
Subject: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasehemmern
Posted by [wasgehtabb](#) on Wed, 07 Mar 2012 00:40:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wollte mal nachfragen ob schon jemand erfolg hatte mit natürlichen aromatasehemmern? lässt sich da ne ordentliche wirkung erzielen wenn man ordentlich dosiert und mehrere kombiniert, dazu noch was für nen höheren testospiegel. kombination von dachte da an ne kombination von dim, maca, zink...wurde ja schon öfter drüber diskutiert aber irgendwie selten über eine kombination von mehreren?

was haltet ihr von progesteroncreme?
gibts für ari ne seriöse quelle im internet?
ist überhaupt jemand mit der fin-ari kombi unzufrieden?

dht ist bei meinem vertex der schlüssel, aber mit fin unerträgliche NW's...wenn ichs wieder ansetze (in einer Minidosis) nur mit östrogenblockern...und da wären mir natürliche lieber

achja, was ist denn jetzt von soja zu halten? habe schon beides gelesen, dass es östrogen blockt aber auch gegenteiliges. subjektiv würd ich eher sagen es senkt meine libido...

Subject: Aw: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasehemmern
Posted by [Muad'Dib](#) on Wed, 07 Mar 2012 07:10:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürliche A-Hemmer sind ein Mythos. Soja enthält Wirkstoffe, die die Rezeptoren zu einem kleinen Teil blockieren, dies bringt aber nicht den gewünschten Erfolg.

Ohne Endokrinologe und Tests kann man schwer sagen ob ein A-Hemmer Sinn macht.

Subject: Aw: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasehemmern
Posted by [pilos](#) on Wed, 07 Mar 2012 08:53:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

natürliche aromatasehemmer wirken oral nur begrenzt..da kaum bioverfügbar

Subject: Aw: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasehemmern
Posted by [wasgehatt](#) on Wed, 07 Mar 2012 23:55:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wenn ich mir jetzt ne vielzahl von natürlichen a-hemmern einschmeiße die alle ein bisschen was bringen, bringt das in der summe nicht doch was? :/ habe kein bock mir dann noch ein medi einschmeißen zu müssen an das ich vielleicht nichtmal rankomme

Subject: Aw: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasehemmern
Posted by [AndiSteffel](#) on Thu, 08 Mar 2012 11:17:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

keine ahnung ob jetzt meine frage in diesen thread passt...

ein alternativ arzt hat mir wegen meinen Fin NWs Alchemilla (Urtinktur) gegeben, auch Frauenmantel genannt. Ist ein Mittel dass bei frauen hormon-ausgleichend wirken soll (anscheinend pflanzliches hormonregulierendes mittel bei östrogenabhängigen leiden, anwendung in wechseljahren, beeinflusst monatsblutungen)...

keine ahnung wie der da drauf gekommen ist (er kennt fin nicht einmal).
mich würde eure meinung dazu interessieren, kann alchimea für den mein bei aga sinn machen? wieso? (bin zuwenig der hormonexperte, darum meine frage)

Subject: Aw: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasehemmern
Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Mar 2012 18:33:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alchemilla ist ein Hype und der preis jenseits von gut und böse...gewinnspanne 500-1000%...

kannst dir selber eine tinktur machen..die zumindest mit 1 studie belegt ist..was trotzdem nicht viel aussagt...aber besser als nix

kleinblütige weidenröschen (epilobium parviflorum) und machst dir eine 30% tinktur davon...aber CH ist leider einer Kräuter-Wüste...

<http://www.elcompra.de/ELC/wbc.php?sid=638603172796&tpl=detailsrohstoff.html&pid=3565&recno=11>

<http://www.elcompra.de/ELC/wbc.php?sid=638603172796&tpl=detailsrohstoff.html&pid=2893&recno=6>

damit machst dir für ein paar euro...urtinktur für jahre..nur als beispiel

Subject: Aw: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasemhemmern
Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Mar 2012 18:49:36 GMT

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

wasgehtabb schrieb am Thu, 08 March 2012 01:55 und wenn ich mir jetzt ne vielzahl von natürlichen a-hemmern einschmeiße die alle ein bisschen was bringen, bringt das in der summe nicht doch was? :/ habe kein bock mir dann noch ein medi einschmeißen zu müssen an das ich vielleicht nichtmal rankomme

was einigermaßen sinn macht und wo man auch daran kommt...wäre chrysin und dim transdermal...muss aber geschickt formuliert werden...

