
Subject: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 16:15:53 GMT

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

Hallo zusammen - once again.

Hatte hier schonmal einen Thread vor einigen Monaten. Dachte ich wär durch mit den Problemen nach Finasterid. Fehlanzeige!

Kurz & knapp die klaren Fakten:

-Finasterid-Einnahme (nur) 4 Monate

-Haarausfall komplett gestoppt

-Nach 4 Monaten Finasterid abgesetzt wegen heftigen NW (Starke Libido&Potenzprobleme, fettige Stirn&Akne, beginnende Lipomastie)

-Ich denke dass das Fin meinen Testosteron-Östrogenhaushalt ordentlichst durcheinander gebracht hat

Das Absetzen ist jetzt genau 3 Monate her.

Glückliche Neuigkeiten: Libido & Potenz seit einigen wochen wieder (fast) genau wie vor der Finzeit! Das habe ich echt gefeiert!

Problem: Die Lipomastie/Gynäkomastie (spüre leichten verschiebbaren knubbel) scheint zu wachsen. Ja es wird von Woche zu Woche mehr Fett. Merkt man z.B. wenn man Busfährt, aber man sieht es jetzt auch unter den Tshirts.

Nach allem was ich so gelesen habe bin ich der Meinung, dass am Ende meiner Finzeit der Östrogenlevel viel zu hoch war. Hatte auch Hamsterbacken und so (die haben sich mittlerweile zurückgebildet).

Was soll ich nun tun?! Möchte den Prozess unbedingt stoppen - sollte die Lipo/Gyno auf diesem Level bleiben könnte ich es akzeptieren, aber mehr geht echt nich!

Habe natürlich, als ich gecheckt habe was Sache ist, schnell einen Termin beim Endokrinologen ausgemacht (in der Hoffnung, dass der einen Hormoncheck macht und mir dann evtl. sowas wie einen Aromataselnhibitor verschreibt bei zu hohen Östrogenwerten). Leider bekomme ich hier in Köln den frühesten Termin Ende Mai. Kann da evtl. auch ein Hausarzt was reissen?

Oder meint ihr, dass die zurückgegangenen NW (Potenz, Libido, fettige Stirn etc.) einfach vor den Titten (sorry) drankommen und sich die Gynäkomastie einfach viel langsamer zurückbildet?

Über jedes kleine Feedback würde ich mich freuen. Auch was mögliche Verhaltensweisen angeht (Sport, Ernährung etc.). Ich denke wenn ich meinen KFA senken würde durch eine Diät, würde es noch seltsamer aussehen. Bin allgemein schon recht dünn.

Verzweifelter Gruß!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [Lennox](#) on Tue, 18 Mar 2014 17:00:18 GMT

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

Probier vielleicht für die Anfangszeit leichte Aromatasehemmer +gesunde Ernährung+ Sport

Sonst warte einfach ab wird sich wieder normalisieren aber das kann dauern...

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 17:01:28 GMT

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

Also will mich so schnell es geht in irgendeiner Form behandeln lassen / behandeln.

Diese Leute aus den BB-Foren haben zum Teil ziemlich viel Ahnung was irgendwelche Selbstmedikationen angeht... aber ich hab spätestens nach FIN derbe skrupel was iwelche Pillen angeht.

Brauch schnellstens einen Hormonstatus und ärztlichen Rat. Kann nich bis Ende Mai warten :[

Vielen dank für eure Zeit im Voraus

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 17:10:04 GMT

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

Lennox schrieb am Tue, 18 March 2014 18:00Probier vielleicht für die Anfangszeit leichte Aromatasehemmer +gesunde Ernährung+ Sport

Sonst warte einfach ab wird sich wieder normalisieren aber das kann dauern...

Danke für die Antwort Lennox. Schon so etwas entspannt einen ungemein.

Ja ich bin bei 3 Tagen Training die Woche momentan - funktioniert auch gut. Nur werden die Brüste durch Bankdrücken etc. ja eigentlich nur noch größer! Aber sieht trotzdem schon irgendwie männlicher aus.

Habe mir grade Zink als leichtesten (?) AromataseHemmer besorgt. Sowas meinst du doch z.B. oder?

LG!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [fredfirestone](#) on Tue, 18 Mar 2014 18:07:37 GMT

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

TakeCare schrieb am Tue, 18 March 2014 18:10Lennox schrieb am Tue, 18 March 2014 18:00Probier vielleicht für die Anfangszeit leichte Aromatasehemmer +gesunde Ernährung+ Sport

Sonst warte einfach ab wird sich wieder normalisieren aber das kann dauern...

Danke für die Antwort Lennox. Schon so etwas entspannt einen ungemein.

Ja ich bin bei 3 Tagen Training die Woche momentan - funktioniert auch gut. Nur werden die Brüste durch Bankdrücken etc. ja eigentlich nur noch größer! Aber sieht trotzdem schon irgendwie männlicher aus.

Habe mir grade Zink als leichtesten (?) AromataseHemmer besorgt. Sowas meinst du doch z.B. oder?

LG!

hm...kannst du mal ein foto deines oberkörpers einstellen?

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 18:12:29 GMT

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

Puuh - eher ungerne!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 18:17:11 GMT

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

Aber wenns helfen sollte kann ich gleich nachm Lernen mal ne kleine Fotosession machen.

Wahrscheinlich sagt ihr "ist harmlos - guck dir andere an". Aber man kennt sich ja selbst am besten und im letzten Monat hat sich EINIGES getan. thats fo sure!

danke schonmal.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [mike](#). on Tue, 18 Mar 2014 19:15:26 GMT

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

TakeCare schrieb am Tue, 18 March 2014 17:15Hallo zusammen - once again.

Hatte hier schonmal einen Thread vor einigen Monaten. Dachte ich wär durch mit den Problemen nach Finasterid. Fehlanzeige!

Kurz & knapp die klaren Fakten:

- Finasterid-Einnahme (nur) 4 Monate
- Haarausfall komplett gestoppt

- Nach 4 Monaten Finasterid abgesetzt wegen heftigen NW (Starke Libido&Potenzprobleme, fettige Stirn&Akne, beginnende Lipomastie)

- Ich denke dass das Fin meinen Testosteron-Östrogenhaushalt ordentlichst durcheinander gebracht hat

Das Absetzen ist jetzt genau 3 Monate her.

Glückliche Neuigkeiten: Libido & Potenz seit einigen wochen wieder (fast) genau wie vor der Finzeit! Das habe ich echt gefeiert!

