

---

Subject: Hormone: DHEA verringert DHT

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 31 Mar 2006 09:14:00 GMT

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

---

<http://www.netdokter.de/medikamente/fakta/dhea.htm>

Das habe ich gerade gefunden. Tristan warnte mich ja immer davor, dass zu viel DHEA schlecht für den Haarwuchs sei...

In dem Link steht geschrieben:

Zitat:Das Prohormon hilft auch dabei das Testosteron in seine aktive Form, das Dihydrotestosteron (DHT) zu reduzieren.

Also ist davon auszugehen, dass hohe DHEA-Werte sich doch positiv auf den Haarwuchs auswirken?

---

---

Subject: Re: Hormone: DHEA verringert DHT

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 31 Mar 2006 09:31:02 GMT

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

---

... und hier steht genau das Gegenteil:

Zitat:Das drückt sich zwar nicht in einer Erhöhung der im Blut zirkulierenden Androgene aus, jedoch in einem deutlichen Anstieg von Abbauprodukten der Androgene im Blut nach DHEA-Einnahme beim Mann. Dies weist auf eine vermehrte Bildung von Androgenen in peripheren Körperzellen hin, somit ist auch denkbar, dass DHEA z.B. in der Prostata effektiv zu Androgenen aktiviert wird.

<http://www.kraniopharyngeom.com/infos/arznhilf/dhea.htm>

Was soll man nun glauben?

---

---

Subject: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!

Posted by [tristan](#) on Fri, 31 Mar 2006 12:29:08 GMT

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

---

"Das Prohormon hilft auch dabei das Testosteron in seine aktive Form, das Dihydrotestosteron (DHT) zu reduzieren."

Erstmal ist das gerade schlecht! reduzieren meint hier abbauen / metabolisieren ! über 5-alpha-Reductase.

Du hast diesen Satz also schonmal falsch gedeutet. Obwohl er so auch nicht ganz richtig ist. Denn DHEA hilft nicht dabei das Testosteron zu DHT umzuwandeln, sondern wird über Testosteron zu DHT, aber das meinten die vielleicht und haben es nur "anders" ausgedrückt.

Und das zweite was du geschrieben hast ist nicht das Gegenteil, sondern genau das gleiche.

"Das drückt sich zwar nicht in einer Erhöhung der im Blut zirkulierenden Androgene aus, jedoch in einem deutlichen Anstieg von Abbauprodukten der Androgene im Blut nach DHEA-Einnahme beim Mann. Dies weist auf eine vermehrte Bildung von Androgenen in peripheren Körperzellen hin, somit ist auch denkbar, dass DHEA z.B. in der Prostata effektiv zu Androgenen aktiviert wird."

Das ist was ich dir auch immer gesagt habe, dass es im Zielgewebe über verschiedene Enzyme direkt zu DHT wird. Ich habe da bestimmt einige Quellen angeführt aus medizinischen Journalen die um einiges genauer, vertrauenswürdiger und wissenschaftlicher sind als Netdokter etc. aber komischerweise wurde das ignoriert...

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 31 Mar 2006 13:01:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aha!  
Das klingt aber gar nicht lässig.

Und was folgern wir daraus? Wie kann man denn das DHEA im Körper verringern bzw. geht das überhaupt?

Wenn ja, kann es dann sein, dass der HA weniger wird?

Weniger DHEA im Blut ist aber doch auch ein schlechtes Zeichen wie ich es immer wieder lese. Selbst wenn weniger DHEA sich positiv auf den Haarwuchs auswirkt, was bringt einem das, wenn man dann schneller Falten kriegt? Immerhin ist DHEA ja das Hormon der ewigen Jugend. Oder liege ich da (mal wieder) völlig daneben?

