
Subject: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [mike](#) on Tue, 21 Feb 2012 18:37:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

San Diego Sexual Medicine

<http://www.sandiegosexualmedicine.com/index.php?page=male/sexual-medicine-treatments/aromatase-inhibitor-therapy>

-----Auszug translate -----

Zitat:".....Bei Männern, die Wirkung von 2,5 mg des Aromatase inhibitor Letrozol unterdrückt Plasma-Östradiol-Konzentrationen auf weniger als 50% von Werten vor der Behandlung nach 2 Tagen, mit Erholung auf ca. Werten vor der Behandlung nach 6 Tagen. Diese Rückgänge wurden durch eine erhöhte Gonadotropin (- LH und Follikel-stimulierendes Hormon - luteinisierenden Hormons FSH) begleitet Konzentrationen, mit den daraus resultierenden Anstieg von ca. 50% im Plasma Testosteron....."

die Darstellung ist etwas übertrieben (nmd. nimmt 2,5 mg Let.) .. bei 2,5 mg Letrozol -50%.. Anstieg LH und FSH .. mehr Sekretion von T aus den Hoden (hier 50%)..

Zitat:".....Bei Männern scheint die Aktivität der Aromatase mit dem Alter zu. Dies gilt insbesondere bei Männern mit einem hohen Body Mass Index...."

Zitat:"....Einige Forscher glauben auch, dass höhere Östradiol-Werte mit Prostatavergrößerung einhergehen und es gibt zunehmende Diskussion über die Rolle von Östrogen im Prostatagewebe abnorme Wachstum. Hohe Konzentrationen von Östrogen sind auch gedacht, um bei den männlichen Haarausfall führen....."

T/E2 Verhältnis unter anderem mitverantwortlich für erektile dysfunktion:
hier 1 mg Anastrozol tgl..

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11792932>

Zitat:J Urol. 2002 Feb; 167 (2 Pt 1) :624-9.
Aromatasehemmer für männliche Unfruchtbarkeit.
Raman JD, Schlegel PN.
Quelle

Klinik für Urologie, James Buchanan Brady Urology Foundation, Center for Reproductive Medicine männlich und Mikrochirurgie, New York Presbyterian Hospital, Weill Medical College der Cornell University, New York, New York, USA.

Abstrakt

ZIEL:

Testosteron-to-Estradiol Verhältnis Ebenen in unfruchtbaren Männern während der Behandlung mit dem Aromatase-Hemmer, Testolacton, und daraus resultierenden Veränderungen im Sperma Parameter zu verbessern. Wir untersuchten den Effekt von Anastrozol, ein selektiver Aromatasehemmer, auf den Hormon-und Sperma-Profile von unfruchtbaren Männern mit erhöhtem Serum-Testosteron-to-Estradiol-Verhältnissen.
Material und Methoden:

Insgesamt 140 subfertilen Männern mit abnormaler Testosteron zu Östradiol-Verhältnisse wurden mit 100 bis 200 mg behandelt. Testolacton täglich oder 1 mg. Anastrozol täglich. Änderungen in Testosteron, wurden Östradiol, Testosteron-to-Estradiol-Verhältnissen und Sperma Parameter während der Therapie evaluiert. Die Wirkung von Übergewicht, Diagnose des Klinefelter-Syndrom und das Vorhandensein von Varikozele und / oder Geschichte der Varikozele Reparatur auf Behandlungsergebnisse untersucht.
Ergebnisse:

Männer mit Testolacton behandelt wurden, zeigten einen Anstieg der Testosteron-to-Estradiol-Verhältnissen während der Therapie (Mittelwert plus oder minus Standardabweichung vom Mittelwert $5,3 \pm 0,2$ im Vergleich zu $12,4 \pm 1,1$, $p < 0,001$). Diese Änderung wurde in Untergruppen der Männer mit dem Klinefelter-Syndrom, eine Geschichte der Varikozele Reparatur und solche mit Varikozele bestätigt. Insgesamt 12 Männer hatten oligospermic Spermogramm vor und während der Behandlung Testolacton mit einer Erhöhung der Spermien-Konzentration (5,5 gegenüber 11,2 Millionen Spermien pro Milliliter., $P < 0,01$), Motilität (14,7% versus 21,0%, $p < 0,05$), Morphologie (6,5% versus 12,8%, $p = 0,05$), und Motilität Index (606,3 im Vergleich zu 1,6852 Mrd. beweglichen Spermien pro Ejakulat, $p < 0,05$) geschätzt. Während der Anastrozol-Behandlung wurden ähnliche Veränderungen in den Testosteron-to-Estradiol-Verhältnissen gesehen ($7,2 \pm 0,3$ versus $18,1 \pm 1,0$, $p < 0,001$). Diese Verbesserung der hormonellen Parameter wurde für alle Untergruppen mit Ausnahme der Patienten mit dem Klinefelter-Syndrom festgestellt. Insgesamt 25 Männer mit oligospermic Spermogramm vor und während der Behandlung Anastrozol erhielten, einen Anstieg in Samenvolumen (2,9 versus 3,5 ml., $P < 0,05$), Spermien-Konzentration (5,5 versus 15,6 Millionen Spermien pro Milliliter., $P < 0,001$) und Motilität Index (832,8 vs 2930800000 beweglicher Samenzellen pro Ejakulat, $p < 0,005$). Diese Veränderungen waren ähnlich denen bei Männern mit Testolacton behandelt wurden. Kein signifikanter Unterschied in Testosteronspiegel während der Behandlung mit Testolacton und Anastrozol beobachtet. Allerdings hat die Anastrozolbehandlung Gruppe eine statistisch bessere Verbesserung der Serum-Östradiol-Konzentration und Testosteron zu Östradiol-Verhältnis ($p < 0,001$).
Schlussfolgerung:

Männer, die unfruchtbar mit einem niedrigen Serum-Testosteron-to-Estradiol-Verhältnis sind, können mit einem Aromatasehemmer behandelt werden. Mit einer Behandlung kam es zu einem Anstieg des Testosteron-to-Estradiol-Verhältnis in Verbindung mit erhöhten Samenparameter. Anastrozol und Testolacton haben ähnliche Auswirkungen auf die hormonelle Profile und Spermogramm. Anastrozol scheint mindestens so wirksam wie Testolacton für Behandlung von Männern mit abnormalen Testosteron zu Östradiol-Verhältnis, mit Ausnahme der Teilmenge mit dem Klinefelter-Syndrom, die bereits in wirksamer mit Testolacton behandelt erschienen.
Geben Sie Ihre Meinung in

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Sinner85](#) on Wed, 22 Feb 2012 07:58:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr interessant!! Also scheint es echt was zu bringen Fin mit zB . Letrozol kombiniert einzunehmen!! Aber die Mengen die an A-Hemmern hier eingenommen wurden, erscheinen mir doch etwas zu hoch!!!!
Aber ich habe nun schon oft gehört das Estradiol bei Männern im Alter ansteigt, aber warum bekommen Männer dann gerade in den 30-40iger Jahren noch soviel Körperbehaarung als zuvor??? LG

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [mike.](#) on Wed, 22 Feb 2012 10:10:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sinner85 schrieb am Wed, 22 February 2012 08:58 Sehr interessant!! Also scheint es echt was zu bringen Fin mit zB . Letrozol kombiniert einzunehmen!! Aber die Mengen die an A-Hemmern hier eingenommen wurden, erscheinen mir doch etwas zu hoch!!!!
Aber ich habe nun schon oft gehört das Estradiol bei Männern im Alter ansteigt, aber warum bekommen Männer dann gerade in den 30-40iger Jahren noch soviel Körperbehaarung als zuvor??? LG

weil ihr Estradiol steigt (ermehrte aromatase) das wiederum lässt DHT hochregulieren

Alle Rezeptoren werden hier stimuliert ..

und diese Mengen nehmen wir nicht ..wäre übertrieben ..