Problem: Die Lipomastie/Gynäkomastie (spüre leichten verschiebbaren knubbel) scheint zu wachsen. Ja es wird von Woche zu Woche mehr Fett. Merkt man z.B. wenn man Busfährt, aber man sieht es jetzt auch unter den Tshirts.

Nach allem was ich so gelesen habe bin ich der Meinung, dass am Ende meiner Finzeit der Östrogenlevel viel zu hoch war. Hatte auch Hamsterbacken und so (die haben sich mittlerweile zurückgebildet).

Was soll ich nun tun?! Möchte den Prozess unbedingt stoppen - sollte die Lipo/Gyno auf diesem Level bleiben könnte ich es akzeptieren, aber mehr geht echt nich!

Habe natürlich, als ich gecheckt habe was Sache ist, schnell einen Termin beim Endokrinologen ausgemacht (in der Hoffnung, dass der einen Hormoncheck macht und mir dann evtl. sowas wie einen Aromataselnhibitor verschreibt bei zu hohen Östrogenwerten). Leider bekomme ich hier in Köln den frühesten Termin Ende Mai. Kann da evtl. auch ein Hausarzt was reissen?

Oder meint ihr, dass die zurückgegangenen NW (Potenz, Libido, fettige Stirn etc.) einfach vor den Titten (sorry) drankommen und sich die Gynäkomastie einfach viel langsamer zurückbildet?

Über jedes kleine Feedback würde ich mich freuen. Auch was mögliche Verhaltensweisen angeht (Sport, Ernährung etc.). Ich denke wenn ich meinen KFA senken würde durch eine Diät, würde es noch seltsamer aussehen. Bin allgemein schon recht dünn.

Verzweifelter Gruß!

ich hatte Größe B nimm etwas Progesteron-Creme für die Brust + Stirn .. senkt DHT und ist Gegenspieler von E2.... + erh. T leicht.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [fredfirestone](#) on Tue, 18 Mar 2014 19:17:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TakeCare schrieb am Tue, 18 March 2014 19:12Puuh - eher ungern!

naja, ist ja nur der oberkörper. völlig anonym

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 20:12:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Tue, 18 March 2014 20:15TakeCare schrieb am Tue, 18 March 2014 17:15Hallo zusammen - once again.

Hatte hier schonmal einen Thread vor einigen Monaten. Dachte ich wär durch mit den Problemen nach Finasterid. Fehlanzeige!

Kurz & knapp die klaren Fakten:

- Finasterid-Einnahme (nur) 4 Monate
- Haarausfall komplett gestoppt

- Nach 4 Monaten Finasterid abgesetzt wegen heftigen NW (Starke Libido&Potenzprobleme, fettige Stirn&Akne, beginnende Lipomastie)

- Ich denke dass das Fin meinen Testosteron-Östrogenhaushalt ordentlichst durcheinander gebracht hat

Das Absetzen ist jetzt genau 3 Monate her.

Glückliche Neuigkeiten: Libido & Potenz seit einigen wochen wieder (fast) genau wie vor der Finzeit! Das habe ich echt gefeiert!

Problem: Die Lipomastie/Gynäkomastie (spüre leichten verschiebbaren knubbel) scheint zu wachsen. Ja es wird von Woche zu Woche mehr Fett. Merkt man z.B. wenn man Busfährt, aber man sieht es jetzt auch unter den Tshirts.

Nach allem was ich so gelesen habe bin ich der Meinung, dass am Ende meiner Finzeit der Östrogenlevel viel zu hoch war. Hatte auch Hamsterbacken und so (die haben sich mittlerweile zurückgebildet).

Was soll ich nun tun?! Möchte den Prozess unbedingt stoppen - sollte die Lipo/Gyno auf diesem Level bleiben könnte ich es akzeptieren, aber mehr geht echt nich!

Habe natürlich, als ich gecheckt habe was Sache ist, schnell einen Termin beim Endokrinologen ausgemacht (in der Hoffnung, dass der einen Hormoncheck macht und mir dann evtl. sowas wie einen Aromataselnhistor verschreibt bei zu hohen Östrogenwerten). Leider bekomme ich hier in Köln den frühesten Termin Ende Mai. Kann da evtl. auch ein Hausarzt was reissen?

Oder meint ihr, dass die zurückgegangenen NW (Potenz, Libido, fettige Stirn etc.) einfach vor den Titten (sorry) drankommen und sich die Gynäkomastie einfach viel langsamer zurückbildet?

Über jedes kleine Feedback würde ich mich freuen. Auch was mögliche Verhaltensweisen angeht (Sport, Ernährung etc.). Ich denke wenn ich meinen KFA senken würde durch eine Diät, würde es noch seltsamer aussehen. Bin allgemein schon recht dünn.

Verzweifelter Gruß!

ich hatte Größe B nimm etwas Progesteron-Creme für die Brust + Stirn .. senkt DHT und ist Gegenspieler von E2.... + erh. T leicht.

Hoffnungsschimmer! Hast du evtl. ein speziellen Produkttipp?

Habe schon einige Beiträge von dir gelesen und gemerkt, dass du endokrinologisch ziemlich fitt bist! (habe selbst eine medizinische Laborausbildung hinter mir und speziell dein Senf trifft es meistens ziemlich genau.)

Meinst du ich liege richtig mit dem "Östrogenüberschuss"? Dass Potenz & co wieder da sind, ist doch schonmal ein ziemlich gutes Zeichen oder?

So crazy es klingt, wie sieht denn deine Brust mittlerweile aus? Hast du die tatsächlich konservativ (also medikamentös) hinbekommen oder hattest du ne OP?

ganz liebe grüße!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [maesi1980](#) on Tue, 18 Mar 2014 21:38:45 GMT

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

Ich habe ähnliche Erfahrung auch gemacht. Nach 3 1/2 Jahren habe ich Fin für knapp ein halbes Jahr abgesetzt. Nach dem Absetzen habe ich auch ein ausgeprägtes Brustwachstum gekriegt. Nun weiss ich nicht, ob es an den Leinsamen (Lignane) liegt, die ich seit Absetzen von Fin jeden Tag zu mir nehme (=Phytoöstrogene). Vergrösserte Brust ist bis jetzt geblieben.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [ru-power](#) on Tue, 18 Mar 2014 21:42:53 GMT

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

TakeCare schrieb am Tue, 18 March 2014 21:12mike. schrieb am Tue, 18 March 2014 20:15TakeCare schrieb am Tue, 18 March 2014 17:15Hallo zusammen - once again.