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 31 Mar 2006 14:05:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hoher DHEA wert is in sofern gut dass es die aktivität des SOD Enzyms erhöht... somit, wenn wir davon ausgehen dass antioxidativer stress eine rolle bei HA spielt, was ich auch glaube, ist es auch gut für die haare

ich würde nicht zuviel an den hormonen rumschrauben, nicht zuviel gedanken machen was welchen wert haben muss dass die und die krankheit geheilt werden kann... ein dht hemmer wäre das höchste was ich noch nehmen würde

---

---

Subject: Re: Hormone: DHEA verringert DHT  
Posted by [V8halfgreek78](#) on Fri, 31 Mar 2006 14:45:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe n halbes jahr DHEA genommen weil ich ich ebenfalls gelesen hatte das es DHT senken solle, und hab jedenfalls nicht bemerken können das haaraufall weniger wurde. woanders hab ich sogar mal gelesen das es sogar für mehr haarausfall sorgen würde. keine ahnung was ich davon halten soll

---

---

Subject: Re: Hormone: DHEA verringert DHT  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 31 Mar 2006 14:53:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

V8halfgreek78 schrieb am Fre, 31 März 2006 16:45habe n halbes jahr DHEA genommen weil ich ich ebenfalls gelesen hatte das es DHT senken solle, und hab jedenfalls nicht bemerken können das haaraufall weniger wurde. woanders hab ich sogar mal gelesen das es sogar für mehr haarausfall sorgen würde. keine ahnung was ich davon halten soll

schau doch mal was tristan geschrieben hat

---

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!  
Posted by [tristan](#) on Fri, 31 Mar 2006 15:31:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"hoher DHEA wert is in sofern gut dass es die aktivität des SOD Enzyms erhöht... somit, wenn wir davon ausgehen dass antioxidativer stress eine rolle bei HA spielt, was ich auch glaube, ist es auch gut für die haare

ich würde nicht zuviel an den hormonen rumschrauben, nicht zuviel gedanken machen was welchen wert haben muss dass die und die krankheit geheilt werden kann... ein dht hemmer wäre das höchste was ich noch nehmen würde"

Ein hoher DHEA Wert ist meiner Einsicht nach generell Mist. Nicht nur für die Haare!

DHEA funktioniert immer als Prohormon und wird erst im Gewebe abgebaut. Es gibt noch keine Studie die zeigt dass DHEA selbst eine Wirkung außerhalb der Funktion als Neurosteroid hat, wobei es im Hirn als picrotoxin-ähnlicher GABA-Rezeptor-antagonist fungiert (GABA Antagonisten machen Depression... bei Interesse: "congenital adrenal hyperplasia: a treatable

cause of anxiety"...)

DHEA erhöht nicht selbst SOD. Sondern wenn dann über E2. Wenn es denn zu E2 wird! Die positiven Eigenschaften die DHEA zugeschrieben werden basieren nur auf den Endhormonen. Und die Untersuchungen gehen meist von niedrigen DHEA Werten aus. Die Umwandlung zu E2 ist aber ab einer bestimmten Konzentration nicht mehr gegeben. Ich habe viel Material dazu weil ich selbst betroffen bin. Hohe DHEA Werte führen meist zum E2 Mangel.

Ich suche das jetzt nicht wieder alles raus, aber ich hatte letztens noch nen Artikel der erklärt hat warum westliche Männer öfter Prostatakrebs bekommen als -ich glaube- iranische Männer. Höhere DHEA-S Werte.

Die negative Rolle von DHEA bei AGA ist eigentlich auch bekannt, es gab da mal den Versuch Steroidsulfatase hemmer für AGA zu entwickeln und andere topische Mittel, die die Umwandlung von DHEA zu DHT über die relevanten Enzyme, auch für Akne, Hirsutismus etc...

Auch muss man bedenken dass international die Normwerte für DHEA enger gefasst werden als die hier in Deutschland meist angegebenen 80-600. Somit dürfte das auch für Verwirrung sorgen...

Nurmal auf AGA bezogen:

J Am Acad Dermatol. 1987 Mar;16(3 Pt 1):571-3.

Serum elevation of dehydroepiandrosterone sulfate associated with male pattern baldness in young men.

Pitts RL.

Eighteen men aged 18 to 32 with rapidly progressive male pattern baldness had serum dehydroepiandrosterone sulfate and testosterone measured. Dehydroepiandrosterone sulfate levels were elevated in all patients, ranging from 340 to 730 micrograms/dl. The patients were otherwise healthy and serum testosterone levels were within normal limits. A control group of men of similar age without hair loss had lower dehydroepiandrosterone sulfate levels ranging from 124 to 300 micrograms/dl (p less than 0.005). The biochemistry of androgens, particularly dehydroepiandrosterone sulfate, suggests that adrenal hyperactivity may initiate alopecia in young men who are genetically susceptible.