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [humboldt](#) on Wed, 22 Feb 2012 11:03:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, ich habe bisher max. 2x wöchentlich je 0,25mg Ari genommen..manchmal nur 1x. wöchentlich. Reicht in meinem Fall völlig aus..

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [mike.](#) on Wed, 22 Feb 2012 11:04:50 GMT

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

humboldt schrieb am Wed, 22 February 2012 12:03Also, ich habe bisher max. 2x wöchentlich je 0,25mg Ari genommen..manchmal nur 1x. wöchentlich. Reicht in meinem Fall völlig aus..

ich immer 3x wöchentlich

jetzt seit ca. 11 Tagen off .. SE kehrt zurück, vermehrtes Schwitzen auch

Ergänzung:

Augenringe ebenfalls wieder da....

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...

Posted by [Sinner85](#) on Wed, 22 Feb 2012 11:40:00 GMT

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

Ich nehme jetzt die zweite Woche Letrozol und bin diese Woche mit FIN off!! Habe jetzt wieder sehr glänzende, fettige Stirn und überhaupt viele Unreinheiten!! trotz Letrozol!! LG

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...

Posted by [mike.](#) on Wed, 22 Feb 2012 11:44:14 GMT

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

Sinner85 schrieb am Wed, 22 February 2012 12:40Ich nehme jetzt die zweite Woche Letrozol und bin diese Woche mit FIN off!! Habe jetzt wieder sehr glänzende, fettige Stirn und überhaupt viele Unreinheiten!! trotz Letrozol!! LG

Wirkung dauert aber schon 4-6 Wo. bis erste gute Anzeichen da sind

Nur ich habe halt noch andere Sachen geschluckt die mein Verh. verwerfen...

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...

Posted by [humboldt](#) on Wed, 22 Feb 2012 12:03:28 GMT

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

Kann ich bestätigen...sobald etwas länger off mit A-hemmer, kommen sofort die alten Fin-Bekanntnisse zurück..geschwollenes Gesicht, Augenringe, fettige Stirn und Kopfhaut. Schon krass, wie da die Mechanismen sind..ich komme auch mit Fin only sauschwer morgens aus dem Bett. Müde, antriebslos..mit Ari ist das komplett weg.

Nur..Fin+A-hemmer in Langzeittherapie!? Ob das wirklich so gut ist!? Andererseits..Fin only ist für mich ein absolutes No-Go geworden...ich sage bewusst "geworden". Anfangs war das nicht so, das wurde über die Jahre kontinuierlich schlimmer..

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Muad'Dib](#) on Wed, 22 Feb 2012 12:05:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es scheint sich damit zu verdichten, dass sobald Fin anschlägt man es mit einer geringen Dosis Aromatasehemmer kombinieren muss um sowohl NW zu minimieren, als auch die Wirkung nicht abflachen zu lassen.

Die Frage ist, wie viel A-Hemmer, in welchen Fällen und wie lange.

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Sinner85](#) on Wed, 22 Feb 2012 12:07:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Muad'Dib schrieb am Wed, 22 February 2012 13:05Es scheint sich damit zu verdichten, dass sobald Fin anschlägt man es mit einer geringen Dosis Aromatasehemmer kombinieren muss um sowohl NW zu minimieren, als auch die Wirkung nicht abflachen zu lassen.

Die Frage ist, wie viel A-Hemmer, in welchen Fällen und wie lange.

Bingo!!! Das ist wohl eine der interessantesten Fragen!!LG

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Peterson](#) on Fri, 23 Mar 2012 00:58:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wären diese ganzen Aromatasehemmer nicht so sauteuer...und leider kenn ich auch keine Quelle die Genericas anbietet..