Hatte hier schonmal einen Thread vor einigen Monaten. Dachte ich wär durch mit den Problemen nach Finasterid. Fehlanzeige!

Kurz & knapp die klaren Fakten:

- Finasterid-Einnahme (nur) 4 Monate
- Haarausfall komplett gestoppt

- Nach 4 Monaten Finasterid abgesetzt wegen heftigen NW (Starke Libido&Potenzprobleme, fettige Stirn&Akne, beginnende Lipomastie)
- Ich denke dass das Fin meinen Testosteron-Östrogenhaushalt ordentlichst durcheinander gebracht hat

Das Absetzen ist jetzt genau 3 Monate her.

Glückliche Neuigkeiten: Libido & Potenz seit einigen wochen wieder (fast) genau wie vor der Finzeit! Das habe ich echt gefeiert!

Problem: Die Lipomastie/Gynäkomastie (spüre leichten verschiebbaren knubbel) scheint zu wachsen. Ja es wird von Woche zu Woche mehr Fett. Merkt man z.B. wenn man Busfährt, aber man sieht es jetzt auch unter den Tshirts.

Nach allem was ich so gelesen habe bin ich der Meinung, dass am Ende meiner Finzeit der Östrogenlevel viel zu hoch war. Hatte auch Hamsterbacken und so (die haben sich mittlerweile zurückgebildet).

Was soll ich nun tun?! Möchte den Prozess unbedingt stoppen - sollte die Lipo/Gyno auf diesem Level bleiben könnte ich es akzeptieren, aber mehr geht echt nich!

Habe natürlich, als ich gecheckt habe was Sache ist, schnell einen Termin beim Endokrinologen ausgemacht (in der Hoffnung, dass der einen Hormoncheck macht und mir dann evtl. sowas wie einen Aromataselnhibitor verschreibt bei zu hohen Östrogenwerten). Leider bekomme ich hier in Köln den frühesten Termin Ende Mai. Kann da evtl. auch ein Hausarzt was reissen?

Oder meint ihr, dass die zurückgegangenen NW (Potenz, Libido, fettige Stirn etc.) einfach vor den Titten (sorry) drankommen und sich die Gynäkomastie einfach viel langsamer zurückbildet?

Über jedes kleine Feedback würde ich mich freuen. Auch was mögliche Verhaltensweisen angeht (Sport, Ernährung etc.). Ich denke wenn ich meinen KFA senken würde durch eine Diät, würde es noch seltsamer aussehen. Bin allgemein schon recht dünn.

Verzweifelter Gruß!

ich hatte Größe B nimm etwas Progesteron-Creme für die Brust + Stirn .. senkt DHT und ist Gegenspieler von E2.... + erh. T leicht.

Hoffnungsschimmer! Hast du evtl. ein speziellen Produkttipp?

Habe schon einige Beiträge von dir gelesen und gemerkt, dass du endokrinologisch ziemlich fitt bist! (habe selbst eine medizinische Laborausbildung hinter mir und speziell dein Senf trifft es meistens ziemlich genau.)

Meinst du ich liege richtig mit dem "Östrogenüberschuss"? Dass Potenz & co wieder da sind, ist doch schonmal ein ziemlich gutes Zeichen oder?

So crazy es klingt, wie sieht denn deine Brust mittlerweile aus? Hast du die tatsächlich konservativ (also medikamentös) hinbekommen oder hattest du ne OP?

ganz liebe grüße!

ja. sind die östrogene

ich nehme auch fin, schmier mir dut auf die birne und RU. Und die Stirn bleibt fettig.. wenn es wärmer ist (zb disco abends) ist es extrem, ansonsten erträglich.

leider hat bei mir die Progesteroncreme diesbezüglich keine Linderung gebracht.. vll teste ichs nochma (ist echt nervig!). Kopfhaut ist aber furztrocken, man kann sagen:

ab dem Haaransatz ist die Kopfhaut trocken.. bei dir auch so, oder hat der Kopf auch gefettet? es ist iwie so dass nicht die talgdrüsen der follikel fetten/ölen sondern die haut ansich..

bzgl der brust würde ich es mal probieren, schau mal bei biovea nach der progesteroncreme für frauen

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 22:31:38 GMT

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

padesch schrieb am Tue, 18 March 2014 22:42TakeCare schrieb am Tue, 18 March 2014 21:12mike. schrieb am Tue, 18 March 2014 20:15TakeCare schrieb am Tue, 18 March 2014 17:15Hallo zusammen - once again.

Hatte hier schonmal einen Thread vor einigen Monaten. Dachte ich wär durch mit den Problemen nach Finasterid. Fehlanzeige!

Kurz & knapp die klaren Fakten:

-Finasterid-Einnahme (nur) 4 Monate

-Haarausfall komplett gestoppt

-Nach 4 Monaten Finasterid abgesetzt wegen heftigen NW (Starke Libido&Potenzprobleme, fettige Stirn&Akne, beginnende Lipomastie)

-Ich denke dass das Fin meinen Testosteron-Östrogenhaushalt ordentlichst durcheinander gebracht hat

Das Absetzen ist jetzt genau 3 Monate her.

Glückliche Neuigkeiten: Libido & Potenz seit einigen wochen wieder (fast) genau wie vor der Finzeit! Das habe ich echt gefeiert!

Problem: Die Lipomastie/Gynäkomastie (spüre leichten verschiebbaren knubbel) scheint zu wachsen. Ja es wird von Woche zu Woche mehr Fett. Merkt man z.B. wenn man Busfährt, aber man sieht es jetzt auch unter den Tshirts.

Nach allem was ich so gelesen habe bin ich der Meinung, dass am Ende meiner Finzeit der Östrogenlevel viel zu hoch war. Hatte auch Hamsterbacken und so (die haben sich mittlerweile zurückgebildet).

Was soll ich nun tun?! Möchte den Prozess unbedingt stoppen - sollte die Lipo/Gyno auf diesem Level bleiben könnte ich es akzeptieren, aber mehr geht echt nich!

Habe natürlich, als ich gecheckt habe was Sache ist, schnell einen Termin beim Endokrinologen ausgemacht (in der Hoffnung, dass der einen Hormoncheck macht und mir dann evtl. sowas wie einen Aromataselnhibitor verschreibt bei zu hohen Östrogenwerten). Leider bekomme ich hier in Köln den frühesten Termin Ende Mai. Kann da evtl. auch ein Hausarzt was reissen?