Hier wird von erhöhten Werten ab 340 gesprochen und das halte ich für vernünftig. Mein früherer DHEA-S Wert von 650 war alles andere als gesund kann ich sagen.. Es gibt viel Literatur dazu, sucht mal... z.b. "the male PCO-S" oder "what may be the markers of mpb.." etc.

An 2007:

Falten und Hautalterung ist viel komplexer als du es glaubst. Da sind verschiedene Faktoren wichtig. Es spricht jedoch einiges dafür dass Menschen mit fettiger Haut (was oft mit erhöhten Nebennierenandrogenen einhergeht) schnellere Hautalterung haben. Die Fettsäurezusammensetzung spielt da anscheinend eine große Rolle. Auch wenn ich noch nicht dazu recherchiert habe glaube ich dass bei fettiger Haut generell weniger Aromatase lokal wirken kann weil 5-alpha Reduktase und DHT (die bei fettiger Haut stark vertreten seien dürften) ja auch aromatasehemmend wirken. Das ist m.E. nach schlecht für die Haut da E2 für den Feuchtigkeitsgehalt der Haut verantwortlich ist und auch über Kollagenerneuerung etc. Falten entgegenwirkt.

b.t.w.: fettige Haut schützt eben nicht vor Falten, da Fett nichts mit Feuchtigkeit zu tun hat...

LG

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 31 Mar 2006 16:45:56 GMT

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

---

aja, danke tristan

hab mich über DHEA noch nie genauer informiert aber das was du postest klingt sehr interessant

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 31 Mar 2006 16:49:25 GMT

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

---

Danke Tristan,

aber wie kann man denn jetzt seinen DHEA-Wert senken?

Auf jeden Fall kein Chrom mehr nehmen? In meinem Buch "Forever young" steht geschrieben, dass ohne Chrom kein DHEA gebildet werden kann. Chrom ist also unerlässlich zur DHEA-Bildung.

Und wie ist das mit der Hautalterung? Ich habe eher zu trockene Haut, als zu fettige! Ich nehme jetzt seit kurzem immer Olivenöl auf mein Gesicht. Ich habe gelesen, dass dies Falten und Austrocknung der Haut vorbeugt. Was hältst Du davon?

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!  
Posted by [tristan](#) on Fri, 31 Mar 2006 18:38:37 GMT

Dass ohne Chrom kein DHEA gebildet werden kann stimmt nicht. DHEA wird in der Nebenniere hergestellt über verschiedene Enzyme, ausgehend von Cholesterin. Da hat Chrom nichts mit zu tun.

Stehen in dem Abschnitt mit Chrom Referenzen auf irgendwelche Artikel oder Autoren?

Ich kenne einen Abstract der eine DHEA Steigerung von 24 % bei 27 postmenopausalen Frauen beschreibt. Das ist alles was ich dazu damals gefunden hatte. Keine Erklärung dazu. Ich kann mir jedoch vorstellen dass es einen indirekten Einfluss auf die Nebenniere hat über Beeinflussung des Insulin/Zucker Stoffwechsels. Ich würde es also weglassen erstmal.

Zur Haut, Immer Sonnenschutz verwenden. Ist das beste Mittel gegen Falten und Hautalterung.

Ansonsten vielleicht Feuchtigkeitscreme von frei. Die ist glaube ich ok. Jojobaöl könntest du auch mal ausprobieren.

Oder dir vom Hautarzt Metronidazol-creme 1% anmischen lassen. Die soll gute antioxidative Wirkung haben...

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&amdb=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=11841193&query\\_hl=4&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&amdb=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=11841193&query_hl=4&itool=pubmed_docsum)

---

---

**Subject: Re: you got it backwards!! Netdoktor sagt genau das Gegenteil !!**

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 31 Mar 2006 19:24:04 GMT

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

---

Warum nicht einfach eine Vitamin E-Kapsel aufschneiden und den Inhalt auf die Haut geben und einreiben? Eine Kapsel hat ja schon 400 IU Vitamin E. Einen besseren Radikalfänger gibt es nicht für die Haut.

Chrom ist aber auch ganz wichtig für viele Stoffwechselfvorgänge im Körper. Auch kann es den Körperfettanteil um ca. 40% senken.

