
Subject: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Mr. Smith](#) on Fri, 08 Mar 2013 17:12:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
Ich bin schon länger stiller mitleser dieses Forums und hab mich jetzt doch mal angemeldet
Mein Vorhaben ist es die KÖRPERhaare mit hilfe von NEM's oder leichten/mittleren
Medikamenten zu mindern.
Da es dann meist auch ein Vorteil für das Kopfhaar gibts find ich es auch nicht schlecht (Hab
leichte geheimratsecken)
So nebenbei, je mehr ich von denen bekomm, desto mehr haarausfall am kopf. denk also da gibt
es schon einen zusammenhang auch wenn es welche gibt die daran nicht so glauben.

Wie sieht es nun bei Progesteron aus? irgendwie is sich da keiner einig ob es nun Testosteron
vermindert (gut) oder vermehrt (schlecht)
Kann mir jemand sonst noch medikamente empfehlen die schlecht für die KÖRPERhaare sind
und diese vermindern?

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Tuna83](#) on Fri, 08 Mar 2013 17:43:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mr. Smith schrieb am Fri, 08 March 2013 18:12
Kann mir jemand sonst noch medikamente empfehlen die schlecht für die KÖRPERhaare sind
und diese vermindern?

Na bei Fin passiert das manchmal, aber das weisst du wohl schon.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Mr. Goodkat](#) on Fri, 08 Mar 2013 17:48:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mr. Smith schrieb am Fri, 08 March 2013 18:12Hallo,
Ich bin schon länger stiller mitleser dieses Forums und hab mich jetzt doch mal angemeldet
Mein Vorhaben ist es die KÖRPERhaare mit hilfe von NEM's oder leichten/mittleren
Medikamenten zu mindern.
Da es dann meist auch ein Vorteil für das Kopfhaar gibts find ich es auch nicht schlecht (Hab
leichte geheimratsecken)
So nebenbei, je mehr ich von denen bekomm, desto mehr haarausfall am kopf. denk also da gibt
es schon einen zusammenhang auch wenn es welche gibt die daran nicht so glauben.

Wie sieht es nun bei Progesteron aus? irgendwie is sich da keiner einig ob es nun Testosteron
vermindert (gut) oder vermehrt (schlecht)
Kann mir jemand sonst noch medikamente empfehlen die schlecht für die KÖRPERhaare sind

und diese vermindern?

Da hilf nix richtig an NEM's PFS macht das Antiandrogene.....

Aber, lass die Finger von sowas. NEMs helfen da nicht.

Rasieren, epilieren...lasern, ob lasern was taugt, weiß ich nicht. Die einen sagen so die Anderen sagen so.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Haar20](#) on Fri, 08 Mar 2013 18:24:13 GMT

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

Also wenn du Körperhaare verlieren willst dann schmier dir am besten ne Estradiolcreme drauf da kriegste auch gleich noch ne dicke Gyno mit zu....nee Spaß beiseite. Wenn du Körperhaare loswerden willst hilft nur ne permanente Haarentfernung...oder halt ne allgemeine Verweiblichung mittels starker Medikation.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Nina91](#) on Fri, 08 Mar 2013 20:02:24 GMT

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

Progesteron wirkt auch DHT hemmend, kann aber als Ausgangsstoff für Testosteron dienen. Da Körperbehaarung vor Allem DHT abhängig ist, kann die Körperbehaarung mit Progesteron vermutlich reduziert werden. IPL ist da aber sicher besser geeignet und weniger invasiv

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Mr. Smith](#) on Sat, 09 Mar 2013 12:38:14 GMT

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

@Tuna83

Ja weiß ich, hab bis jetzt aber noch keins genommen.

@Mr.Goodkat

Naja wens nicht zu viel von den Medikamenten is könnten ja welche ausfallen.

@Haar20

Ja minimale verweiblichung nehm ich im kauf, gyno wäre aber zu krass

@Nina91

Also wäre es schonmal ein guter schritt zum austesten wie mir scheint. IPL will ich nicht da ich die Haare einfach allgemein reduzieren will und nicht nur Bereiche... da zahl ich mich ja dumm und deppert xD

Denkt ihr die Körperhaare fallen dann zuerst da aus wo neue gekommen sind (also Rücken und Nacken) oder eher allgemein? bin 21 und wenn das so weiter geht und ja ich will das durchziehen und ist auch nicht aus einer laune raus entstanden sonder schon über jahre hinweg...