Oder meint ihr, dass die zurückgegangenen NW (Potenz, Libido, fettige Stirn etc.) einfach vor den Titten (sorry) drankommen und sich die Gynäkomastie einfach viel langsamer zurückbildet?

Über jedes kleine Feedback würde ich mich freuen. Auch was mögliche Verhaltensweisen angeht (Sport, Ernährung etc.). Ich denke wenn ich meinen KFA senken würde durch eine Diät, würde es noch seltsamer aussehen. Bin allgemein schon recht dünn.

Verzweifelter Gruß!

ich hatte Größe B nimm etwas Progesteron-Creme für die Brust + Stirn .. senkt DHT und ist Gegenspieler von E2.... + erh. T leicht.

Hoffnungsschimmer! Hast du evtl. ein speziellen Produkttipp?

Habe schon einige Beiträge von dir gelesen und gemerkt, dass du endokrinologisch ziemlich fitt bist! (habe selbst eine medizinische Laborausbildung hinter mir und speziell dein Senf trifft es meistens ziemlich genau.)

Meinst du ich liege richtig mit dem "Östrogenüberschuss"? Dass Potenz & co wieder da sind,

ist doch schonmal ein ziemlich gutes Zeichen oder?

So crazy es klingt, wie sieht denn deine Brust mittlerweile aus? Hast du die tatsächlich konservativ (also medikamentös) hinbekommen oder hattest du ne OP?

ganz liebe grüße!

ja. sind die östrogene

ich nehme auch fin, schmier mir dut auf die birne und RU. Und die Stirn bleibt fettig.. wenn es wärmer ist (zb disco abends) ist es extrem, ansonsten erträglich.

leider hat bei mir die Progesteroncreme diesbezüglich keine Linderung gebracht.. vll teste ichs nochma (ist echt nervig!). Kopfhaut ist aber furztrocken, man kann sagen: ab dem Haaransatz ist die Kopfhaut trocken.. bei dir auch so, oder hat der Kopf auch gefettet? es ist iwie so dass nicht die talgdrüsen der follikel fetten/ölen sondern die haut ansich..

bzgl der brust würde ich es mal probieren, schau mal bei biovea nach der progesteroncreme für frauen

Genau! Generell überall megatrockene haut (das allerdings schon immer). Dafür die Stirn tiefend nass. Bei soviel Fett führte dass dann zwangsweise zu Pickelchen. Keine coole Zeit mitten im Semester!

Ich muss aber dazu sagen, dass das mit der fettigen Stirn mittlerweile behoben ist. Habe generell das Gefühl, dass der Östrogenpeak eigentlich vorbei ist! Das war die Zeit des fettigen Gesichts. Weiterhin, dass mir mein Gesicht plötzlich ausgesprochen rund & jung vorkam - am heftigsten zu sehen wenn man mit dem smartphone von unten ein bild gemacht hat. Fast schon skurril

Das hat sich nach dem Absetzen glaube ich aber ca. innerhalb eines Monats wieder normalisiert, genauso fettige stirn.

Nur das Brustwachstum in jüngster Vergangenheit kann ich nicht nachvollziehen.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [ru-power](#) on Tue, 18 Mar 2014 22:37:21 GMT

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

dann probier erstmal die progesteroncreme, 4-6 wochen lang schön auf die brust schmieren.

Hab bzgl der Brust garkeine probleme, nicht mal ne minimale (an)schwellung. Gesicht ist seit meiner Progesteronkur vor 7 Monaten sehr kantig, das war zu fin anfangs echt extrem gegen die pickel hätte ein topisches dut sicher was gebracht dosisreduktion hätte deine probleme sicher reduziert

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 22:49:12 GMT

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

padesch schrieb am Tue, 18 March 2014 23:37dann probier erstmal die progesteroncreme, 4-6 wochen lang schön auf die brust schmieren.

Hab bzgl der Brust garkeine probleme, nicht mal ne minimale (an)schwellung. Gesicht ist seit meiner Progesteronkur vor 7 Monaten sehr kantig, das war zu fin anfangs echt extrem gegen die pickel hätte ein topisches dut sicher was gebracht dosisreduktion hätte deine probleme sicher reduziert

Hey danke! Werde diese Creme direkt bestellen. Aber gehört jetzt nicht zum klassischen Einsatzgebiet der Creme, ne?

So ganz ist mir die Wirkungsweise des Progesterons auch noch nicht verständlich. Vor allem nicht topisch. Aber teste es auf jeden fall...

Nehmen vor allem Frauen mit Zyklusbeschwerden? Ist jetzt kein klarer Östrogenhemmer oder?

dankeschön!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [ru-power](#) on Tue, 18 Mar 2014 22:51:34 GMT

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

ne, es wirkt als gegenspieler von östrogenen, aber viel schwacher als zb DHT topisch geht es auch systemisch.. man kann ebenso testosteron und estradiol usw topisch als creme bzw gel auftragen und dein körper nimmt die hormone auf. aber speziell bei progesteron wirkt es lokaler als die andren hormone..

nein ist kein klarer östrogenhemmer

wirkt auch schwach anabol

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 22:54:22 GMT

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

padesch schrieb am Tue, 18 March 2014 23:51ne, es wirkt als gegenspieler von östrogenen, aber viel schwacher als zb DHT topisch geht es auch systemisch.. man kann ebenso testosteron und estradiol usw topisch als creme bzw gel auftragen und dein körper nimmt die hormone auf. aber speziell bei progesteron wirkt es lokaler als die andren hormone..

nein ist kein klarer östrogenhemmer

wirkt auch schwach anabol

merci!

Wie stehst du zu dem Thema Brusttraining in meiner aktuellen Situation? Durch Brustmuskelergrößerung evtl. kaschieren einer Lipomastie oder lieber erstmal in Ruhe lassen? Wahrscheinlich halbwegs egal, oder ?

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [ru-power](#) on Tue, 18 Mar 2014 22:55:53 GMT

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

TakeCare schrieb am Tue, 18 March 2014 23:54padesch schrieb am Tue, 18 March 2014 23:51ne, es wirkt als gegenspieler von östrogenen, aber viel schwächer als zb DHT topisch geht es auch systemisch.. man kann ebenso testosteron und estradiol usw topisch als creme bzw gel auftragen und dein körper nimmt die hormone auf. aber speziell bei progesteron wirkt es lokaler als die andren hormone..

nein ist kein klarer östrogenhemmer

wirkt auch schwach anabol

merci!