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Sinner85](#) on Fri, 23 Mar 2012 09:55:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Google mal nach Letrozol!! Da solltest du etwas finden LG

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Sinner85](#) on Thu, 05 Apr 2012 09:16:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wollte mal ne Zwischenmeldung machen!!

Ich nehme nun seit 2 Monaten Letrozol zu Fin dazu! Beides überschneidend jeweils 3 Wochen

on / 1 Woche off!!

Die Spannung/Knoten den ich in der linken Brust ab und zu mal spürte ist viel kleiner geworden!! Ich habe etwas schönere Haut , aber nicht wesentlich!! Und wo vorher die Strin eher fettig war ist sie jetzt sehr ausgetrocknet!! Die gesamte Kopfhaut ist ziemlich ausgetrocknet und meine Haare sind eher strohig.....

Da ich mir aber vorgenommen habe 6 Monate mit der Kombi durchzuziehen werde ich es weiter nehmen!!

Aber zusammenfassend kann man sagen das es den Haaren (was ich wesentlich finde) nichts gebracht hat bisher!!

LG

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Apr 2012 09:50:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Peterson schrieb am Fri, 23 March 2012 02:58wären diese ganzen Aromatasehemmer nicht so sauteuer...und leider kenn ich auch keine Quelle die Genericas anbietet..

es gibt noch andere alternativen...sollen auch effektiv sein..

nach 1,4,6-Androstatrien-3,17-dione suchen

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [mike](#) on Thu, 05 Apr 2012 11:49:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1,4,6-Androstatrien-3,17-dione
half-life: minutes :-/

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Sinner85](#) on Thu, 05 Apr 2012 11:56:45 GMT

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

mike. schrieb am Thu, 05 April 2012 13:49
1,4,6-Androstatrien-3,17-dione
half-life: minutes :-/

Was soll das heißen und was ist dieses 1,4,6-Androstatrien-3,17-dione !?!?! LG

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Apr 2012 14:45:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Thu, 05 April 2012 14:49
1,4,6-Androstatrien-3,17-dione
half-life: minutes :-/

transdermal...stunden bis tage...

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Adrius](#) on Sun, 21 Apr 2013 19:41:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen.

Ich habe mir "mega strength beta sitosterol"
von source naturals geholt.

pro tablette sind 937mg phytosterol drin: 375mg beta-sisterol, 187mg Campesterol, 131mg Stigmasterol.

Ich habe leichten Haarausfall (Erblich) und wenn es dadurch begrenzt wird bin ich ganz froh.
Ich habe vor zwei Tagen angefangen und finde mich im internet nicht wieder.
Erstmal habe ich die Tabletten, von heute abgesehen vor dem einschlafen 3 stunden nach dem abendessen zu mir genommen, heute dann vor dem abendessen und garkeine probleme gehabt.
Außerdem hatte ich jahrelang so chronisches Bauchweh bei dem keiner wußte was es war, seit gestern ist es weg. Ich werde das im Auge behalten.

Meine Leistungsfähigkeit ist plötzlich größer, das ist ungewohnt.

Ein interessanter wert wäre mein Cortisol mit 273pg/l (2,5fach erhöht) vielleicht streßt das die Verdauungsorgane schmerzhafterweise, aber wie hängt das mit beta-sitosterol zusammen?

Wie ich im Forum lese ist die Dosis pro tablette stark überhöht, ich werde es sofort auf die Hälfte runterfahren (vielleicht einen Tag Pause machen).

Wirkt das bei anderen Leuten auch so?

Kennt jemand die Wirkung auf die Verdauung, die Leber und wie wirkt es bei Alkoholkonsum?

Ich habe keinen Beipackzettel erhalten, daher bin ich leicht aufgeregt. Entschuldigt bitte. Vielen dank für jede Antwort.

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...