---

---

**Subject: Re: you got it backwards!! Netdoktor sagt genau das Gegenteil !!**

Posted by [tristan](#) on Fri, 31 Mar 2006 19:42:02 GMT

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

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 31 März 2006 21:24 Warum nicht einfach eine Vitamin E-Kapsel aufschneiden und den Inhalt auf die Haut geben und einreiben? Eine Kapsel hat ja schon 400 IU Vitamin E. Einen besseren Radikalfänger gibt es nicht für die Haut.

Chrom ist aber auch ganz wichtig für viele Stoffwechselfvorgänge im Körper. Auch kann es

den Körperfettanteil um ca. 40% senken.

Vitamin E ist ein guter Radikalfänger, aber so funktioniert das nicht. Es gibt Sachen die man bei soetwas beachten muss, wie Transport, Aufnahme etc... biologische/chemische Vorgänge von denen ich nichts verstehe, aber immerhin genug weiß um sagen zu können dass Kapsel aufschneiden und auftragen nicht so toll ist. Und es gibt auch nicht DEN besten Radikalfänger, verschiedene Antioxidantien haben auch oft verschiedene Bereiche/Funktionen. Mit Metronidazol z.b. werden bei verschiedenen entzündlichen Hautkrankheiten inkl. Akne gute Erfolge erzielt, nur Vitamin E alleine kann da von der Wirkung nicht mithalten. Auch kann dich ein guter Sonnenschutz vor mehr freien Radikalen schützen als Vitamin E. Aber Vitamin E ist ja in den meisten sunscreens zusätzlich drin...

Natürlich ist Chrom wichtig. Aber darum ging es nicht. Es ging um den Bezug zu DHEA. Das mit dem Körperfettanteil um 40% senken ist ein Märchen von den Firmen die es verkaufen. Es kann sich positiv auswirken, aber so pauschal kann man keine % Angabe machen vor allem nicht 40%. Dann bräuchte kein Bodybuilder mehr low-carb cardio cycling Phasen machen um in die single-digits mit dem Körperfett zu kommen, sondern nur Chrom nehmen.

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdoktor sagt genau das Gegenteil !!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 31 Mar 2006 19:52:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Fre, 31 März 2006 21:42ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 31 März 2006 21:24Warum nicht einfach eine Vitamin E-Kapsel aufschneiden und den Inhalt auf die Haut geben und einreiben? Eine Kapsel hat ja schon 400 IU Vitamin E. Einen besseren Radikalfänger gibt es nicht für die Haut.

Chrom ist aber auch ganz wichtig für viele Stoffwechselfvorgänge im Körper. Auch kann es den Körperfettanteil um ca. 40% senken.

Vitamin E ist ein guter Radikalfänger, aber so funktioniert das nicht. Es gibt Sachen die man bei soetwas beachten muss, wie Transport, Aufnahme etc... biologische/chemische Vorgänge von denen ich nichts verstehe, aber immerhin genug weiß um sagen zu können dass Kapsel aufschneiden und auftragen nicht so toll ist. Und es gibt auch nicht DEN besten Radikalfänger, verschiedene Antioxidantien haben auch oft verschiedene Bereiche/Funktionen. Mit Metronidazol z.b. werden bei verschiedenen entzündlichen Hautkrankheiten inkl. Akne gute Erfolge erzielt, nur Vitamin E alleine kann da von der Wirkung nicht mithalten. Auch kann dich ein guter Sonnenschutz vor mehr freien Radikalen schützen als Vitamin E. Aber Vitamin E ist ja in den meisten sunscreens zusätzlich drin...

Natürlich ist Chrom wichtig. Aber darum ging es nicht. Es ging um den Bezug zu DHEA.

Das mit dem Körperfettanteil um 40% senken ist ein Märchen von den Firmen die es verkaufen. Es kann sich positiv auswirken, aber so pauschal kann man keine % Angabe machen vor allem nicht 40%. Dann bräuchte kein Bodybuilder mehr low-carb cardio cycling Phasen machen um in die single-digits mit dem Körperfett zu kommen, sondern nur Chrom nehmen.

Ich kann nur das wiedergeben, was in meinem Buch "Forever young" von Dr. Strunz steht:

Vitamin E:

Einfach Vitamin E-Kapsel aufschneiden und es auf braune Altersflecken geben. Das soll sie ganz einfach weg bleichen! Ob das stimmt weiß ich nicht. Ich habe zum Glück noch keine Altersflecken.

