoch.

Also schonmal vorweg grundsätzlich: Senkst du dein testo senkst du unweigerlich deine manneskraft evtl. genauso deine vitalität, ausdauer, energie. Deine männliche austrahlung wird wahrscheinlich genauso drunter leider, ebenso wie deine muskulatur ebenfalls zurückgehen wird. Und im schlimmsten fall wirst du zur tucke. Auch wenn du ins alter der wechseljahre kommst kann dich dann der schlag hier auch wieder viel härter treffen. Ausserdem scheinen viele misszuverstehen das reines Testo den haarwuchs mindert, es soll zwar durchaus reduzierende eigenschaften auf haarfolikel haben und fördernde bei körperhaar, dennoch ist die aktivität sehr gering, die von DHT ist mindestens 10 mal höher! theorethisch selbst wenn du effektiv testo senkst, hast du gerade mal 1 zehntel des effekts von duta/fin/spiro etc.

Aber wenn du es trotzdem versuchen willst: Rauchen enthält ein enzym das nachweislich testo senkt, dennoch ist es nicht gut für die haare. Masturbation, zwar umstritten, aber viele kraftsportler glauben masturbieren fördert testo und damit im geringen maße auch muskelaufbau. Lakritz enthält genauso ein enzym was für die testo produktion negativ ist. Stress erhöht die cortisolwerte und senkt damit unweigerlich testo, das weiß jeder gute BB'ler(bodybuilder) und meidet deswegen zuviel stress so gut es geht. Grüner insbesondere schwarzer tee ist bei BB'lern bekannt dafür eben diese cortisolwerte niedrig zu halten und damit testo hoch zu halten, vor allem naturale BB'ler die ohne ephedra/ephedrin oder steroiden aufbauen setzen für den pump(energie beim training) neben kohlenhydrate vor allem auf schwarzen tee, nicht zuletzt kurbelt schwarzer tee auch leicht die fettverbrennung an und erhöht fettfreie muskelmasse. Gesättigte fette erhöhen testo(nicht trans fette), daher setzen BB'ler neben ca. 80-90% ungesättigten auch noch auf mindestens 10-20% gesättigte fette um auch T hoch zu halten. Zink, zwar auch wieder umstritten, aber soll auch T leicht erhöhen und damit auch alles was viel zink enthält(vor allem fisch und nüsse). Kristallzucker umstritten aber steht im verruf T zu senken. Auch wieder umstritten aber grundsätzlich sollen auch verhaltensweise bzw. emotionen einfluss auf das ZNS und die hormonrezeptoren haben. So soll aktives, aggressives(aber für einen selber stressfreies) verhalten T fördern, das ist aber stark umstritten. Ach ja nicht zu vergessen alkohol, wird nicht umsonst auch im BB gemieden. Nach dem trinken von alkohol soll geringfügig das testosteron sinken und zwar für ca. 1 woche lang nachdem der alkohol getrunken wurde, dieser effekt wird umso stärker je mehr getrunken wird, deswegen wirst du auch kaum einen säufer mit prallen mukkis finden.

Zuletzt steht T in vielerlei hinsicht nicht unbedingt im zusammenhang mit AGA. Sein abkömmling und noch weitere kleinere abkömmlinge(DHT, androsteron, androstendion, andronelone und wie die alle noch heißen) stehen wesentlich stärker im zusammenhang mit AGA.

Nicht zuletzt schwarzafrikaner. Weisen 2 merkmale auf: 1stens geringere neigung zu osteoporose auch jene die in den USA leben und sich entsprechend westlich ernähren. 2tens haben sie nicht so häufig AGA. Im zusammenhang mit dem hormonhaushalt konnte man zwar allgemein keinen signifikanten unterschied feststellen aber dafür im testo. Und zwar das sie in durschnitt mehr testosteron haben als andere rassen. Eine weitere, umstrittene, studie besagt das männer mit AGA im schnitt sogar weniges freies testosteron hatten.

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [Christian24](#) on Wed, 20 Jan 2010 11:44:14 GMT

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

kkoo schrieb am Tue, 19 January 2010 19:09Christian24 schrieb am Tue, 19 January 2010 18:25Meine Güte, weichen wieder alle vom Thema ab!

Lakritze soll ja Testosteron senken, nur ab wieviel Menge und woher beziehen??? Bei den Süßwaren ist sicher zu wenig drinnen!

ganz ehrlich: vergiss es! sowohl die lakritz als auch das T-senken. 5ar-hemmen ist ok. und eventl. E2-senken durch aromatase-hemmen.

Kkoo du hast ja selbst SE! Ich hab das zuvor noch nie gehabt, daher geh ich schon mal stark von der Vermutung aus, dass mein zweiter Finversuch meinen Hormonstatus ordentlich verändert hat. Und das es mit Androgenen zu tun hat ist ja glaub ich auch schon bewiesen. Manche meinen zwar Östrogen ist schuld daran, andere wiederum Testo bzw. DHT. Und darum glaube ich, dass eine leichte Testosenkung mit natürlichen Mittel(ohne etwaige NW natürlich) einen Versuch wert wär, den dann werden ja alle 3 Hormone gesenkt... Theoretisch gesehen. Ich werd mal Lakritz versuchen und falls was passiert darüber berichten.

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [pilos](#) on Wed, 20 Jan 2010 18:32:07 GMT

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

Christian24 schrieb am Wed, 20 January 2010 13:44 Ich werd mal Lakritz versuchen und falls was passiert darüber berichten.

unnötige kalorien und zuckeraufnahme

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 20 Jan 2010 23:11:01 GMT

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

gibt ja auch pure lakritze ohne zucker und alles. Aber viel spass das schmeckt dann auch entsprechend

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [masqe](#) on Thu, 21 Jan 2010 11:26:15 GMT

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

Süss-Stoff soll ja auch Haarausfall fördern!

