
Subject: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 20 Jul 2013 13:16:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Werde das gefühl nicht los das Ostrogen die Hauptschuld an AGA ist.
Östrogene und deren Derivate nehmen wir einerseits durch die Nahrung auf zb Milch, Bier etc und zu dem wandelt unser Körper durch das Enzym Aromastase Testosteron zu Östrogen um.
Auch Zucker sowie Stärke erhöht den Östrogen Spiegel.
Je mehr Östrogen im Körper ist desto mehr Wasser und Fett wird eingelagert und erhöht die Aromastase.

In der Leber wird IGF durch Östrogen runter reguliert. Eventuell schützt IGF die Androgenen Rezeptoren?
<http://www.baldingblog.com/2010/04/05/reader-says-dht-is-overrated-focus-should-be-on-igf-1/>

Unser Körper Produziert mehr DHT damit dieses nicht zu Östro umgewandelt wird und als Schutz vor dem Aktiven Östo.

Östrogene fördern aggressive Prostata Tumore
http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/krebs/news/prostatakrebs-oestrogen-foerdert-aggressive-tumore_aid_304767.html

Angeblich sind Östrogene beim Mann auch für Kardiologische Probleme Verantwortlich.

2 weitere Faktoren für (zu)viel Östro ist die starke Körperbehaarung (Ganzen Körper speziell Rücken) und das leidige Thema Gyno (Auch liebevoll Bitch Tits genannt

Interessante Werte für eine IST Analyse wären also: DHT , Freies Testo, SHGB, Östro, Aromastase Enzym und IGFB 3, IGF 1 sowie Körperfett Gehalt.

Mögliche Theraphie: DHT hemmen, Test fördern dieses hilft dann auch beim Fettabbau und Libido. Aromastase hemmen, Aktives Östro durch Phytoöstrogene blockieren zb Granatapfel, Soya. Sport fördert Testo und Fettabbau.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sat, 20 Jul 2013 18:38:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschau schrieb am Sat, 20 July 2013 15:162 weitere Faktoren für (zu)viel Östro ist die starke Körperbehaarung (Ganzen Körper speziell Rücken) und das leidige Thema Gyno (Auch liebevoll Bitch Tits genannt
Ich habe viele Haare auf dem Rücken, aber keine Gyno. Also von daher stimmt deine Schlussfolgerung leider nicht. Es mag schon sein, dass durch die Nahrung vermehrt Östrogen aufgenommen wird, aber dafür wird einfach weniger davon synthetisiert. Der Körper besitzt hierfür einen guten Regelkreislauf. Erst bei hohen Dosen oder in wichtigen

Entwicklungsphasen funktioniert diese Regelung nicht mehr.

HA und Körperbehaarung sind in erster Linie erblich bedingt. Gynäkomastie erblich, Übergewicht und zuviel Bier...

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 20 Jul 2013 18:49:11 GMT

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

MatteStattPlatte schrieb am Sat, 20 July 2013 20:38

Ich habe viele Haare auf dem Rücken, aber keine Gyno. Also von daher stimmt deine Schlussfolgerung leider nicht.

Doch das stimmt schon. Viel E2 + viel DHT = Viel Körperbehaarung.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 20 Jul 2013 21:05:29 GMT

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

Kann auch nur eines davon auftreten. Aufschluss gibt nur eine Blutanalyse.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH

Posted by [EinesTages](#) on Sat, 20 Jul 2013 22:05:02 GMT

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

wieso haben Chinesen meistens volles haar und keine Körperhaare??? wegen sojamilch?

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 21 Jul 2013 07:24:25 GMT

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

Die haben noch ein wenig mehr als Soja Milch

Aber Sie konsumieren soweit ich weis sehr wenig Zucker und viel Phytoöstrogene.

