
Subject: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [turbo-d](#) on Mon, 19 Apr 2010 19:50:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo, vielleicht kannst du mir, lieber pilos, oder auch jemand der sich etwas mit dem thema dht und bodybuilding befasst hat, etwas zu der rolle des dht bzgl kraft und masseaufbau sagen.

kann mir jemand erklären ob das körpereigene dht (keine steroide/ dht derivate) einen merklichen einfluss auf den muskelaufbau, kraftaufbau und regeneration hat?

hat dht einen einfluss auf die proteinsynthese?
im netz findet man einige beiträge, aber nichts wirklich schlüssiges.

vielen dank im voraus

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 19 Apr 2010 22:05:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein. DHT hat nachweislich keinen einfluss auf muskelmasse.

Falls es dich interessiert: Es sind 3 hormone aktiv an dem muskelaufbau beteiligt: Testosterone(T), Insulin und HGH(HumanGrowthHormone).T hat einen eher geringen effekt auf die muskelmasse. Den stärksten effekt hat ohne zweifel HGH. Insulin, spielt eher eine ebenfalls untergeordnete rolle beim muskelaufbau. Insulin sorgt im körper für einlagerung, und damit auch das einlagern von protein im muskelgewebe. T und vor allem an HGH fördern direkt den einbau von protein in die muskelzellen(ohne das "allgemeine" einlagern zu fördern wie insulin was ebenfalls die einlagerung von fett im körporgewebe fördert), wobei T ungefähr ein drittel von dem effekt von HGH ausmacht. DHT selber hat 0 einfluss auf muskelmasse. Und wenn du angst hast fin könnte dem muskelaufbau im weg stehen: Nein, wenn dann im gegenteil. Durch das blocken von der AR rezeptoren bleibt mehr T erhalten, was zu höheren T werten führt und wenn(selten)dann beim muskelaufbau hilft.

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [pilos](#) on Tue, 20 Apr 2010 04:45:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HirschGeweih schrieb am Tue, 20 April 2010 01:05Nein. DHT hat nachweislich keinen einfluss auf muskelmasse.

Falls es dich interessiert: Es sind 3 hormone aktiv an dem muskelaufbau beteiligt: Testosterone(T), Insulin und HGH(HumanGrowthHormone).T hat einen eher geringen effekt auf die muskelmasse. Den stärksten effekt hat ohne zweifel HGH. Insulin, spielt eher eine ebenfalls untergeordnete rolle beim muskelaufbau. Insulin sorgt im körper für einlagerung, und damit auch das einlagern von protein im muskelgewebe. T und vor allem an HGH fördern direkt den

einbau von protein in die muskelzellen(ohne das "allgemeine" einlagern zu fördern wie insulin was ebenfalls die einlagerung von fett im körporgewebe fördert), wobei T ungefähr ein drittel von dem effekt von HGH ausmacht. DHT selber hat 0 einfluss auf muskelmasse. Und wenn du angst hast fin könnte dem muskelaufbau im weg stehen: Nein, wenn dann im gegenteil. Durch das blocken von der AR rezeptoren bleibt mehr T erhalten, was zu höheren T werten führt und wenn(selten)dann beim muskelaufbau hilft.

da bringst du einiges durcheinander

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [pilos](#) on Tue, 20 Apr 2010 04:48:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

turbo-d schrieb am Mon, 19 April 2010 22:50 etwas zu der rolle des dht bzgl kraft und masseaufbau sagen.

fast keine...dht ist androgen aber nicht anabol

Zitat:kann mir jemand erklären ob das körpereigene dht (keine steroide/ dht derivate) einen merklichen einfluss auf den muskelaufbau,

nur indirekt...dht gibt dir mehr biss und mehr mentale fokusierung..sprich ermöglicht es härter zu trainieren

Zitat: kraftaufbau und regeneration hat?

positive wirkung

Zitat:hat dht einen einfluss auf die proteinsynthese?