Subject: Aw: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasemhemmern
Posted by [wasgehtabb](#) on Fri, 09 Mar 2012 03:35:19 GMT

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

Subject: Aw: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasemhemmern
Posted by [wasgehtabb](#) on Fri, 09 Mar 2012 03:37:55 GMT

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

also dann per creme z.b.? kannst du zur mischung ne empfehlung geben?
und was ist mit progesteroncreme? hartes zeug?

kann ich proscar auch zermörsern, abwiegen und in kapseln füllen statt es in alk aufzulösen für ne minidosis oder wie siehts da mit der haltbarkeit aus? habe nämlich eher weniger bock mir jeden tag den alk reinzuziehen...auch wenss vielleicht nicht so viel ist

kurz zu mir hätte gerne rat: bin 20, war 6 monate auf fin ca 0,6mg/tag, hat sehr gut angeschlagen gerade in vertex, aber krasse nws. ich glaub viel schlimmere sunken eyes als bei mir hats durch fin in so kurzer zeit noch nicht gegeben. libido auch unten, evtl. sogar erster gyno ansatz am schluss wobei ich mir da unsicher bin. habs 3 monate abgesetzt mittlerweile, brust wieder top, libido immer noch recht schlecht, sunken eyes werden besser. haare haben länger gehalten als ich gedacht habe, seit kurzem rieselts wieder. will mich noch nicht mit glatze abfinden, aber nicht zu jedem preis.
deswegen:

-hormontest machen lassen (bin privat über eltern versichert, wer zahlt das dann letztendlich?
hab kein plan von sowas)
-minidosis ausloten, bin da recht zuversichtlich dass die auch wirkt, aber auch recht pessimistisch wegen NW's...
-zeitgleich mit nem a-hemmer beginnen oder erst nur fin->dann hormontest->dann a-hemmer?
denkt ihr ein endo verschreibt mir sowas? was soll ich dem sagen?
das wird mein zweiter und letzter fin versuch. wenn man ehrlich ist sind doch a-hemmer die einzige möglichkeit für manche wirklich was gegen NW's zu machen oder?
dachte bei der minidosis an 0,2 alle 2 tage...keine ahnung wie ich darauf komme...

Subject: Aw: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasehemmern

Posted by [Gast](#) on Fri, 09 Mar 2012 04:18:32 GMT

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

Hi,

gesetzt der Fall, dass Aromatasehemmer wirklich einen positiven Einfluss auf den erblichen Haarausfall haben bzw. Finasteridnebenwirkungen reduzieren (ich persönlich bin der Meinung, dass zumindest für Ersteres einfach zu viel dagegen spricht), dann solltest Du es gleich mit einem "gescheiterten" Medikament probieren und nicht Deine Zeit mit irgendwelchem Kräuterkram vergeuden. Phytopharmaka haben ihre Daseinsberechtigung, aber die Wirkung muss auch in vernünftigen Studien oder wenigstens glaubhaft empirisch belegbar sein. Ich persönlich habe keine Erfahrungen mit Aromatasehemmern oder Estrogenrezeptorenblockern (ich habe aber auch weder Nebenwirkungen von Finasterid noch habe ich als Bodybuilder Anabolika benutzt), da solltest Du Dich an einen erfahrenen Arzt und/oder an die erfahrenen User hier wenden bzgl. Wirkstoff und Dosierung.

Gruß

Andy

Subject: Aw: erfolg mit (vielen) natürlichen aromatasehemmern

Posted by [haartod](#) on Wed, 14 Mar 2012 21:49:27 GMT

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

ich verwend progesteron creme von biovea. wirkt sicher, da ich aber davon extrem kopfschmerzen bekomme kann ich nur minidosis schmieren..

inwiefern hilfreich weiss ich nicht, da rolle von progesteron auch nicht wirklich geklärt ist bzw ich auch an ner leichtn gyno leide und keine ahnung ob da nicht progesteron kontraproduktiv ist
