
Subject: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?
Posted by [auxilium](#) on Thu, 22 Aug 2013 17:37:20 GMT

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

Da mit Progesteron nun auch gezielt in Richtung Östrogen geschaut wird und sich momentan Phytoöstrogene als Puzzleteil größerer Beliebtheit erfreuen, möchte ich gerne diskutieren, welche Rolle allgemeine Mittel gegen Östro Dominanz bei AGA spielen können:

Hier werden beispielsweise verschiedene Maßnahmen vorgeschlagen:
<http://oestrogen-dominanz.de/buch/behandlung-der-oestrogen-dominanz.htm>

Was ist von Mitteln wie Mönchspfeffer, Passionsblume etc. zu halten?

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?
Posted by [opti](#) on Thu, 22 Aug 2013 17:55:26 GMT

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

Typische Beschwerden bei männlicher Östrogen-Dominanz können sein:

- Wachstum der Brust
- Runder Bauch
- Verringerter Bartwuchs

wenn man die symptome nicht hat ,hat man dann auch keine östro dominanz?
vll wird auch zuwenig progesteron gebildet durch irg.was ,was Östrogen ausgleicht?

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?
Posted by [City66](#) on Thu, 22 Aug 2013 18:31:07 GMT

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

opti schrieb am Thu, 22 August 2013 19:55Typische Beschwerden bei männlicher Östrogen-Dominanz können sein:

- Wachstum der Brust
- Runder Bauch
- Verringerter Bartwuchs

wenn man die symptome nicht hat ,hat man dann auch keine östro dominanz?
vll wird auch zuwenig progesteron gebildet durch irg.was ,was Östrogen ausgleicht?

bartwuchs hat sehr wenig mit einer Östrogen-Dominanz zu tun würde das ausschließen. Der Bartwuchs ist genetisch bedingt. Hat dein Vater-Großvater guten dichten Bartwuchs dann ist die Chance sehr groß auch einen schönen dichten Bart zu haben. Hat dein Vater kaum undichten Bartwuchs dann kannst du auch ohne Östro D kaum was machen um den richtig dicht zu

bekommen. Indianer z.B haben mit Östro D kaum was am Hut aber trotzdem keinen Bartwuchs.

Die Öst-D sieht man viel mehr am Hautbild. Fettige ölige Haut. Akne noch im Erwachsenenalter z.B mit 30-40 ist bzw kann ein Anzeichen einer Öst-D sein.

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?
Posted by [ynneb](#) on Thu, 22 Aug 2013 18:52:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

City66 schrieb am Thu, 22 August 2013 20:31opti schrieb am Thu, 22 August 2013 19:55Typische Beschwerden bei männlicher Östrogen-Dominanz können sein:

- Wachstum der Brust
- Runder Bauch
- Verringerter Bartwuchs

wenn man die symptome nicht hat ,hat man dann auch keine östro dominanz?
vll wird auch zuwenig progesteron gebildet durch irg.was ,was Östrogen ausgleicht?

bartwuchs hat sehr wenig mit einer Östrogen-Dominanz zu tun würde das ausschließen. Der Bartwuchs ist genetisch bedingt. Hat dein Vater-Großvater guten dichten Bartwuchs dann ist die Chance sehr groß auch einen schönen dichten Bart zu haben. Hat dein Vater kaum undichten Bartwuchs dann kannst du auch ohne Östro D kaum was machen um den richtig dicht zu bekommen. Indianer z.B haben mit Östro D kaum was am Hut aber trotzdem keinen Bartwuchs.

Die Öst-D sieht man viel mehr am Hautbild. Fettige ölige Haut. Akne noch im Erwachsenenalter z.B mit 30-40 ist bzw kann ein Anzeichen einer Öst-D sein.

Akne hat mit androgenen zu tun. Nichts mit östrogenen...