Hab ihr noch Empfehlungen oder tipps zum thema?
danke schonmal für die Antworten

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Mr.Goodkat](#) on Sat, 09 Mar 2013 13:03:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mr. Smith schrieb am Sat, 09 March 2013 13:38

Denkt ihr die Körperhaare fallen dann zuerst da aus wo neue gekommen sind (also Rücken und Nacken) oder eher allgemein? bin 21 und wenn das so weiter geht und ja ich will das durchziehen und ist auch nicht aus einer laune raus entstanden sonder schon über jahre hinweg...

Hab ihr noch Empfehlungen oder tipps zum thema?
danke schonmal für die Antworten

Ok, du bist also so ein richtiger Bär und es belastet dich. Da ist IPL so ne Sache, teuer und so viel Fläche.

Ich hab leider PFS und selbst ich habe noch jede Menge Körperhaare. Ich war immer recht normal behaart. Daran hat sich jetzt nicht sooo viel geändert, Beine Beine waren sehr dicht behaart und jetzt ist es "lichter" jedoch ist schon ein großteil ausgefallen und vor Allem sind de Haare viel feiner Geworden und mein Bart wächst viel viel langsamer, die Barthaare werden feiner und heller. Schamhaare hab ich kaum noch welche, aber dafür halt immer noch an den Beinen und Burst welche. Verrückt halt. Also, was ich dir damit sagen will ist. Selbst wenn du dir voll die Antiandrogene reinziehst, heißt das noch lange nicht, dass das was bringt. Lass bitte die Finger von dem Hormonzeugs. Da kannst du dir gleich die Nüsse abschneiden und glauben das würde deine Körperhaare reduzieren.

Besser ist da echt rasieren oder epilieren oder IPL. Ich denke mal Nina ist da der Profi.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Nina91](#) on Sat, 09 Mar 2013 14:19:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mr. Smith schrieb am Sat, 09 March 2013 13:38@Tuna83
Ja weiß ich, hab bis jetzt aber noch keins genommen.

@Mr.Goodkat

Naja wenns nicht zu viel von den Medikamenten is könnten ja welche ausfallen.

@Haar2O

Ja minimale verweiblichung nehm ich im kauf, gyno wäre aber zu krass

@Nina91

Also wäre es schonmal ein guter schritt zum austesten wie mir scheint. IPL will ich nicht da ich die Haare einfach allgemein reduzieren will und nicht nur Bereiche... da zahl ich mich ja dumm und deppert xD

Denkt ihr die Körperhaare fallen dann zuerst da aus wo neue gekommen sind (also Rücken und Nacken) oder eher allgemein? bin 21 und wenn das so weiter geht und ja ich will das durchziehen und ist auch nicht aus einer laune raus entstanden sonder schon über jahre hinweg...

Hab ihr noch Empfehlungen oder tipps zum thema?
danke schonmal für die Antworten

Ich will dir da keine Illusionen machen: Solange das DHT noch im männlichen Bereich ist, wird sich an der Körperbehaarung nicht viel tun. Bei mir entpigmentieren die Haare und werden langsam auch weniger, das sind aber bereits 4 1/2 Monate Hormontherapie mit Östrogenen und Antiandrogenen. Du kannst es natürlich mit Finasterid oder Progesteron zur DHT - Reduzierung probieren, das wird sicher was bringen, aber der ganz große Effekt wird wenn überhaupt auf sich warten lassen. IPL ist zwar teuer, aber es gibt zB bei Groupon immer wieder super günstige Angebote zur dauerhaften Haarentfernung!

Ig Nina <3

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Paperbird](#) on Sat, 09 Mar 2013 14:50:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir war es eindeutig so:

Vor Fin-Einnahme ganz ordentlich behaart (dunkel und drahtig), Brust, Scham, Beine, Unterarme, leicht Rücken und Schulter sogar.
Bart wuchs schnell und stark.