zu vernachlässigen

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [Balle](#) on Tue, 20 Apr 2010 04:57:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann zwar jetzt nicht genau sagen, welches Enzym für was zuständig ist und welche Gegenspieler es hat..., ich weiß nur, das ich auch nach 1,5 Jahren Fin über 100 kg drücke und infolgedessen weder schwächling noch schwabbelig bin

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [turbo-d](#) on Tue, 20 Apr 2010 09:01:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hm du weisst ja nicht wieviel du ohne fin drücken würdest.
ich nehme fin jetzt seit 10 jahren und mache seit dieser zeit auch natural bodybuilding. ich drücke auch locker 110kg auf der bank bei 10% körperfett und 80kg körpfergewicht.
ich habe aber jetzt schon diverse mal in den bb foren gelesen das sich die dht reduktion nachteilig auf die kraft und erholung auswirkt da dht wohl auch im zns aktiv ist.
ich lege sehr schnell an masse zu, d.h. muskelmasse wo wie fett.
an meiner kraft verändert sich schon seit einem längeren zeitraum nichts mehr, da kann ich das training umstellen wie ich will und auch die kcal erhöhen, bringt alles nichts.

mich würde interessieren ob es mir dies bezüglich einen vorteil bringen würde fin ab zu setzen, theoretisch!

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 20 Apr 2010 12:42:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der einfluss von DHT ist wenn dann so gering dass der einfluss minimal bleibt. Und fin gleicht durch den höheren T wert so ziemlich alles in der richtung wieder aus, eher zum guten.

Das man irgendwann kaum noch aufbaut bzw. langsamer aufbaut ist normal. Du hast so etwas wie eine "genetische grenze" was den muskelaufbau angeht. Was genau diese grenze verursacht ist nicht genau geklärt aber, man vermutet das es mit einer bestimmtem anzahl zellkerne zusammenliegt, demnach kann man nur eine bestimmte anzahl zellkerne für muskelfasern haben welche durch die genetik festgelegt sind. Egal fakt ist, viele BB´ler stossen nach jahren training an ihre grenzen und es geht ab da meistens kaum noch weiter. Und dass du nach 10 jahren an diese grenze stösst ist nicht verwunderlich. Ich hab nach 2jahren auch nicht mehr so schnell aufgebaut wie ganz am anfang, und das trotz creatin und NEM´s.

Das einzige sinnvolle was du machen könntest: Leg eine pause ein, und zwar eine längere(halbes jahr mindestens). Ernähr dich noch gut weiterhin aber gönn deinem körper mal mindestens ein halbes jahr ruhe. Versuchs danach nochmal, glaub mir du wirst in jedemfall danach nicht schlechter aufbauen sondern das gegenteil. 2te möglichkeit: Steroide. Entgegen vor allem vieler jugendlicher und "disco-pumper" gibt es noch eine weitere große gruppe von BB´lern die sich entscheiden steroide zu nehmen. Das sind leute die mehr wollen, aber nach jahrelangem training ihre genetische grenze erreicht haben. Aber mein rat, tu´s nicht. Steroide sind es meiner meinung nach nie wert. Ich kannte sogar einen der sich susta spritzte. Er baute wirklich gut auf in der zeit, er hatte auch ziemliches glück. Bis auf wirklich sehr starke akne

keine NW. Nach dem absetzen, verlor er trotz guter ernährung und weiter training erstmal an 6-8KG masse. Das meiste war zwar wasser aber auch muskelmasse geht zum teil nach absetzen wieder flöten. Danach hat er es bereut, vor allem weil viel von dem wieder verloren gegangen ist. Es ist deine entscheidung aber meiner meinung nach sind es steroide einfach nicht wert.

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [Balle](#) on Tue, 20 Apr 2010 13:10:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß auch nicht, wie mein Haaransatz ohne Fin aussehen würde , bevor ich mit Fin anfang, habe ich ungefähr 80 kg gedrückt,drücke ich jetzt mehr weil ich Fin nehme oder weil ich diszipliniertes pumpen...