<http://www.med1.de/Forum/Ernaehrung/19519/>

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [kkoo](#) on Thu, 21 Jan 2010 11:46:41 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 20 January 2010 19:32 Christian24 schrieb am Wed, 20 January 2010 13:44 Ich werd mal Lakritz versuchen und falls was passiert darüber berichten.

unnötige kalorien und zuckeraufnahme

und massive kaliumverluste... siehe Lakritz-Abusus

:

<http://ecosia.org/search.php?q=Lakritz-Abusus&meta=norma> l

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [kkoo](#) on Thu, 21 Jan 2010 11:49:24 GMT

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

Christian24 schrieb am Wed, 20 January 2010 12:44

Kkoo du hast ja selbst SE! Ich hab das zuvor noch nie gehabt, daher geh ich schon mal stark von der Vermutung aus, dass mein zweiter Finversuch meinen Hormonstatus ordentlich verändert hat. Und das es mit Androgenen zu tun hat ist ja glaub ich auch schon bewiesen. Manche meinen zwar Östrogen ist schuld daran, andere wiederum Testo bzw. DHT. Und darum glaube ich, dass eine leichte Testosenkung mit natürlichen Mittel(ohne etwaige NW natürlich) einen Versuch wert wär, den dann werden ja alle 3 Hormone gesenkt... Theoretisch gesehen. Ich werd mal Lakritz versuchen und falls was passiert darüber berichten.

ja, hab SE, und antiandrogene haben darauf bei mir keinerlei effekt. alles schon getestet.

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [stef84](#) on Thu, 21 Jan 2010 16:58:13 GMT

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

Ausdauersport soll auch den Testosteronspiegel senken!

Dreimal die Woche eine Stunde joggen.

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [Christian24](#) on Thu, 21 Jan 2010 17:06:13 GMT

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

Pilos meint Lakrtiz senkt den Testospiegel nicht, darum kann ichs ja so und so vergessen. Jedenfalls stimmt seit August mit meinem Körper irgendetwas nicht. Auf einmal bekomme ich eine Nesselsucht die sich bis heute nicht gebessert hat und desweiteren total fettige Kopfhaut und SE. In 3 Wochen werde ich für 4 Tage ins Krankenhaus eingeliefert, dann werde ich alle möglichen Tests über mich ergehen lassen, die Ärzte sind mittlerweile ratlos. Wenn das nix bringt muss ich selbst weiter forschen. Aber ich bin mir ziemlich sicher, dass mein Hormonstatus ziemlich durcheinander gekommen ist, seit meinem 2. Finversuch. Absetzen ändert auch nichts daran, hab ich auch schon versucht. Die Haut wird nur noch fetter und die Nesselsucht geht auch nicht weg. Ich werde jetzt einiges testen, da das mittlerweile sehr an meiner Psyche nagt, wenn die ganze Zeit der Körper und die Kopfhaut juckt und man nichts dagegen tun kann.

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [pilos](#) on Thu, 21 Jan 2010 17:08:08 GMT

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

du wirst nur älter..das ist alles...

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 22 Jan 2010 00:13:39 GMT

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

Christian24 schrieb am Thu, 21 January 2010 18:06Pilos meint Lakrtiz senkt den Testospiegel nicht, darum kann ichs ja so und so vergessen.

Eben nicht. Lange zeit dachte man das sei ein mythos. Dieser mythos hat sich aber tatsächlich bewahrheitet, lakritz enthält ein enzym was die eigene testosteron produktion in geringem masse hemmt. Aber empfehlen würde ich das trotzdem nicht, vor allem wenn sowas wie nesselsucht vorliegt(wasseransammlungen --> klingt eigentlich mehr stark nach östrogendominanz)

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [Schneeball](#) on Fri, 22 Jan 2010 13:54:27 GMT

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

pilos schrieb am Thu, 21 January 2010 18:08
du wirst nur älter..das ist alles...

Subject: Re: Testosteron senken, aber wie???

Posted by [Balle](#) on Tue, 26 Jan 2010 10:07:57 GMT

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

Christian24 schrieb am Thu, 21 January 2010 18:06Pilos meint Lakrtiz senkt den Testospiegel nicht, darum kann ichs ja so und so vergessen. Jedenfalls stimmt seit August mit meinem Körper irgendetwas nicht. Auf einmal bekomme ich eine Nesselsucht die sich bis heute nicht gebessert hat und desweiteren total fettige Kopfhaut und SE. In 3 Wochen werde ich für 4 Tage ins Krankenhaus eingeliefert, dann werde ich alle möglichen Tests über mich ergehen lassen, die Ärzte sind mittlerweile ratlos. Wenn das nix bringt muss ich selbst weiter forschen. Aber ich bin mir ziemlich sicher, dass mein Hormonstatus ziemlich durcheinander gekommen ist, seit meinem 2.Finversuch. Absetzen ändert auch nichts daran, hab ich auch schon versucht. Die Haut wird nur noch fetter und die Nesselsucht geht auch nicht weg. Ich werde jetzt einiges testen, da das mittlerweile sehr an meiner Psyche nagt, wenn die ganze Zeit der Körper und die Kopfhaut juckt und man nichts dagegen tun kann.

Die Süßholzwurzel senkt sehr wohl den Testosteronspiegel, Lakritze in rauhen Mengen auch, wenn man das für erstrebenswert hält ...