Wie stehst du zu dem Thema Brusttraining in meiner aktuellen Situation? Durch Brustmuskelergrößerung evtl. kaschieren einer Lipomastie oder lieber erstmal in Ruhe lassen? Wahrscheinlich halbwegs egal, oder ?
generell ist eine senkung des KFAs sicherlich sinnvoll, auch um zB ne potentielle gyno abzuwehren.

mehr fett.. mehr östrogene

aber generell: hast du ne hühnerbrust, dann würd ich sowieso mal mit dem training anfangen

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [Gast](#) on Tue, 18 Mar 2014 22:57:54 GMT

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

doch nicht die creme von bioneva.....
nimm p4 100mg rektal/anal

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [ru-power](#) on Tue, 18 Mar 2014 22:58:58 GMT

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

80erman schrieb am Tue, 18 March 2014 23:57 doch nicht die creme von bioneva.....
nimm p4 100mg rektal/anal

unsinn. das wirkt dann im ganzen körper und durch downregulation nicht da wo es soll..
es soll ja hauptsächlich die brust abschwellen lassen

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 23:07:33 GMT

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

Brust einschmiern klingt spontan auch symphathischer als [zensiert] einschmiern!
Aber was würde man nicht alles tun...

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Tue, 18 Mar 2014 23:53:51 GMT

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

Ok hab mich mal ins Progesteron eingelesen... Ihr seid ja echt fleissig hier!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [ru-power](#) on Tue, 18 Mar 2014 23:54:24 GMT

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

TakeCare schrieb am Wed, 19 March 2014 00:53 Ok hab mich mal ins Progesteron eingelesen...
Ihr seid ja echt fleissig hier!
kannst auch mal RU gegen deinen haarausfall probieren

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [Lennox](#) on Wed, 19 Mar 2014 00:05:53 GMT

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

padesch schrieb am Wed, 19 March 2014 00:54 TakeCare schrieb am Wed, 19 March 2014
00:53 Ok hab mich mal ins Progesteron eingelesen... Ihr seid ja echt fleissig hier!
kannst auch mal RU gegen deinen haarausfall probieren

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [Rosso](#) on Wed, 19 Mar 2014 01:42:33 GMT

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

Ich habe es schon mal in einem anderen Thread erwaeht: 2 x die Woche 1,25 mg Letrozol und die Gyno verabschiedet sich.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Wed, 19 Mar 2014 03:55:34 GMT

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

Rosso schrieb am Wed, 19 March 2014 02:42Ich habe es schon mal in einem anderen Thread erwaeht: 2 x die Woche 1,25 mg Letrozol und die Gyno verabschiedet sich.

Ok, aber das ist schon ein ziemliches Hammermedikament, oder? Brauch ich da nicht ärztliche Begleitung?

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [ru-power](#) on Wed, 19 Mar 2014 11:42:04 GMT

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

TakeCare schrieb am Wed, 19 March 2014 04:55Rosso schrieb am Wed, 19 March 2014 02:42Ich habe es schon mal in einem anderen Thread erwaeht: 2 x die Woche 1,25 mg Letrozol und die Gyno verabschiedet sich.

Ok, aber das ist schon ein ziemliches Hammermedikament, oder? Brauch ich da nicht ärztliche Begleitung?

wenn du an den kram rankommst eig nicht.. ist ja nur kurzfristig

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [humboldt](#) on Wed, 19 Mar 2014 12:19:06 GMT

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

Ich krieg in diesem Forum immer mehr Bauchschmerzen, was teilweise Neulingen, die sich informieren wollen, für starke Medikamente so zwischen Tür und Angel empfohlen werden. Aromatasehemmer sind potente Medis, die nicht ohne Grund rezeptpflichtig sind und auch nur unter ärztlicher Kontrolle genommen werden sollten. Das Problem ist u.a die schlechte Dosierbarkeit.

Ich hatte mal, als ich nach Fin-Absetzen die leichte Gyno/Lipo weg bekommen wollte, "Minidosen" Arimidex genommen. Hatte das von einem Bekannten bekommen, der durch Krafttraining und Finasterideinnahme ebenfalls das Problem hatte. Er hat es dann gleich wieder sein lassen mit der Einnahme, weil er große Gelenkschmerzen beim Sport bekommen hatte. Mir ging es ähnlich, zudem wurde mir nach der Einnahme total schwindlig und der Kreislauf fiel ab..ganz

merkwürdiges Gefühl. Die Gelenkschmerzen waren jedenfalls auch ziemlich krass.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [Piety](#) on Wed, 19 Mar 2014 12:36:55 GMT

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

Vollste Zustimmung ...

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Wed, 19 Mar 2014 13:04:51 GMT

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

humboldt schrieb am Wed, 19 March 2014 13:19Ich krieg in diesem Forum immer mehr Bauchschmerzen, was teilweise Neulingen, die sich informieren wollen, für starke Medikamente so zwischen Tür und Angel empfohlen werden. Aromatasehemmer sind potente Medis, die nicht ohne Grund rezeptpflichtig sind und auch nur unter ärztlicher Kontrolle genommen werden sollten. Das Problem ist u.a die schlechte Dosierbarkeit.

Ich hatte mal, als ich nach Fin-Absetzen die leichte Gyno/Lipo weg bekommen wollte, "Minidosen" Arimidex genommen. Hatte das von einem Bekannten bekommen, der durch Krafttraining und Finasterideinnahme ebenfalls das Problem hatte. Er hat es dann gleich wieder sein lassen mit der Einnahme, weil er große Gelenkschmerzen beim Sport bekommen hatte. Mir ging es ähnlich, zudem wurde mir nach der Einnahme total schwindlig und der Kreislauf fiel ab..ganz merkwürdiges Gefühl. Die Gelenkschmerzen waren jedenfalls auch ziemlich krass.

Jap, bin gerade durchs FIN ein bisschen vorsichtiger geworden. Gleichzeitig ist man ja echt bereit einiges auszuprobieren. Darf man fragen wie sich die Sache mit der Gyn/Lipo bei dir und deinem Bekannten so entwickelt hat?

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [humboldt](#) on Wed, 19 Mar 2014 13:28:22 GMT

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

Ja klar..durch Sport haben wir es beide einigermaßen wieder hinbekommen, so dass es uns nicht mehr stört. Aber komplett wie vor Fin ist es nicht. Bin mir sicher, dass Fin die Rezeptoren nachhaltig verändert (einige sprechen ja sogar von Schädigung, aber ich glaube eher an eine Sensibilisierung..kommt allerdings wohl aufs Gleiche raus, vielleicht bei letzterem verbunden mit

der Hoffnung, dass man sie auch irgendwie wieder desensibilisieren kann. Aber wüsste nicht, wie). Muss dazu sagen, dass ich aber das Glück hatte, noch rechtzeitig den Fin-Absprung gepackt zu haben und mich mit den verbliebenen Nebenwirkungen arrangiert habe. Insofern hatte ich keinen Hormon-Crash wie einige ja berichten..