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?
Posted by [mike.](#) on Thu, 22 Aug 2013 20:28:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

opti schrieb am Thu, 22 August 2013 19:55Typische Beschwerden bei männlicher Östrogen-Dominanz können sein:

- Wachstum der Brust

der körper kompensiert mit DHT dagegen

Zitat:

- Runder Bauch

Estrondominanz

E2 ist anabol und killt Bauchfett genauso wie Testosteron und ev. auch DHT

Zitat:

- Verringerter Bartwuchs

schlecht..denn tatsächlich E-Dominanz und zu wenig Testostern(anabol)

irgendwann steigert der Körper DHT und AR so stark..das sich was tut..

dennoch fehlt Testosteron und / oder E2 als anabol für kräftigen pigmentierten glatten glänzenden schönen expressionsartigen sexy Bart

Zitat:

wenn man die Symptome nicht hat ,hat man dann auch keine Östro Dominanz?
vll wird auch zu wenig Progesteron gebildet durch irg.was ,was Östrogen ausgleicht?

was ist mit den Gesichtskonturen/zügen?? (sexy Gesicht / unsexy Gesicht .. Estrogendominanz hat mit WEIBLICHKEIT NICHTS ZU TUN!!!!!!!)
Hautbeschaffenheit?
1000de Sachen gibts noch.. die könnt ich alle aufzählen aus dem Stehgreif

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 22 Aug 2013 23:10:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir fällt da was ein... etwas OT.
Eine interessante Beobachtung:

Bei den meisten Leuten kommt beim Bart nach und nach Flaum der erst heller und fein ist und dann immer dicker und dicker wird...

Ich hab keinen Flaum bekommen (außer über der Lippe) und hab nach und nach vereinzelt dicke Bartstoppeln bekommen, die seit ich 20 bin langsam immer mehr werden... Bei meinem Bruder war es genauso.. diffuser Terminalhaarbart, der immer dichter wird (fertig mit 22-23)..gleichzeitig liegt die Tendenz zu Dichteabnahme am Oberkopf (sehr langsam, schleichend, beginnend nach "fertigem Bart") ohne viel Miniaturisierung.. von der Familie des Großvaters Mütterlicherseits...

Bei mir kommt noch die Tendenz zu diffusen Augenbrauenrändern dazu ;/

Könnte einfach Anlage sein, könnte Eisenmangel sein, könnte eine Immunstörung sein, oder eben ein Östrogenproblem.. wer weiß. Problem ist, dass man vllt. ein klares Symptom für Östrogendominanz hat, aber dafür ein sehr maskulines Gesicht und einen gestählten Körper.. dann wirds verwirrt

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 23 Aug 2013 10:00:21 GMT

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

Also soweit ich das verstehe läuft das so ab

Estron (E1) ist ein natürliches Estrogen. Die Biosynthese von Estron erfolgt über die Aromatisierung und Demethylierung von Androstendion mittels des Enzyms Aromatase.

Wenn nun viel Enzyms Aromatase (Bedingt durch Körperfett Anteil) vorhanden ist wird vermehrt Testo Umgewandelt.

Um die Verweiblichung zu Unterbinden wird mehr Testosteron zu DHT umgewandelt das um eine vielfach höhere Wirkung hat als Testo.

Der DHT gehalt bleibt hoch damit dieser die Rezeptoren Besetzen kann und nicht e1. Eventuell kommt es zu einer Überreizung da DHT stärker ist also E1 und diese kombi (hohes e1 + dht) die Körperbehaarung nur so Spriesen lässt.

Mike hat ja auch gesagt das E1 dern Rezeptor blockiert für E2.

Da E2 jedoch ähnlich stark ist wie DHT wäre Intressant zu wissen ob E2 auch DKK1 aktiviert oder eben nicht?

Phytoöstrogene wirken vermutlich nur wen Sie in die aktive Form im Magen durch diverse Bakterien umgewandelt werden (Equol)

Einige Pflazen / Früchte enthalten jedoch auch zb Estrogen

<http://www.dannyroddy.com/main/2011/10/24/how-estrogen-not-testosterone-causes-hair-loss.html>

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [PartyStar](#) on Fri, 23 Aug 2013 10:35:39 GMT

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

reneschaub schrieb am Fri, 23 August 2013 12:00Also soweit ich das verstehe läuft das so ab

Estron (E1) ist ein natürliches Estrogen. Die Biosynthese von Estron erfolgt über die Aromatisierung und Demethylierung von Androstendion mittels des Enzyms Aromatase.

Wenn nun viel Enzyms Aromatase (Bedingt durch Körperfett Anteil) vorhanden ist wird vermehrt Testo Umgewandelt.

Um die Verweiblichung zu Unterbinden wird mehr Testosteron zu DHT umgewandelt das um eine vielfach höhere Wirkung hat als Testo.