Chrom:

Zitat aus dem Buch:

US-Studien zeigen: Sportler die täglich 200 mcg Chrom einnahmen, steigerten binnen 6 Wochen ihre fettfreie Körpersubstanz um 44 Prozent. Sportler mit Placebo nur um 7 Prozent.

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 31 Mar 2006 19:52:32 GMT

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

---

tristan schrieb am Fre, 31 März 2006 21:42ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 31 März 2006 21:24Warum nicht einfach eine Vitamin E-Kapsel aufschneiden und den Inhalt auf die Haut geben und einreiben? Eine Kapsel hat ja schon 400 IU Vitamin E. Einen besseren Radikalfänger gibt es nicht für die Haut.

Chrom ist aber auch ganz wichtig für viele Stoffwechselfvorgänge im Körper. Auch kann es den Körperfettanteil um ca. 40% senken.

Vitamin E ist ein guter Radikalfänger, aber so funktioniert das nicht. Es gibt Sachen die man bei soetwas beachten muss, wie Transport, Aufnahme etc... biologische/chemische Vorgänge von denen ich nichts verstehe, aber immerhin genug weiß um sagen zu können dass Kapsel aufschneiden und auftagen nicht so toll ist. Und es gibt auch nicht DEN besten Radikalfänger, verschiedene Antioxidantien haben auch oft verschiedene Bereiche/Funktionen.

Mit Metronidazol z.b. werden bei verschiedenen entzündlichen Hautkrankheiten inkl. Akne gute Erfolge erzielt, nur Vitamin E alleine kann da von der Wirkung nicht mithalten. Auch kann dich ein guter Sonnenschutz vor mehr freien Radikalen schützen als Vitamin E. Aber Vitamin E ist ja in

den meisten sunscreens zusätzlich drin...

wie kommst du auf Metronidazol? das reizt die haut doch total topisch angewendet... und außerdem hats viele NW.....

welche creme benutzt du denn tristan? gibt es eine ultimative creme (bzw. eine ziemlich gute) gespickt von antioxidanten + wirkstoffe gegen akne irgendwo zu kaufen?

---

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 31 Mar 2006 19:53:54 GMT

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

---

krass... das wusst ich auch noch nicht @2007 mit dem chrom... da fängt man doch ernsthaft an das zeug zu nehmen... woher beziehst du das?

---

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!

Posted by [tristan](#) on Fri, 31 Mar 2006 20:15:23 GMT

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

---

"wie kommst du auf Metronidazol? das reizt die haut doch total topisch angewendet... und außerdem hats viele NW.....

welche creme benutzt du denn tristan? gibt es eine ultimative creme (bzw. eine ziemlich gute) gespickt von antioxidanten + wirkstoffe gegen akne irgendwo zu kaufen?"

Ich habe es vom Hautarzt bekommen, muss gemischt werden.

Ist natürlich möglich dass es bei manchen die Haut reizt, nicht jeder reagiert gleich, aber generell ist es gerade entzündungslindernd, hautberuhigend, antioxidativ... es wird gegen Rosacea eingesetzt und auch bei Akne verwendet gegen Entzündungsvorgänge. Vielleicht verwechselst du es mit etwas? Es hat auch keine NW.

Momentan suche ich auch noch wegen Creme.

An 2007.

Das ist wieder nur das eine was in dem Buch steht. Und da steht auch wieder keine Referenz. Man findet auch hunderte von Artikeln/Studien in denen solche Aussagen eben nicht bestätigt werden können. Aber am einfachsten ist es ja es auszuprobieren. Geh in die APotheke, lass dein Körperfettgehalt messen, nimm Chrom ne Zeit lang und lass dann nochmal messen. Der Aussage nach müsste dann ein Normalgewichtiger mit einem Körperfettgehalt von 15% durch Chrom in nen Profibodybuilder-bereich vom Fettgehalt kommen, unter 10% ! Das schaffen noch nichtmal verbotene Fatburner

---

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdoktor sagt genau das Gegenteil !!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 31 Mar 2006 20:20:21 GMT

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

---

tristan schrieb am Fre, 31 März 2006 22:15"wie kommst du auf Metronidazol? das reizt die haut doch total topisch angewendet... und außerdem hats viele NW.....

welche creme benutzt du denn tristan? gibt es eine ultimative creme (bzw. eine ziemlich gute) gespickt von antioxidanten + wirkstoffe gegen akne irgendwo zu kaufen?"