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Wed, 19 Mar 2014 13:42:20 GMT

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

humboldt schrieb am Wed, 19 March 2014 14:28Ja klar..durch Sport haben wir es beide einigermaßen wieder hinbekommen, so dass es uns nicht mehr stört. Aber komplett wie vor Fin ist es nicht. Bin mir sicher, dass Fin die Rezeptoren nachhaltig verändert (einige sprechen ja sogar von Schädigung, aber ich glaube eher an eine Sensibilisierung..kommt allerdings wohl aufs Gleiche raus, vielleicht bei letzterem verbunden mit der Hoffnung, dass man sie auch irgendwie wieder desensibilisieren kann. Aber wüsste nicht, wie). Muss dazu sagen, dass ich aber das Glück hatte, noch rechtzeitig den Fin-Absprung gepackt zu haben und mich mit den verbliebenen Nebenwirkungen arrangiert habe. Insofern hatte ich keinen Hormon-Crash wie einige ja berichten..

Ok cool, das beruhigt irgendwie. Bei mir ist es ja auch echt noch (?) nicht schlimm. Meinst du denn, dass sich - nachdem mein Hormongleichgewicht nach ~2,5 Monaten gefühlsmässig wieder eingestellt hat (alle anderen NW sind echt passé seit kurzem) - auch die Lipo langsam bessern wird? Also ist mir fast egal in was für einem Tempo das geht, möchte nur keine große Verschlechterung mehr. Theoretisch habe ich das, was man bei medikamenteninduzierter Gyno/Lipo tun sollte, ja ausgeschaltet. Nämlich die Ursache - das Medikament.

Nur glaub ich irgendwie, dass meine Östrogenrezeptoren in der Brust tatsächlich nachhaltig verändert sind und jetzt aufgenommenes Fett (fast food oder whatever) viel bereitwilliger speichern. Wär natürlich uncool wenn der Zustand bestehen würde.

Naja ich teste mal die Progesteron-Creme (wird ja hier teilweise hart gefeiert) und glaube ich mache mir zuviele Gedanken.

LG & Danke!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [Rosso](#) on Wed, 19 Mar 2014 14:57:19 GMT

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

humboldt schrieb am Wed, 19 March 2014 13:19Ich krieg in diesem Forum immer mehr Bauchschmerzen, was teilweise Neulingen, die sich informieren wollen, für starke Medikamente so zwischen Tür und Angel empfohlen werden. Aromatasehemmer sind potente Medis, die nicht ohne Grund rezeptpflichtig sind und auch nur unter ärztlicher Kontrolle genommen werden sollten. Das Problem ist u.a die schlechte Dosierbarkeit.

Da brauch man keine Bauchschmerzen bekommen. 1,25 mg 2 mal die Woche ueber einen kurzen Zeitraum (bei mir warens keine 2 Wochen) werden ihn schon nicht umbringen. In Anbetracht der Tatsache, dass ihm die Gyno schon seit Monaten waechst, find ich das legitim. Und wenn er sich nur informieren will, kann er das gerne als Information annehmen und nicht Empfehlung. Hab ja auch nicht gesagt, was er tun soll.

Dass man hier bei der Hemmung des potetensten Androgens im maennlichen Koerper einen weit weniger grossen Aufriss macht als bei der kurzfristigen Hemmung eines scheinbar ueberaktiven Aromataseenzym, macht mir eher Bauchschmerzen.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [humboldt](#) on Wed, 19 Mar 2014 15:00:43 GMT

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

TakeCare schrieb am Wed, 19 March 2014 14:42

Nur glaub ich irgendwie, dass meine Östrogenrezeptoren in der Brust tatsächlich nachhaltig verändert sind und jetzt aufgenommenes Fett (fast food oder whatever) viel bereitwilliger speichern. Wär natürlich uncool wenn der Zustand bestehen würde.

Genau, diesen Eindruck habe ich auch. Musst du schauen, wie es sich bei dir entwickelt..wenn sich da von selbst was bessert, dann jedenfalls seeehr langsam. Unterstützend kannst du da wie gesagt mit Sport und Ernährung tätig werden. Oder eben als letzte Option OP.

Zitat:

Naja ich teste mal die Progesteron-Creme (wird ja hier teilweise hart gefeiert) und glaube ich mache mir zuviele Gedanken

Diesen Progesteron-Hype kann ich mittlerweile nicht mehr nachvollziehen. Ich war ja auch auf diesen Zug aufgesprungen, aber mich persönlich hat es nur müde wie sonstwas gemacht, selbst in kleinsten Mengen. Woher da andere einen positiven Effekt ableiten, erschließt sich mir leider nicht. Aber jeder ist da anders..

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [humboldt](#) on Wed, 19 Mar 2014 15:02:19 GMT

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

Rosso schrieb am Wed, 19 March 2014 15:57

Dass man hier bei der Hemmung des potetensten Androgens im maennlichen Koerper einen weit weniger grossen Aufriss macht als bei der kurzfristigen Hemmung eines scheinbar ueberaktiven Aromataseenzym, macht mir eher Bauchschmerzen.

Ok, da hast du natürlich auch wieder recht.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Wed, 19 Mar 2014 16:15:43 GMT

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

humboldt schrieb am Wed, 19 March 2014 16:00TakeCare schrieb am Wed, 19 March 2014 14:42

Nur glaub ich irgendwie, dass meine Östrogenrezeptoren in der Brust tatsächlich nachhaltig verändert sind und jetzt aufgenommenes Fett (fast food oder whatever) viel bereitwilliger speichern. Wär natürlich uncool wenn der Zustand bestehen würde.

Genau, diesen Eindruck habe ich auch. Musst du schauen, wie es sich bei dir entwickelt..wenn sich da von selbst was bessert, dann jedenfalls seeehr langsam. Unterstützend kannst du da wie gesagt mit Sport und Ernährung tätig werden. Oder eben als letzte Option OP.

Ja OP bin ich gedanklich zum Glück noch weit entfernt von. Ok ein paar abschließende Fragen:

Ernährung:

-Möglichst proteinreich (muskelaufbau) und fettarm (Lipo bremsen)?