Und essen viel was noch auf dem Teller zappelt oder noch zuckungen hat um die frische zu beweisen. Aber die Essgewohnheiten fallen immer mehr westlichen zum Opfer sowie massiver Einsatz von Chemie da ist kein Wunder das Aga auch dort immer mehr am kommen ist.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sun, 21 Jul 2013 09:26:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich verstehe das nicht so ganz. Schaut euch mal den Syntheseweg an:
<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/13/Steroidogenesis.svg>

Aus Östrogen kann kein Testosteron oder DHT entstehen, egal wie viel man davon künstlich zuführt.

Zitat:Werde das gefühl nicht los das Ostrogen die Hauptschuld an AGA ist.
Östrogen verursacht auch keine AGA, Frauen haben idR. keine Probleme damit!

Dagegen kann bei stark erhöhtem Testosteronspiegel mehr Östrogen und DHT gebildet werden. Das führt dann ggf. zu vermehrtem Körperhaarwuchs und Gynäkomastie. Wenn aber nur starke Körperbehaarung ohne Gynäkomastie vorliegt wird der Testosteronspiegel höchstwahrscheinlich nochmal sein, nur sprechen die Folikel besonders gut darauf an. Analog sind bei AGA die Haarfolikel empfindlich gegen DHT, ohne das deren Spiegel krankhaft erhöht sein muss.

Also keine Angst vor irgendwelchen Krankheiten. Wer AGA hat ist ansonsten körperlich gesund!

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 21 Jul 2013 10:16:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man Körperlich Gesund wären hätten wir auch kein AGA. Zudem besteht ein höhere Anfälligkeit für Kardiologische Probleme.
Gyno ist unabhängig von der Körperbehaarung.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [cursor](#) on Sun, 21 Jul 2013 10:20:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 21 July 2013 12:16Wenn man Körperlich Gesund wären hätten wir auch kein AGA. Zudem besteht ein höhere Anfälligkeit für Kardiologische Probleme.
Gyno ist unabhängig von der Körperbehaarung.

Stimmt, 70 % der Männer sind nicht körperlich gesund.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 21 Jul 2013 10:56:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 21 July 2013 12:16 Wenn man Körperlich Gesund wären hätten wir auch kein AGA. Zudem besteht ein höhere Anfälligkeit für Kardiologische Probleme. Gyno ist unabhängig von der Körperbeharrung.

Wo genau sind sie denn krank? Ob übersensible Follikel als Krankheit zu bezeichnen sind sei mal dahin gestellt.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [PartyStar](#) on Sun, 21 Jul 2013 11:03:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

AGA ist im Prinzip doch gerade ein gutes Zeichen (wenns nicht getriggert ist durch Nährstoffmangel), das dein Hormonhaushalt im männlichen Bereich ist. Wie schnell du deine Haare verlierst und ob ist wiederum genetisch bedingt.

da kaum verbreitet ...

Wenn du darauf achtest haben die meisten Chinesen die Beispielsweise in Europa/Amerika leben auch keine AGA und meinst du die trinken nur Sojamilch oder bestellen sich Phytoöstrogene??

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [cursor](#) on Sun, 21 Jul 2013 11:35:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 21 July 2013 12:56 reneschaub schrieb am Sun, 21 July 2013 12:16 Wenn man Körperlich Gesund wären hätten wir auch kein AGA. Zudem besteht ein höhere Anfälligkeit für Kardiologische Probleme. Gyno ist unabhängig von der Körperbeharrung.

Wo genau sind sie denn krank? Ob übersensible Follikel als Krankheit zu bezeichnen sind sei mal dahin gestellt.

Und wenn, dann sind stark behaarte Männer wohl auch krank, da ihre Haarfollikel auch empfindlicher auf Androgene reagieren.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [woman](#) on Thu, 15 Aug 2013 19:44:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei Frauen ist Östrogen definitiv für schöne Haare verantwortlich, es heißt nicht umsonst, dass Östrogen das Schönheitshormon ist. Frauen sind deshalb auch in der Zyklusmitte, wenn das Östrogen seinen höchsten Stand erreicht hat, am attraktivsten. Wenn das Östrogen nach dem Eisprung wieder abfällt, machen die Haare erstmal vierzehn Tage platsch.