Posted by [pilos](#) on Sun, 21 Apr 2013 20:22:54 GMT

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

Adrius schrieb am Sun, 21 April 2013 22:41

Ich habe vor zwei Tagen angefangen

.....
.....

Ein interessanter wert wäre mein Cortisol mit 273pg/l (2,5fach erhöht) vielleicht streßt das die Verdauungsorgane schmerzhafterweise,

aha woher kennst du den wert nach 2 tage sterole?

.

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...

Posted by [Adrius](#) on Mon, 22 Apr 2013 19:24:32 GMT

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

Den Wert habe ich vor etwa 5 Wochen messen lassen und werde es demnächst wiederholen.

Zu meinen Bauchschmerzen habe ich mir Überlegungen gemacht, beta-sitosterol soll ja die aufnahme von Colesterin behindern. evtl liegt bei mir eine unverträglichkeit vor. Ein Effekt der so garnicht gedacht war. Es gibt ja ähnliches bei Laktoseintolleranz. Es würde mich

entsprechend nicht wundern.
Das werd ich mit meinem Arzt auf jedenfall abklären.

An diesem dritten Tag mit vollständiger dosis war ich arbeiten.
Sonst bin ich immer grundlos aufgeregt, innerlich aufgewühlt. Heute war ich ganz ausgeglichen, das war echt angenehm.
Die letzte Stunde hab ich jedoch den üblichen leistungsabfall bemerkt. Das liegt nicht an Sitosterol, es scheint jedoch erschöpfung bei mir zu verschleiern. Man sollte vielleicht warnen sich nicht zu verausgaben.
Einen Beipackzettel habe ich bisher nicht gefunden.

Kann da jemand Helfen? So ein Beipackzettel ist schon toll, in der Alkoholfrage z.B.

Wenn man sich jahrelang an chronische Bauchschmerzen gewöhnt hat ist es wie eine erlösung wenn sie weg sind.
Besondere neue Messergebnisse werde ich euch mitteilen. Vielleicht kann ich jemandem der ein ähnliches Problem hat damit einen Lösungsansatz geben.

vor einem jahr wurde mir Mebeverin dura verschrieben. Die kurzzeitige wirkung war fast vollständige Schmerzbefreiung. Die langfristige wirkung wäre allerdings eine schädigung des Verdauungssystems. Da ist es schon gut das man davon nicht viele bekommt.

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [startoff](#) on Mon, 22 Apr 2013 21:04:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

warum sind Aromatasehemmer denn nicht viel mehr verbreitet unter Fin-Usern, wenn sich damit so viele Nebenwirkungen verhindern lassen? Ist das sehr ungesund?

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Nina91](#) on Mon, 22 Apr 2013 21:52:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Arimidex erhält in Punkto Verträglichkeit 4,4 von 10 Punkten, Anastrozol nur 1 Punkt. Beide Medikamente haben Haarausfall als häufige Nebenwirkung. Gut die Medikamente werden meistens bei Brustkrebs angewendet und die Patientinnen haben dann einen kompletten Hormonmangel. Von daher kaum zu vergleichen. Paracetamol hat übrigens ein Verträglichkeitsranking von 6,5, Finasterid von 5,3.

Aufgrund des ersten Eindrucks den ich grade von beiden Mitteln gesammelt habe, würde ich eher zu Arimidex raten. Bei einer Halbwertszeit von 40-50 Stunden sollte man maximal alle 2 Tage eine Dosis nehmen um eine Akkumulation zu verhindern. Ich würde sagen eher alle 3 Tage. Körper genau beobachten um zu sehen was sich ändert, optimalerweise Östrogenspiegel überprüfen. Ein Östrogenspiegel unter 20pg/ml sollte vermieden werden. Östrogenmangel führt beim Mann zum Beispiel zum Ausbleiben der Samenproduktion. Also es