-Ich hatte vor einigen Wochen quasi mit Masseaufbau bei etwas härterem Training begonnen. Dazu (wie sich das ja normalerweise gehört) bedeutend mehr gegessen. Erfolge waren recht schnell sichtbar, natürlich neben gewachsenen Muskeln auch etwas mehr Fettansatz generell. Normalerweise ist das kein Problem, da man nach dem Masseaufbau durch Cardio und Kaloriendefizit in die Definitionsphase geht. Habe jetzt allerdings etwas Bedenken, dass dieser Masterplan für Leute mit Tendenz Lipo/Gyno nicht passt, da sie evtl. später das zwangsweise etwas angesetzte Fett um die Brust, im Gegensatz zu den Stellen am restlichen Teil des Körpers, in der "Definitionsphase" nicht mehr loswerden. Gelesen habe ich das allerdings nirgendwo! Wäre jetzt meine Theorie. D'accord?

Sport

-Schrägbankdrücken, Frontheben, negative Liegestützen - um hauptsächlich den oberen Teil des Brustmuskels anzusprechen? Der untere ist ja schon ausgeprägt

-Ganzkörpergrundübungen

- bisschen Cardio (Ziel ja momentan eigentlich eher Muskelaufbau)

Vielen Dank schonmal im Voraus! Habt mir alle sehr geholfen.

PS: entschuldigt meine vielen Fragen. Möchte halt momentan nicht viel falsch machen bis zum Arztbesuch und mich einmal intensiv informieren.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

TakeCare schrieb am Wed, 19 March 2014 17:15humboldt schrieb am Wed, 19 March 2014 16:00TakeCare schrieb am Wed, 19 March 2014 14:42

Nur glaub ich irgendwie, dass meine Östrogenrezeptoren in der Brust tatsächlich nachhaltig verändert sind und jetzt aufgenommenes Fett (fast food oder whatever) viel bereitwilliger speichern. Wär natürlich uncool wenn der Zustand bestehen würde.

Genau, diesen Eindruck habe ich auch. Musst du schauen, wie es sich bei dir entwickelt..wenn sich da von selbst was bessert, dann jedenfalls seeehr langsam. Unterstützend kannst du da wie gesagt mit Sport und Ernährung tätig werden. Oder eben als letzte Option OP.

Ja OP bin ich gedanklich zum Glück noch weit entfernt von. Ok ein paar abschließende Fragen:

Ernährung:

-Möglichst proteinreich (muskelaufbau) und fettarm (Lipo bremsen)?

-Ich hatte vor einigen Wochen quasi mit Masseaufbau bei etwas härterem Training begonnen. Dazu (wie sich das ja normalerweise gehört) bedeutend mehr gegessen. Erfolge waren recht schnell sichtbar, natürlich neben gewachsenen Muskeln auch etwas mehr Fettansatz generell. Normalerweise ist das kein Problem, da man nach dem Masseaufbau durch Cardio und Kaloriendefizit in die Definitionsphase geht. Habe jetzt allerdings etwas Bedenken, dass dieser Masterplan für Leute mit Tendenz Lipo/Gyno nicht passt, da sie evtl. später das zwangsweise etwas angesetzte Fett um die Brust, im Gegensatz zu den Stellen am restlichen Teil des Körpers, in der "Definitionsphase" nicht mehr loswerden. Gelesen habe ich das allerdings nirgendwo! Wäre jetzt meine Theorie. D'accord?

Sport

-Schrägbankdrücken, Frontheben, negative Liegestützen - um hauptsächlich den oberen Teil des Brustmuskels anzusprechen? Der untere ist ja schon ausgeprägt

-Ganzkörpergrundübungen

- bisschen Cardio (Ziel ja momentan eigentlich eher Muskelaufbau)

Vielen Dank schonmal im Voraus! Habt mir alle sehr geholfen.

PS: entschuldigt meine vielen Fragen. Möchte halt momentan nicht viel falsch machen bis zum Arztbesuch und mich einmal intensiv informieren.

kA wie aktiv du bist bzw was deinen aktuellen körperlichen Zustand gut beschreibt.

fettarm ist so ne Sache, meiner Meinung nach eher anabole Diät (KH-arm)

Training:

bau sauber auf, Massephase ist nicht zum fettfressen. Kalorienbedarf + 300 in der "Massephase", dabei würde ich den KFA nicht über 12-13% bügeln
lieber HIIT statt Cardio
vergesse ein intensives Beintraining nicht (Kniebeuge, Kreuzheben), da werden viele Hormone ausgeschüttet
Brusttraining mit Kurzhanteln vll bevorzugen, spricht mmn die Brust besser an

trotzdem wird das Progesteron oder die Aro-Hemmer viel mehr bringen

Für die Haare:

RU - sollte keine NWs haben, und wenn dir Fin schon hilft evtl ausreichend sein
evtl Minox dazu

ob ein HA gestoppt ist.. kann man erst nach einiger Zeit sagen; ob dir jetzt 10 oder 50 Haare ausfallen ist erstmal egal.. wenn der Status so bleibt. Meist reicht zB Fin nicht.

Viel Erfolg!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Wed, 19 Mar 2014 16:46:33 GMT

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

padesch schrieb am Wed, 19 March 2014 17:21TakeCare schrieb am Wed, 19 March 2014 17:15humboldt schrieb am Wed, 19 March 2014 16:00TakeCare schrieb am Wed, 19 March 2014 14:42

Nur glaub ich irgendwie, dass meine Östrogenrezeptoren in der Brust tatsächlich nachhaltig verändert sind und jetzt aufgenommenes Fett (fast food oder whatever) viel bereitwilliger speichern. Wär natürlich uncool wenn der Zustand bestehen würde.

Genau, diesen Eindruck habe ich auch. Musst du schauen, wie es sich bei dir entwickelt..wenn sich da von selbst was bessert, dann jedenfalls seeehr langsam. Unterstützend kannst du da wie gesagt mit Sport und Ernährung tätig werden. Oder eben als letzte Option OP.

Ja OP bin ich gedanklich zum Glück noch weit entfernt von. Ok ein paar abschließende Fragen:

Ernährung:

-Möglichst proteinreich (muskelaufbau) und fettarm (Lipo bremsen)?