Ich habe es vom Hautarzt bekommen, muss gemischt werden.

Ist natürlich möglich dass es bei manchen die Haut reizt, nicht jeder reagiert gleich, aber generell ist es gerade entzündungslindernd, hautberuhigend, antioxidativ... es wird gegen Rosacea eingesetzt und auch bei Akne verwendet gegen Entzündungsvorgänge. Vielleicht verwechselst du es mit etwas? Es hat auch keine NW.

Momentan suche ich auch noch wegen Creme.

An 2007.

Das ist wieder nur das eine was in dem Buch steht. Und da steht auch wieder keine Referenz. Man findet auch hunderte von Artikeln/Studien in denen solche Aussagen eben nicht bestätigt werden können. Aber am einfachsten ist es ja es auszuprobieren. Geh in die APotheke, lass dein Körperfettgehalt messen, nimm Chrom ne Zeit lang und lass dann nochmal messen. Der Aussage nach müsste dann ein Normalgewichtiger mit einem Körperfettgehalt von 15% durch Chrom in nen Profibodybuilder-bereich vom Fettgehalt kommen, unter 10% ! Das schaffen noch nichtmal verbotene Fatburner

Hab ich schon getestet! Ich nehme sicher schon 1/2 Jahr jeden Tag 300 mcg Chrom und habe noch immer genau so viel Fett am Bauch vor einem halben Jahr. Aber ich dachte, die Studie bezog sich nur auf Ausdauersportler...

Sowas mache ich nicht. Ich habe von Natur aus schon einen relativ hohen Stoffwechsel und nehme sehr schlecht zu; wenn ich auch noch Ausdauersport machen würde, würde ich runter fallen auf 60 kg.

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdoktor sagt genau das Gegenteil !!

Posted by [pilos](#) on Fri, 31 Mar 2006 20:40:27 GMT

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

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 31 März 2006 22:20

Hab ich schon getestet! Ich nehme sicher schon 1/2 Jahr jeden Tag 300 mcg Chrom und habe noch immer genau so viel Fett am Bauch vor einem halben Jahr. Aber ich dachte, die Studie bezog sich nur auf Ausdauersportler...

Sowas mache ich nicht. Ich habe von Natur aus schon einen relativ hohen Stoffwechsel und nehme sehr schlecht zu; wenn ich auch noch Ausdauersport machen würde, würde ich runter fallen auf 60 kg.

aber das fett am bauch hat sich nicht geändert....trotz hohen stoffwechsel...die genetik halt....das gibt es kaum etwas zu machen.....dieses fett ist das hartnäckigste fett was es überhaupt gibt....

---

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!

Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 01 Apr 2006 09:16:12 GMT

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

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 31 März 2006 22:20

Sowas mache ich nicht. Ich habe von Natur aus schon einen relativ hohen Stoffwechsel und nehme sehr schlecht zu; wenn ich auch noch Ausdauersport machen würde, würde ich runter fallen auf 60 kg.

Da hilft aber nur Ausdauertraining. Und wenn du das alles noch schön mit Krafttraining verbindest, dann verlierst du auch kein Gewicht. Kenn das aus eigener Erfahrung.

---

---

Subject: Re: Hormone: DHEA verringert DHT

Posted by [Marzipan](#) on Sat, 01 Apr 2006 09:34:58 GMT

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

---

es mag konservativ sein, aber es wäre denkbar wen nicht gar naheliegend dass die hormone in unseren körpern eine wichtige und richtige rolle spielen, denn der körper funktioniert. mit schein, wenn es dht/alpha red ist, dies an ort und stelle zu applizieren, sofern das denn ginge..., aber wenn zB minox selbst schon NW hat, dann bestimmt erst recht hormonverändernde massnahmen, da hormone ja per se in winzigsten dosen wirksam sind.

beste grüße

---

---

Subject: Re: you got it backwards!! Netdokter sagt genau das Gegenteil !!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 01 Apr 2006 09:51:36 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Sam, 01 April 2006 11:16ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 31 März 2006 22:20

Sowas mache ich nicht. Ich habe von Natur aus schon einen relativ hohen Stoffwechsel und nehme sehr schlecht zu; wenn ich auch noch Ausdauersport machen würde, würde ich runter fallen auf 60 kg.

Da hilft aber nur Ausdauertraining. Und wenn du das alles noch schön mit Krafttraining verbindest, dann verlierst du auch kein Gewicht. Kenn das aus eigener Erfahrung.