Leider ist das sogenannte (Frauen-)Schönheitshormon auch die Hauptursache für hormonell bedingten Brustkrebs. Bestimmte Brustkrebsmittel wie Tamoxifen verursachen ja auch Haarausfall. In der Brustkrebstherapie werden auch u.a. Aromatasehemmer angewandt, um das Östrogen Schachmatt zu setzen.

Man könnte also die Gleichung aufstellen: Frauen mit HA haben ein geringeres Risiko an Brustkrebs zu erkranken. Ja, für diese Erkenntnis habe ich mich auch bedankt; -(((

Parallel gilt wohl dasselbe für Männer: Männer mit AGA sollen ein geringeres Risiko haben, an Prostatakrebs zu erkranken.

Schlussfolgerung: alle Aktivitäten, mit denen wir versuchen, unseren Haarwuchs zu fördern, steigern vermutlich auch unser Risiko für diese beiden Krebsarten. Mir erscheint das logisch, weil Zellwachstum eben nicht nur auf die Haare begrenzt bleibt. Auch topisch angewandte Mittel gelangen in den Körper. Habe dazu einen Beitrag im Ceterizin-thread geschrieben.

Berichtigungen nehme ich gerne an, solange sie höflich formuliert sind;-)

W wie woman für die Herren im Forum;-)

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [woman](#) on Thu, 15 Aug 2013 20:05:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zu den Chinesen kann ich noch etwas sagen, weil ich im Lebensmitteleinzelhandel arbeite und in unserer Filiale extrem viele Chinastudenten einkaufen:

sie kaufen überhaupt keine Sojamilch, auch kein Tofu, aber hin und wieder sogar Kuhmilch. Pickel haben sie genauso wie wir Europäer. VII kaufen sie ihre Sojaprodukte im Asienshop.

Außerdem gehören zu asiatischer Ernährung auch Algen, sie verwenden das wie Gewürz. Algen sind stark jodhaltig, und ich glaube, bei HA ist das wohl eher kontraindiziert. VII. weiß jmd. was dazu?

Was bei den Chinesen anders ist: sie kaufen Unmengen Gemüse und Obst . Von soviel Grünzeug bekäme ich Durchfall. 10% Fleisch, 10% Backwaren. HA haben sie keinen. Außerdem sind sie auffallend ausgeglichen und ruhig im Vergleich zu uns Europäern.

Soviel zu den Spekulationen über Chinesen;-)

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 15 Aug 2013 21:52:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja es ist klar das aus Östro kein Testo oder DHT entsteht.
Aber ich denke das ebene Aufgrund des zu hohen Östro vermehrt DHT gebildet wird um eine Verweiblichung zum Umgehen.
Da DHT und ein vielfaches aktivere Form ist und nicht in Östro umgewandelt wird.
Könnte sein das durch hohe Östro / DHT Werte eine übermässige Körperbeharrung vorhanden ist.

Mir ist Aufgefallen das im Gartenbad die meisten Männer mit vollem Haar kaum Körperbeharrung haben.

Ich denke die Chinesen haben eine gute Darmflora und essen eben vielmehr Gemüse als wir.
Durch ihre Darmflora können Sie die Nährstoffe besser Verwerten und weniger giftstoffe / gasse / toxine werden gebildet. Eventuell auch S-Equol den Isoflavone sind so gut wie in jedem Gemüse drinn und auch Phytoöstrogene.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [mike.](#) on Thu, 15 Aug 2013 22:40:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wir müssen künftig unterscheiden welche estrogene (E1(Estron), E2(Estradiol), E3(Estriol), E4(Estetrol).....)

es hört sich immer so schwammig an "estrogen" ... stört mich..auch ärzte reden so..