Nach 14 Monaten 1,25 mg Fin täglich sah ich in der Beziehung aus, wie als wenn ich noch 17, 18 wäre. Schamhaare dünner und viel weniger. Beine schwächer (dünner und heller) behaart. Unterarme fast blank. Brusthaare und Nabel-Schambeinlinie verschwunden. Rücken- und Schulterhaare verschwunden. Bart wuchs um Tage langsamer. Das pendelte sich wieder ein und jetzt, 2,5 Jahre nach Absetzen ist alles wieder so wie vor Fin.

Das muß nicht bei jedem (bzw. bei dir) so kommen. Aber das kannst du probieren.

Wenn du kein Fin nehmen willst, kannst du es mit pflanzlichen Sachen probieren. Ich hörte, die alten Indianer in N.amerika nahmen Nachtkerzenöl gegen Vermännlichung. Yams-Wurzel und Soja-Isoflavone enthält Pflanzen-Östrogene (Phyto-Östrogene). Aber mach das lieber unter ärztlicher Kontrolle.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Nina91](#) on Sat, 09 Mar 2013 14:55:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Sat, 09 March 2013 15:50Bei mir war es eindeutig so:

Vor Fin-Einnahme ganz ordentlich behaart (dunkel und drahtig), Brust, Scham, Beine, Unterarme, leicht Rücken und Schulter sogar.
Bart wuchs schnell und stark.

Nach 14 Monaten 1,25 mg Fin täglich sah ich in der Beziehung aus, wie als wenn ich noch 17, 18 wäre. Schamhaare dünner und viel weniger. Beine schwächer (dünner und heller) behaart. Unterarme fast blank. Brusthaare und Nabel-Schambeinlinie verschwunden. Rücken- und Schulterhaare verschwunden. Bart wuchs um Tage langsamer. Das pendelte sich wieder ein und jetzt, 2,5 Jahre nach Absetzen ist alles wieder so wie vor Fin.

Das muß nicht bei jedem (bzw. bei dir) so kommen. Aber das kannst du probieren.

Wenn du kein Fin nehmen willst, kannst du es mit pflanzlichen Sachen probieren. Ich hörte, die alten Indianer in N.amerika nahmen Nachtkerzenöl gegen Vermännlichung. Yams-Wurzel und Soja-Isoflavone enthält Pflanzen-Östrogene (Phyto-Östrogene). Aber mach das lieber unter ärztlicher Kontrolle.

Phytoöstrogene wirken genauso wie Estradiol sind nur niederpotent, da könnte man genauso gut E2 niedrig dosiert nehmen. Nachtkerzenöl soll meines Wissens nach DHT hemmen. Deine Fin-Erfahrung find ich sehr interessant!

Ig Nina <3

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Mr. Smith](#) on Sun, 10 Mar 2013 08:52:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aww Leute ihr seid super, danke für eure vielen Antworten

Wenn die DHT Reduzierung es auch "nur" minimal verbessert wäre ich schon froh
Ich hätte ja kein Problem wenn es nur 5 oder 10 % Besserung bringt... das wäre für mich schon ein guter Erfolg.

Nur um mal eine Stelle als Beispiel zu nennen: Ich hab den kompletten Nacken behaart (sehr dicht und pigmentiert). wenn ich mich da nass rasiere hab ich nen Bartschatten und einen halben Tag danach stoppeln. sieht dann aus wie ein Bart am Nacken. hört sich fast schon lustig an aber ich hasse das so (

Also zuerst mal grob mit Medi's in ordnung bringen und dann vll IPL... anders will ich nicht vorgehen da es einfach zu viele sind und es auch mit der zweit schlimmer wird

@Mr.Goodkat

Tut mir leid das zu hören

Hast du schon besserungen erreichen können bei der allgemeinen gesundheit?

@Paperbird

Sehr interessant! Von Yams las ich davor im Forum schonmal was. Soja wenn dann nur ergänzent zu anderen sachen da es glaub ich sehr schwach ist oder?