Der DHT gehalt bleibt hoch damit dieser die Rezeptoren Besetzen kann und nicht e1. Eventuell kommt es zu einer Überreizung da DHT stärker ist also E1 und diese kombi (hohes e1 + dht) die Körperbeharung nur so Spriesen lässt.

Mike hat ja auch gesagt das E1 dern Rezeptor blockiert für E2.

Da E2 jedoch ähnlich stark ist wie DHT wäre Intressant zu wissen ob E2 auch DKK1 aktiviert oder eben nicht?

Phytoöstrogene wirken vermutlich nur wen Sie in die aktive Form im Magen durch diverse Bakterien umgewandelt werden (Equol)

Einige Pflazen / Früchte enthalten jedoch auch zb Estrogen

<http://www.dannyrodny.com/main/2011/10/24/how-estrogen-not-testosterone-causes-hair-loss.html>

Interessant, erklärt so auch eindeutig warum Testo niedrig , wenn DHT/E hoch ist ... und andersherum.

Also wie E1 reduzieren?

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [opti](#) on Fri, 23 Aug 2013 11:28:48 GMT

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

und wenn man geringen Körperfettanteil hat (vll 5-8%) dann spiel Östrogen ja egt keine Rolle da nicht viel aromatase einsetzt und aus T mehr DHT gebildet wird ,so als annahme?

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [startoff](#) on Fri, 23 Aug 2013 18:07:52 GMT

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

opti schrieb am Fri, 23 August 2013 13:28 und wenn man geringen Körperfettanteil hat (vll 5-8%) dann spiel Östrogen ja egt keine Rolle da nicht viel aromatase einsetzt und aus T mehr DHT gebildet wird ,so als annahme?

Mir ist in letzter Zeit auch aufgefallen das sehr viele übergewichtige Männer an AGA Ludwig bzw diffuser ausdünnung leiden. Und diese Formen des Haarausfalls haben meiner Meinung nach sicher etwas mit E1/E2 zu tun.

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [opti](#) on Fri, 23 Aug 2013 18:26:35 GMT

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

ich meine fast nur Leute zu sehen die trainiert sind oder ziemlich männlich wirken und Haarausfall haben, es an den GHE zu sehen ist. Viele dicke die ich seh haben wie du es sagst meiner meinung nach auch HA nach ludwig schema bzw an der tonsur...

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 23 Aug 2013 18:31:59 GMT

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

Tatsächlich muss man sagen dass der Großteil der dicken/fetten Männer entweder ne diffuse Ausdünnung (auch unter Ludwig Schema einzuordnen) hat...oder eben NW0er sind. Ist mir auch schon des öfteren aufgefallen. Einen dicken mit Norwood Schema habe ich auch noch nicht so oft gesehen, eigentlich noch nie wenn ich mich richtig erinnere.

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [opti](#) on Fri, 23 Aug 2013 18:40:18 GMT

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

grad nochmal bilder von bodybuildern etc gesehen ,da hat sogut wie keiner diffuse oberkopfausdünnung,sondern egt alle GHE.

was kann man daraus schließen?

molligere menschen/menschen die mehr Estrogen durch Aromatase bilden -> Tonsur

/oberkopfausdünnung ludwig schema

schlanke/kräftige menschen mit viel Testo und wenig Estrogen -> HA nach Norwood

wobei dann fin besser an der front helfen sollte(was es nicht tut),da ja 5AR senkung -> mehr testo -> mehr testo für aromatase?

vielleicht kann einer der davon mehr ahnung hat(mike oder so) was dazu sagen

edit: sry dass es ein wenig OT ist

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 23 Aug 2013 20:09:32 GMT

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

Soweit ist der Ober / Hinterkopf DHT Sensibel und an der Front / GHE eben Östrogen sensibel
Ob E1 DKK1 hochreguliert kann ich mir glaub selbst beantworten. Die Antwort ist nein sonst
wären viel mehr Frauen davon Betroffen.

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [mike.](#) on Fri, 23 Aug 2013 20:17:09 GMT

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

reneschaub schrieb am Fri, 23 August 2013 22:09Soweit ist der Ober / Hinterkopf DHT Sensibel
und an der Front / GHE eben Östrogen sensibel

Ob E1 DKK1 hochreguliert kann ich mir glaub selbst beantworten. Die Antwort ist nein sonst
wären viel mehr Frauen davon Betroffen.