ist vorsicht geboten dabei, Aromatasehemmer können gefährlicher sein als Finasterid. Was vielleicht geht... Sich mit Ari vollballern, sodass die Aromataseleistung = 0 ist und gleichzeitig Östrogene zuführen. Ein Estradot TTS 50 Pflaster zum Beispiel, oder 2x tgl 0,25mg Estradiol oral, da bleibt der Spiegel auf jeden Fall im männlichen Normbereich. Sieht für mich aber 'aus den Fugen geraten' aus, also würde ich es an eurer Stelle wohl mit Ari alle 3 - 4 Tage probieren und den Östrogenspiegel überprüfen lassen sowie auf die Signale meines Körpers achten.

Ig Nina <3

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [stefan_h](#) on Wed, 01 May 2013 13:52:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Adrius schrieb am Sun, 21 April 2013 21:41Außerdem hatte ich jahrelang so chronisches Bauchweh bei dem keiner wußte was es war, seit gestern ist es weg. Ich werde das im Auge behalten.

Hallo Adrius, wie sieht es denn mit deinen chronisches Bauchweh mittlerweile aus? Sind die immer noch weg durch Sitosterol?

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [stefan_h](#) on Wed, 01 May 2013 13:54:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nina91 schrieb am Mon, 22 April 2013 23:52Arimidex erhält in Punkto Verträglichkeit 4,4 von 10 Punkten, Anastrozol nur 1 Punkt. Beide Medikamente haben Haarausfall als häufige Nebenwirkung.

Arimidex = Anastrozol.

Du meinst bestimmt Anastrozol und Letrozol?

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Adrius](#) on Wed, 01 May 2013 21:01:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Bauchschmerzen sind weiterhin weg.

Ich hatte sonnabend und sonntag ausgesetzt.Nach 5 Tagen mit halber Dosis.

Am sonnabend war noch die volle wirkung da. Sonntag wollte ich ausschalfen, bin aber 7:20 mit mittleren Bauchschmerzen aufgewacht.

Nach dem aufstehen und einem Glas wasser war es fast weg und fing nach größeren malzeiten wieder an.

Und ab Sonntagabend hab ich dann mit ungefähr einer drittel Tablette weiter gemacht. Und wieder keinerlei beschwerden am nächsten Tag.

Vielleicht hab ich auch etwas an den Nieren, keine Ahnung. Das würde die Cortisolüberproduktion erklären. Evtl.ist die anstrengend oder Schmerzhaft. Hinzu kommt ein

wechselhaftes Reizdarmsyndrom. Das spielt schon zusammen und ist alles geschichte und weg.

Verträglichkeit von Beta-Sitostanol bei mir 10 von 10 Punkten.

Subject: Aw: Aromatasehemmer bei Männern...
Posted by [Adrius](#) on Wed, 05 Jun 2013 19:16:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die wirkung hält weiterhin an.

ich hatte ja schonmal eine blutuntersuchung.
dihydrotestosteron war beim letzten mal nicht dabei
,jetzt 57,8ng/dl (20-49Jahre:9,4-47,6 ab 50Jahren 3,57-57,3)

es ist zwar ohne vergleichswert nicht zuverslässig aber zumindest kann ich bestätigen das das zeug auf keinen fall gefährlich ist.
ich kann anhand dieses wertes bedenkenlos jeden tag eine ganze davon nehmen und da sind immerhin 937g phytosterol und 60g Calcium sowie kleine mengen magnesium und siliciumdioxid drinne.
alles gesund, hilft auch sehr gut präventiv gegen muskeltater. hauptsache man behält eine abwechslungsreiche ernährung bei.

wenn etwas nicht stimmt, spricht mit eurem artzt, die untersuchung ist allerdings nicht ganz billig und ihr müßtet es vielleicht selbst bezahlen.

den cortisolwert hätte ich fast vergessen, der ist auf 300ng/ml gestiegen. damit hat es also tatsächlich überhaupt nichts zu tun. cortisol hält höchstens schlank...