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 15 Aug 2013 22:47:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Fri, 16 August 2013 00:40
wir müssen künftig unterscheiden welche estrogene (E1(Estron), E2(Estradiol), E3(Estriol), E4(Estetrol).....)

es hört sich immer so schwammig an "estrogen" ... stört mich..auch ärzte reden so..

Fände ich gar nicht schlecht....würde auch für mich mehr "Klarheit" schaffen. Generell verbinde ich den Begriff Estradiol mit einigen unschönen Dingen (kannste unter Umständen nicht nachvollziehen?!)

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [woman](#) on Thu, 15 Aug 2013 23:40:07 GMT

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

Bei manchen übergewichtigen Frauen gibt es einen Mechanismus, bei dem zuviel Östro in Testo umgewandelt wird, und zwar in den Fettzellen, sie vermännlichen dann regelrecht. Längst nicht bei allen übergewichtigen Frauen ist dieser Mechanismus aktiv, viele Frauen sind dick und trotzdem schön weiblich. VII haben sie keine 5-alpha-reduktase, die das umgewandelte Testo weiter in DHT umwandelt, oder sie haben keine Rezeptoren für das DHT?

Ich bin überzeugt, dass manche Frauen auch auf DHT reagieren, und zwar nicht zuwenig, deshalb habe ich mich hier im allgemeinen Forum angemeldet.

Bei den Muskelpaketen habe ich gelesen, dass Aromatasehemmer die Umwandlung von Testo in Östro verhindern. Ist das nicht das, wonach ihr sucht? Bei Frauen führen Aromatasehemmer erst recht zu HA, vll. ist es bei Männern umgekehrt?

@reneschaub: verstehe ich dich so richtig: zuviel Östro bei Männern erhöht möglicherweise die 5-alpha-reduktase, die dann das vorhandene Testo in das stärkere DHT umwandelt?

Ab morgen gibt es eine Vit E-Kur bei mir mit Weizenkeimen. Bin sehr gespannt auf NWs, da bisher alle meine Experimente NWs hatten, auch die mit natürlichen Mitteln.

@Mike: du hast recht, man muss unterscheiden bei den Östrogenen, hab da aber im Mom auch keinen Plan.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [woman](#) on Thu, 15 Aug 2013 23:45:29 GMT

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

nochwas zu den Chinesen: ca. 70% des Fleisches, das sie essen, ist Fisch. Dann kommt Hühnchen, dann der Rest.

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [pilos](#) on Fri, 16 Aug 2013 06:05:40 GMT

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

woman schrieb am Fri, 16 August 2013 02:45nochwas zu den Chinesen: ca. 70% des Fleisches,

das sie essen, ist Fisch. Dann kommt Hühnchen, dann der Rest.

bei den japanern...die chinesen essen boden-fleisch in rauhen mengen

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 16 Aug 2013 06:34:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@woman

Ja der Link zu höherem Östrogen / zu wenig Testo / vermehrter DHT besteht und wurde in einer Studie untersucht. Das dürfte auch Mike interessieren betreffend wir haben zu wenig Testo.

http://www.totalityofbeing.com/FramelessPages/Articles/real_reason_men_lose_hair.htm

Subject: Aw: Östrogen, Aromastase, DHT, IGF , HGH
Posted by [woman](#) on Sun, 18 Aug 2013 17:30:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 16 August 2013 08:05woman schrieb am Fri, 16 August 2013 02:45nochwas zu den Chinesen: ca. 70% des Fleisches, das sie essen, ist Fisch. Dann kommt Hühnchen, dann der Rest.

bei den japanern...die chinesen essen boden-fleisch in rauhen mengen

Ich kann nur für die Chinesen sprechen, die bei uns einkaufen. Ca. 20% der Kunden unserer Filiale sind Chinesen, und die kaufen so wie ich es geschildert habe.

Deine Feststellung in Bezug auf Japaner kann ich bestätigen: eine Verwandte von mir ist Japanerin, bei ihr gibt es ausschließlich Fisch.