Frauen haben fast nur anaboles feminisierendes E2 .. und weniger E1..

bei Männern ist das umgekehrt ..E1 hoch, E2 tief

80er man hatte 45 ng-ml E1 zu knapp 30 pg-ml E2 (faktor 100 ca) wenn ich das richtig im kopf
habe

E2 wirkt beim mann kaum-darum keine verweiblichung und keine expression (leider)

E1 = Estron

E2 = Estradiol

Estron entsteht aus Androstendion. über aromatase...aus der Nebennierenrinde

Testosteron und Estradiol aus den Hoden.. Testosteron ->aromatase-> Estradiol

viel Estradiol wird durch Estron inaktiviert um gegen verweiblichung zu schützen
entmännlichung ist leider doch drin :-/

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Aug 2013 22:19:12 GMT

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

mike. schrieb am Fri, 23 August 2013 22:17reneschaub schrieb am Fri, 23 August 2013
22:09Soweit ist der Ober / Hinterkopf DHT Sensibel und an der Front / GHE eben Östrogen
sensibel

Ob E1 DKK1 hochreguliert kann ich mir glaub selbst beantworten. Die Antwort ist nein sonst
wären viel mehr Frauen davon Betroffen.

Frauen haben fast nur anaboles feminisierendes E2 .. und weniger E1..

bei Männern ist das umgekehrt ..E1 hoch, E2 tief

80er man hatte 45 ng-ml E1 zu knapp 30 pg-ml E2 (faktor 100 ca) wenn ich das richtig im kopf habe

E2 wirkt beim mann kaum-darum keine verweiblichung und keine expression (leider)

E1 = Estron

E2 = Estradiol

Estron entsteht aus Androstendion. über aromatase...aus der Nebennierenrinde

Testosteron und Estradiol aus den Hoden.. Testosteron ->aromatase-> Estradiol

viel Estradiol wird durch Estron inaktiviert um gegen verweiblichung zu schützen
entmännlichung ist leider doch drin :-/

Estradiol 18pg/ml und estron 35ng/ml habe ich unter dut

unter fin hatte ich E2 20pg/ml und estron 37ng/ml

ich weis nicht was ich noch machen soll, trotz dut und regaine foam dünne ich weiter aus!
tonsur fängt auch langsam an und das ist keine einbildung.

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?

Posted by [opti](#) on Sat, 24 Aug 2013 09:15:19 GMT

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

und wenn man irgendwie Estron auf der Kopfhaut "lahmlegt"?Dann müssten ja weniger E2 inaktiviert werden?

http://www.klinik-st-georg.de/fileadmin/publikationen/informiert/03_KSG_DrDouwes_Info_Aromata se.pdf

hier noch ein link zu östrogendominanz und aromatase hemmung

da steht auch :Es ist bekannt das Aromatase Hemmer von Bodybuilder zur Fettverbrennung /Muskelaufbau genutzt werden.

Viele Bodybuilder haben GHE -> Aromatase Hemmung-> zuwenig Östrogen ??

Subject: Aw: Aktiv Östrogendominanz bekämpfen?
Posted by [mike](#). on Sat, 24 Aug 2013 14:18:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

opti schrieb am Sat, 24 August 2013 11:15 und wenn man irgendwie Estron auf der Kopfhaut "lahmlegt"? Dann müssten ja weniger E2 inaktiviert werden?

http://www.klinik-st-georg.de/fileadmin/publikationen/informiert/03_KSG_DrDouwes_Info_Aromatase.pdf

hier noch ein link zu östrogendominanz und aromatase hemmung

da steht auch :Es ist bekannt das Aromatase Hemmer von Bodybuilder zur Fettverbrennung /Muskelaufbau genutzt werden.

Viele Bodybuilder haben GHE -> Aromatase Hemmung-> zuwenig Östrogen ??

ich würde zusehen das estron im ganzen körper weniger wird..vllt < 15 ng-ml... dann bekommt man mehr biss und die androgenisierung wird nicht zwangsweise in die wege gelietet..

davie gilmore (pink floyd) war früher immer recht kindlich wie ich.. bis 30...danach kam die monster virilisierung und AGA

sieh in dir heute an

der hatte damals schon viel estron... und war ganz früher androgyn bis begrenzt androgen,.. da schützt auch kein hoher testosteron spiegel..im gegenteil, viel testo könnte hier viel DHT bedeuten