@Nina91

Nachtkerzenöl hab ich gleich gegoogelt und hört sich auch sehr interessant an

Also mein Plan würde momentan so aussehen das ich mein DHT mal bisschen runterfahre und schaue wie sich das auf die Körperhaare auswirkt

Die Hoffnung is halt das es auch minimal schon was bringt.

Habt ihr sonst noch Vorschläge/Tipps?

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare

Posted by [Mr.Goodkat](#) on Sun, 10 Mar 2013 12:25:02 GMT

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

Nina91 schrieb am Sat, 09 March 2013 15:55

Deine Fin-Erfahrung find ich sehr interessant!

Ja ja war klar Finden Anndere auch <http://www.susans.org/forums/index.php?topic=85853.0> Nur, bei den Haaren bleibt es ja dann leider nicht, mir geht es da wie Paperbrid. die Haare würden viel dünner/ feiner und einfach lichter, behaart bin ich jedoch immer noch. Bart wächst viel viel langsammer, soviel zu PFS alles Einbildung. Also, darum auch an:

Mr. Smith schrieb am Sun, 10 March 2013 09:52

Wenn die DHT reduzierung es auch "nur" minimal verbessert wäre ich schon froh

Also mein Plan würde momentan so aussehen das ich mein DHT mal bisschen runterfahre und schaue wie sich das auf die Körperhaare auswirkt

Die Hoffnung is halt das es auch minimal schon was bringt.

Habt ihr sonst noch Vorschläge/Tipps?

Um diese 5-10% für dich verbesserung zu erreichen, musst du dein DHT extrem runterdrücken. Damit kommen aber auch ggf starke NW.

Ich würde gerade dafür kein Fin nehmen. Was ist den mit Enthaarungscreme???

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Paperbird](#) on Sun, 10 Mar 2013 16:54:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Nina91:
Du scheinst dich auszukennen mit der Materie aufgrund deiner Transformation.
Ich habe leider PFS und Angst davor wieder Fin zu nehmen. Wie sieht es denn aus, wäre
Nachtkerzenöl nicht eine natürliche Alternative zu Fin? Wie sind da die Nebenwirkungen?

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Nina91](#) on Sun, 10 Mar 2013 17:19:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

Ich habe einige Haarausfallgeschichten von Frauen mit erhöhten DHT - Werten (insbesondere nach Absetzen der Pille kommt es einigermaßen häufig zu unnatürlich hohen DHT - Spiegeln und damit verbundenem Haarausfall) gelesen, die mit Nachtkerzenöl den Haarausfall regulieren konnten. Auch hyperandrogynäm bedingte Wechseljahresbeschwerden konnten mit Nachtkerzenöl häufig reduziert werden. Einen günstigen Vorrat für die ersten etwas über 2 Monate Therapie (6 Kapseln täglich einnehmen!) gibt es zB hier. Da mein Dihydrotestosteron bei der letzten Messung mit ca 200pg noch immer im unteren männlichem Referenzbereich war, werde ich wohl auch demnächst Nachtkerzenöl dazu nehmen, momentan nehme ich aber noch 0,5mg Finasterid alle 2 Tage, dass sollte effektiv supprimieren, aber ich denke mein Gynäkologe wird mir kein Fin verschreiben und dann sollte ich auf NEMs ausweichen um keine nicht verschriebene Medikation mehr drin zu haben. Dann werde ich auch Nachtkerzenöl nehmen. Mit deinem Post-Finasterid-Syndrom kommt Fin ja sowieso nicht mehr in Frage, ich würde es auf jeden Fall mal mit Nachtkerzenöl probieren!

Ig Nina <3

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Paperbird](#) on Sun, 10 Mar 2013 18:07:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok. Aber Erfahrungen mit Nebenwirkungen bei NKÖ hast du keine, oder?

Ich meine bei heterosexuellen Männern, die nicht (wie bei Fin) in ein Östrogenlastiges Verhältnis kommen wollen, mit Ausw. auf Psyche, Libido, Potenz usw., aber trotzdem den Haarausfall (AGA) bekämpfen wollen.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Nina91](#) on Sun, 10 Mar 2013 18:33:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Sun, 10 March 2013 19:07Ok. Aber Erfahrungen mit Nebenwirkungen bei NKÖ hast du keine, oder?