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [pilos](#) on Tue, 20 Apr 2010 13:28:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Tue, 20 April 2010 16:10oder weil ich diszipliniertes pumpen...

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [turbo-d](#) on Tue, 20 Apr 2010 18:13:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also könnte man zusammengefasst sagen das man schneller an masse zulegt sowohl fett als auch muskelmasse, aber keine krafteinbußen hinnehmen muss!?

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 20 Apr 2010 18:19:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja. Da mehr masse in aller regel in beide richtungen geht(fett sowie muskeln), ist es auch nicht verwunderlich das fin muskelmasse wenn dann fördert. Das prinzip gleiche findet sich bei den körpertypen. Der masse typ baut immer schneller auf als der schlanke, dafür nimmt der schlanke typ schneller ab und kann so wesentlich leichter definieren, was vielen masse typen oft schwer fällt.

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [turbo-d](#) on Tue, 20 Apr 2010 20:13:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schade das es keine studien bzw daten dazu gibt. man kann eigentlich nur spekulieren und auf erfahrungsberichte von fin usern hoffen, allerdings driften die meinungen dies bezüglich stark auseinander. der meint fett an zu setzen, der nächste wird schlank und muskulös... wirklich schade da ich diess thema sehr interessant finde.

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [Yes No](#) on Tue, 20 Apr 2010 22:02:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt dazu Studien, habe welche gesehen aber nicht aufgehoben. Einmal wurde an älteren Herrschaften untersucht, wie sich Finasterid auf die Muskelmasse auswirkt und das Ergebnis war eine höhere Muskelmasse als bei der Kontrollgruppe. DHT dagegen hat was mit der Sauerstoffkapazität oder so zu tun, habe es nicht mehr genau im Kopf.

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [Balle](#) on Wed, 21 Apr 2010 05:25:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe keinen Zuwachs an Fett, ist aber wohl nicht auszuschließen, da das Östro ja doch etwas ansteigt.

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [turbo-d](#) on Wed, 21 Apr 2010 10:33:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich würde ja gerne mal ne zeit lang mit fin pausieren oder die dosis reduzieren um den effekt auf das training zu testen, aber nach knapp 10 jahren dauereinnahme fängt mir schon nach wenigen tagen (ohne fin) mein kopf wieder an zu jucken gepaart mit einem leichten hodenziehen. nach 14 tagen rieseln dann die haare wie verrückt, sowas mach ich ganz bestimmt nicht mehr.

Subject: Aw: @pilos DHT und Muskelaufbau
Posted by [Balle](#) on Thu, 19 Jun 2014 18:41:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab mal den alten Thread wieder rausgekramt, vielleicht gibts ja ein paar neue Erkenntnisse. Zum Hintergrund, nach den letzten Beiträgen konnte ich noch einige Zeit gut aufbauen und mich steigern. Dann kamen aufgrund privater Tiefschläge, Depressionen, chronischer Schmerzen (a-bakterielle Prostatitis) kraftsporttechnisch finstere Zeiten. Hab zwar nicht aufgehört zu

trainieren, aber es war mehr als bescheiden im Vergleich zu vorher, 75kg Bankdrücken, 100kg Kreuzheben, bei 1,85 m Körpergröße, also ein Witz .

Seit Herbst letzten Jahres geht es wieder besser, konnte auch an Kraftwerten zulegen und komplexere und härtere Trainingseinheiten einführen. Nebenbei mache ich noch Wing Chun und gehe ca 1,5 Stunden am Tag mit Hund und oder Kinderwagen spazieren, teilweise im Schnellschritt.

Was mich stört ist nur, dass ich trotzdem recht schwabbelig für meinen Geschmack und nicht so muskulös wie früher bin, muss aber dazu sagen, dass ich mittlerweile 35 bin und nicht so auf Kalorien achte und nur ca 120g Eiweiß am Tag esse, bei über 90 kg, hab ich aber früher auch nicht, Finasterid nehme ich nach wie vor, also seit fast 6 Jahren.