---

Krafttraining mach ich schon seit 1,5 Jahren und dazu fahr ich auch noch Fahrrad, rund 100 km im Monat.

Würde ich noch mehr Ausdauersport machen, würde ich Gewicht verlieren. Das Fett am Bauch ist aber immer gleich. Da kann ich noch so viel trainieren und noch so viel Chrom nehmen. Das ist nun mal bei mir so. Das einzige was da helfen würde, wäre eine Eiweiß-Diät. Aber da habe ich momentan kein Bock drauf. Will lieber mehr Muskelmasse als einen schlanken Bauch.

---

Subject: Re: Hormone: DHEA verringert DHT

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 01 Apr 2006 09:55:01 GMT

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

---

Marzipan schrieb am Sam, 01 April 2006 11:34es mag konservativ sein, aber es wäre denkbar wen nicht gar naheliegend dass die hormone in unseren körnern eine wichtige und richtige rolle spielen, denn der körper funktioniert. mit scheint, wenn es dht/aplha red ist, dies an ort und stelle zu applizieren, sofern das denn ginge..., aber wenn zB minox selbst schon NW hat, dann bestimmt erst recht hormonverändernde massnahmen, da hormone ja per se in winzigsten dosen wirksam sind.

beste grüße

Was soll das heißen? Werd mal deutlicher.

Mit DHT-Blockern greift man eigentlich nicht in den Hormonhaushalt ein, weil man das Hormon selbst ja nicht reduziert, sondern man blockt ja im Prinzip nur die Enzyme...

Und der Körper stellt daraufhin von SELBER kaum noch DHT her..

Irgendwie habe ich das ja noch nie verstanden. Warum produziert der Körper ein Hormon Namens DHT, was nur Blödsinn im Körper anrichtet?

---

Subject: Re: Hormone: DHEA verringert DHT

Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 01 Apr 2006 11:50:20 GMT

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

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Sam, 01 April 2006 11:55

Irgendwie habe ich das ja noch nie verstanden. Warum produziert der Körper ein Hormon Namens DHT, was nur Blödsinn im Körper anrichtet?

Weil die Hauptfunktion eben nicht die Glatzenbildung ist.

---

---

Subject: richtig!

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 01 Apr 2006 13:58:43 GMT

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

---

richtig!

wollte auch mal den titel des themas umändern sonst trichtert sich das bei einigen hier in den kopf ein

---

Subject: Aber man kommt dran!!!

Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 01 Apr 2006 14:41:16 GMT

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

---

Mit Konsequenz und Ausdauer ab und an mal eine Ephidrin und ein wenig Andractim hehe  
Und wenn der Mist erst einmal weg ist muss man das Level nur zwei Jahre halt und hat nen  
neuen Set-Point... ach ja die Theorie... meilenweit von der Praxis entfernt GRRR

---

Subject: Re: Hormone: DHEA verringert DHT

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 01 Apr 2006 15:12:32 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Sam, 01 April 2006 13:50ab-2007-volles-haar schrieb am Sam, 01  
April 2006 11:55

Irgendwie habe ich das ja noch nie verstanden. Warum produziert der Körper ein Hormon  
Namens DHT, was nur Blödsinn im Körper anrichtet?

Weil die Hauptfunktion eben nicht die Glatzenbildung ist.

Sondern? Soweit ich es verstanden habe, wird es nur während der Pubertät gebraucht.  
Danach ja nicht mehr oder täusche ich mich?

---

Subject: Re: Hormone: DHEA verringert DHT

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 01 Apr 2006 17:36:20 GMT

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

---

Libido & Potenz

und in der pubertät peniswachstum

---

Subject: Re: Hormone: DHEA verringert DHT

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 01 Apr 2006 18:28:45 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 01 April 2006 19:36 Libido & Potenz  
und in der pubertät peniswachstum

Blödsinn. Wenn es so wäre, warum wirkt Sägepalme dann trotz DHT-Blockierung GEGEN  
Impotenz?

Und auch bei Fin kommt es bei nur 3% (wie ich es gelesen habe) zu Nebenwirkungen. Wenn das  
DHT also tatsächlich blockiert wird und ohne DHT keine intakte Libido möglich ist, wie kann es  
dann sein, dass man nur so selten NW von Fin kriegt?

---