Ich meine bei heterosexuellen Männern, die nicht (wie bei Fin) in ein Östrogenlastiges Verhältnis kommen wollen, mit Ausw. auf Psyche, Libido, Potenz usw., aber trotzdem den Haarausfall (AGA) bekämpfen wollen.

Naja ich denke mal auch homosexuelle Männer streben nicht unbedingt einen hohen Östrogenwert an^^ Wenn die DHT Synthese gehemmt wird, ist davon auszugehen, dass das Testosteron in gewissem Maße stärker zu Östrogen umgewandelt wird, weil mehr freies Testosteron zur Verfügung steht (im Schnitt steigt der Testosteronspiegel unter Finasterid um 9 %). Abhilfe schaffen könnte da nur ein AR-Hemmer, aber das wär schon ein wenig krass.

//Edit: Als milden natürlichen AR-Hemmer könnte man Zink verwenden.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [sirsent](#) on Sun, 10 Mar 2013 18:53:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

durch shbg erhöhung solltest du auch einen erfolg haben können,

aber meistens erhöht sich der shbg spiegel wenn du östrogene zu dir nimmst.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Nina91](#) on Sun, 10 Mar 2013 18:58:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sirsent schrieb am Sun, 10 March 2013 19:53durch shbg erhöhung solltest du auch einen erfolg haben können,

aber meistens erhöht sich der shbg spiegel wenn du östrogene zu dir nimmst.

Mmh dann wären wir bei Gestagenen und das empfehlenswerteste das es als Monopräparat

gibt wäre für Männer wohl Progesteron. Der Kreis schließt sich^^ Ethinylestradiol + Gestagen in Kombination bringen die höchsten SHGB - Werte, aber das bringt ja wieder nicht.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 11 Mar 2013 17:15:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nina91 schrieb am Sun, 10 March 2013 19:33

//Edit: Als milden natürlichen AR-Hemmer könnte man Zink verwenden.

Vielleicht schreibst du noch dass du Aromatasehemmer meinst...in diesem Forum verbinden die meisten AR-Hemmer wohl mit Androgenrezeptorenblockung...

Über Zink als Aro-Hemmer habe ich auch schon gehört....soll in sehr hohen Dosen (100 mg aufwärts) minimal helfen...ist aber nicht zu empfehlen.....kann dann sogar noch mehr Probleme bereiten als Letrozol etc.

Unter "höheren" Dosen Finasterid habe ich tatsächlich einen Großteil meiner Körperbehaarung verloren + Bart. Diesen Effekt fand ich sehr angenehm da ich auch recht gut behaart bin. Allerdings kam das nur durch stark erhöhte Östrogenwerte zustande die auf Dauer noch viel größere Probleme machen (vor allem ordentlich Gewichtszunahme und dicke Gyno). Von möglicher Hodenschrumpfung mal ganz abgesehen....

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Paperbird](#) on Mon, 11 Mar 2013 18:45:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Aw: Progesteron und Körperhaare
Mon, 11 March 2013 18:15

Haar2O

Über Zink als Aro-Hemmer habe ich auch schon gehört....soll in sehr hohen Dosen (100 mg aufwärts) minimal helfen...ist aber nicht zu empfehlen.....kann dann sogar noch mehr Probleme bereiten als Letrozol etc.Unter "höheren" Dosen Finasterid habe ich tatsächlich einen Großteil meiner Körperbehaarung verloren + Bart. Diesen Effekt fand ich sehr angenehm da ich auch recht gut behaart bin. Allerdings kam das nur durch stark erhöhte Östrogenwerte zustande die auf Dauer noch viel größere Probleme machen (vor allem ordentlich Gewichtszunahme und dicke Gyno). Von möglicher Hodenschrumpfung mal ganz abgesehen....

Ich habe mal eine Zeit lang Zink-Präparat (sehr hoch dosiert, aus deutscher, normaler Apotheke)

genommen, weil ich Idiot damals noch dachte, es hilft gegen den Haarausfall. Aber Probleme hatte ich nicht. Das einzige, an was ich mich erinnere, ich glaub ich war extrem spitz unter Zink. Meinst du ernste Sachen, wie Knochenschwund, wie bei Arimidex? Ich nahm es ja nur eine Packung lang.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Nina91](#) on Mon, 11 Mar 2013 19:45:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Mon, 11 March 2013 19:45Zitat:Aw: Progesteron und Körperhaare
Mon, 11 March 2013 18:15

Haar2O

Über Zink als Aro-Hemmer habe ich auch schon gehört....soll in sehr hohen Dosen (100 mg aufwärts) minimal helfen...ist aber nicht zu empfehlen.....kann dann sogar noch mehr Probleme bereiten als Letrozol etc.Unter "höheren" Dosen Finasterid habe ich tatsächlich einen Großteil meiner Körperbehaarung verloren + Bart. Diesen Effekt fand ich sehr angenehm da ich auch recht gut behaart bin. Allerdings kam das nur durch stark erhöhte Östrogenwerte zustande die auf Dauer noch viel größere Probleme machen (vor allem ordentlich Gewichtszunahme und dicke Gyno). Von möglicher Hodenschwund mal ganz abgesehen....

Ich habe mal eine Zeit lang Zink-Präparat (sehr hoch dosiert, aus deutscher, normaler Apotheke) genommen, weil ich Idiot damals noch dachte, es hilft gegen den Haarausfall. Aber Probleme hatte ich nicht. Das einzige, an was ich mich erinnere, ich glaub ich war extrem spitz unter Zink. Meinst du ernste Sachen, wie Knochenschwund, wie bei Arimidex? Ich nahm es ja nur eine Packung lang.

Zitat:Eine chronisch Zinkvergiftung kann zum Beispiel durch die länger andauernde Einnahme hoher Zinkmengen (mehr als 50 mg/Tag, z.B. durch die unkontrollierte Einnahme von Zinkpräparaten) entstehen, Zu einer Vergiftung kommt es hier, weil die hohen Zinkmengen mit anderen Spurenelementen und Mineralstoffen wie Kupfer, Eisen und Kalzium wechselwirken.

Durch die Wechselwirkung zwischen Kupfer und Zink bei der Aufnahme aus dem Darm entsteht so bei einer chronischen Zinküberdosierung ein Kupfermangel. Dieser Kupfermangel wiederum kann eine Form der Blutarmut auslösen, bei der die roten Blutkörperchen zu wenig roten Blutfarbstoff Hämoglobin enthalten (sog. hypochrome Anämie).

Wer Zinkpräparate über einen längeren Zeitraum einnimmt, obwohl kein nachweislicher Zinkmangel besteht, sollte darauf achten, dass er pro Tag nicht mehr als 25 Milligramm Zink zu sich nimmt. Diese Menge gilt als gesundheitlich unbedenklich. Dabei muss bedacht werden, dass bereits aus der Nahrung täglich circa 7 bis 10 Milligramm Zink aufgenommen werden. Zusätzliche Zinkpräparate sollten in der Tagesdosis deshalb 10 bis 15 Milligramm Zink nicht überschreiten.

<http://www.onmeda.de/lexika/naehrstoffe/spurenelemente/zink-zinkueberdosierung---zinkvergiftung-2285-6.html>

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 11 Mar 2013 20:08:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Mon, 11 March 2013 19:45
Meinst du ernste Sachen, wie Knochenschwund, wie bei Arimidex? Ich nahm es ja nur eine Packung lang.

Nee...das mit dem Knochenschwund kommt ja weil Ari sehr potent ist und e2 stark senkt....was Zink nicht macht.
Ich hab mal in irgend nem Bodybuilderforum einen "Verlaufsbericht" gelesen....der konnte mit Zink seinen E2 Spiegel nachweislich leicht senken.
Das sind aber Dosierungen von 150-200 mg...naj und dann muss man ggf. noch Kupfer nehmen und und und, lohnt also alles nicht.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Nina91](#) on Mon, 11 Mar 2013 20:37:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso und danke für die genaueren Informationen zur Wirkung von Zink als Aromatasehemmer. Bin ja zum Lernen hier

Ig Nina <3

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Mr. Smith](#) on Sun, 17 Mar 2013 12:30:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Mr.Goodkat Enthaarungscreme is scheiße da bin ich dann wieder so weit wie jetzt da sie ja dann wieder nachwachsen wie nach dem rasieren...

Ich hab mir jetzt wieder etwas Bedenkzeit gegeben und mich jetzt entschieden...
Werde jetzt Yams-Kapseln probieren um da vll etwas Haare zu verlieren (wie sich das anhört)
und zur not noch andere DHT-Hemmer

Fakt is einfach:

Meine Körperbehaarung nimmt von Monat zu Monat zu und das will ich NICHT!
wenn ich zurück denk wie viel weniger es noch vor 2 - 3 jahren war (bin jetzt 21)... *schauder*
Irgendwie dachte ich früher immer so Körperhaare gibts nur bei extrem dicken Menschen aber da ich immer schon dünn bin...

Kann es auch sein das, wenn sie nicht weniger werden es wenigstens nicht mehr werden durch die DHT-Hemmung?

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [CuteApollon](#) on Sun, 17 Mar 2013 13:23:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du deine Haare loswerden willst... würde ich dir Waxing oder Sugaring empfehlen. Sugaring soll nicht ganz so schmerzhaft sein und Hautirritationen vorbeugen (Zucker wirkt antibakteriell, klingt also plausibel). Zumal Sugaring die Haare schneller feiner machen soll und so von Enthaarung zu Enthaarung die Chance größer wird, dass manche Haare gar nicht mehr nachwachsen. Zumindest habe ich das bereits mehrfach gelesen.

Es gibt doch noch solche Geräte, die auch die Haare mit Licht (oder Laser) entfernen sollchen... die bewe

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Mr. Smith](#) on Thu, 28 Mar 2013 16:27:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem Sugaring is auch wieder so ne Sache.. wo fang ich an und wo hör ich auf? Und bis die Haare feiner oder weniger sind bin ich ein opa

Hab seit meine letzten Antwort mit Yams-kapseln gestartet und werde nun schrittweise mit medikamenten erhöhen bis die Körperhaare weniger werden!
Als nächstes Spiel ich mit dem Gedanken Progesteron in Form von Medikamenten direkt zu nehmen.
Laut Infos im Internet soll es ja die Libido nicht negativ beeinflussen und auch nicht zu verweiblichung im sinne von Brüsten führen.
Hat jemand Tipps welches Medikament ich nehmen soll?

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [pilos](#) on Thu, 28 Mar 2013 16:34:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mr. Smith schrieb am Thu, 28 March 2013 18:27
Hat jemand Tipps welches Medikament ich nehmen soll?

um ehrlich zu sein, es gibt keine pille die wirklich gegen körperbehaarung etwas bewirken kann

die haare müssen gar nicht hormonell gesteuert werden..es reicht schon eine überaktive ornithin-decarboxylase.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Paperbird](#) on Thu, 28 Mar 2013 17:29:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat pilos:

um ehrlich zu sein, es gibt keine pille die wirklich gegen körperbehaarung etwas bewirken kann

Doch pilos. Finasterid.

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [EinesTages](#) on Thu, 28 Mar 2013 20:42:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wer kennt das e - one hatt jemand erfahrungen damit???

<http://www.youtube.com/watch?v=llohJfIZbGg>

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [haartod](#) on Fri, 29 Mar 2013 00:36:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nope, unter fin u auch dut sicher mehr körperhaare bekommen

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare
Posted by [Mr. Smith](#) on Mon, 01 Apr 2013 12:44:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ pilos:

naja also mit "Medikamenten" meinte ich eigentlich Empfehlungen wo Progesteron drin ist
Diese "überaktive ornithin-decarboxylase" kann man bestimmt nicht irgendwie abschwächen
fals sie vorhanden sein soll oder?

@ EinesTages:

Ich kenn es natürlich denk aber fals man sowas machen sollte dann bei einem richten Arzt

@ haartod

Hmm komisch dachte es wäre da genau das Gegenteil

Subject: Aw: Progesteron und Körperhaare

Posted by [sirsent](#) on Mon, 01 Apr 2013 13:35:40 GMT

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

bei dem einen so bei dem anderen wieder anders.

meistens hast du aber weniger oder langsamer wachsende haare