-Ich hatte vor einigen Wochen quasi mit Masseaufbau bei etwas härterem Training begonnen. Dazu (wie sich das ja normalerweise gehört) bedeutend mehr gegessen. Erfolge waren recht schnell sichtbar, natürlich neben gewachsenen Muskeln auch etwas mehr Fettansatz generell. Normalerweise ist das kein Problem, da man nach dem Masseaufbau durch Cardio und Kaloriendefizit in die Definitionsphase geht. Habe jetzt allerdings etwas Bedenken, dass dieser Masterplan für Leute mit Tendenz Lipo/Gyno nicht passt, da sie evtl. später das zwangsweise etwas angesetzte Fett um die Brust, im Gegensatz zu den Stellen am restlichen Teil des Körpers, in der "Definitionsphase" nicht mehr loswerden. Gelesen habe ich das allerdings

nirgendwo! Wäre jetzt meine Theorie. D'accord?

Sport

- Schrägbankdrücken, Frontheben, negative Liegestützen - um hauptsächlich den oberen Teil des Brustmuskels anzusprechen? Der untere ist ja schon ausgeprägt
- Ganzkörpergrundübungen
- bisschen Cardio (Ziel ja momentan eigentlich eher Muskelaufbau)

Vielen Dank schonmal im Voraus! Habt mir alle sehr geholfen.

PS: entschuldigt meine vielen Fragen. Möchte halt momentan nicht viel falsch machen bis zum Arztbesuch und mich einmal intensiv informieren.

kA wie aktiv du bist bzw was deinen aktuellen körperlichen Zustand gut beschreibt.

fettarm ist so ne Sache, meiner Meinung nach eher anabole Diät (KH-arm)

Training:

bau sauber auf, Massephase ist nicht zum fettfressen. Kalorienbedarf + 300 in der "Massephase", dabei würde ich den KFA nicht über 12-13% bügeln

lieber HIIT statt Cardio

vergesse ein intensives Beintraining nicht (Kniebeuge, Kreuzheben), da werden viele Hormone ausgeschüttet

Brusttraining mit Kurzhanteln vll bevorzugen, spricht mmn die Brust besser an

trotzdem wird das Progesteron oder die Aro-Hemmer viel mehr bringen

Für die Haare:

RU - sollte keine NWs haben, und wenn dir Fin schon hilft evtl ausreichend sein evtl Minox dazu

ob ein HA gestoppt ist.. kann man erst nach einiger Zeit sagen; ob dir jetzt 10 oder 50 Haare ausfallen ist erstmal egal.. wenn der Status so bleibt. Meist reicht zB Fin nicht.

Viel Erfolg!

On point! Ich bedanke mich recht herzlich! Wieder was gelernt!

Thema Haare: Bin in der Hinsicht mittlerweile viel entspannter bis gleichgültig. Nach dem FIN Absetzen hat sich nach 2 Monaten relativ schnell das gelichtet, was ich während der FIN-Zeit zurückgehalten habe. Sprich: die GHEs haben sich binnen kurzer Zeit ordentlich eingeschält aber dann abrupt gestoppt! GHE-Status ist jetzt ähnlich wie bei meinem Vater mit etwa 45 Jahren. Das Ding is: Ich find es sieht sogar ganz geil aus und einfach erwachsener (kurze Seiten, längere Haare oben). Bin halt in der glücklichen Position, dass sich an der Front nix

verändert. Die besteht bei meinem Vater auch noch halbwegs.

Mit etwas Glück entwickelt sich das ja bei mir ähnlich. KANN sein, dass ich wenn sich hinten am Scheitel sehr viel tut, ich mir nochmal Gedanken zu einer Intervention mache. Kann aber auch GUT sein, dass ich dann die Eitelkeit abgelegt habe und mich lieber um Kids&Job oder so kümmer.

Denke ich hab FIN einfach zu voreilig genommen und bin jetzt eins von den "Opfern", die Probleme mit ihrer Männlichkeit bekommen haben, im Endeffekt trotzdem alle Haare verloren haben und dabei einige Hundert Tacken an Geld verloren haben. Naja, diese Seite von diesem seltsamen Proffessor (der mit Sicherheit irgendwie gesponsort wird) war damals meine Hauptinformationsquelle. Fail.

Liebe Grüße!

PS: Weiss dass ich Glück im Unglück habe und es hier andere viel viel derber erwischt hat - sei es durch persistierende NW oder viel extremeren Haarstatus in jungen Jahren

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Wed, 19 Mar 2014 16:48:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PPS: Weiss auch, dass ich nochmal an meiner Kommasetzung feilen sollte

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [ru-power](#) on Wed, 19 Mar 2014 16:56:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr gut. GHEs sind ja nicht sooo wild (Ok, lieber keine)
Beobachte es (mach einfach Bilder nach dem frisör jedes mal oder jedes halbe jahr und vergleiche) und dann ist gut. In ein paar Jahren wird es auch bessere Behandlungsmethoden geben, iwie wird man das schon hinbekommen!

Die Brust bekommste jetzt auch noch hin, da bin ich mir sicher! Und jez raus aus diesem Forum

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Wed, 19 Mar 2014 17:17:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke!

Ich bestelle jetzt diese Creme hier, ja?

http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=PROGESTERON-CREME-65ml&PID=167

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [ru-power](#) on Wed, 19 Mar 2014 17:18:59 GMT

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

ja

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [cursor](#) on Wed, 19 Mar 2014 17:49:32 GMT

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

Eine Sache irritiert mich, Progesteron reguliert doch die Östrogenrezeptoren hoch, würde man jetzt Progcreme auf die Brüste schmieren, sollte das doch eher kontraproduktiv sein, oder ? Die Frage ist halt, was stärker ist, der Östrogenverdrängende Effekt oder der "upregulierende" Effekt

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [ru-power](#) on Wed, 19 Mar 2014 18:08:55 GMT

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

cursor schrieb am Wed, 19 March 2014 18:49Eine Sache irritiert mich, Progesteron reguliert doch die Östrogenrezeptoren hoch, würde man jetzt Progcreme auf die Brüste schmieren, sollte das doch eher kontraproduktiv sein, oder ? Die Frage ist halt, was stärker ist, der Östrogenverdrängende Effekt oder der "upregulierende" Effekt
nein, dafür wird zB progestogel auch verschrieben (für das abschwillen der brust bei frauen)

es resultieren anscheinend andere androgene aus dem P4 die das regulieren

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [cursor](#) on Wed, 19 Mar 2014 18:18:01 GMT

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

padesch schrieb am Wed, 19 March 2014 19:08cursor schrieb am Wed, 19 March 2014 18:49Eine Sache irritiert mich, Progesteron reguliert doch die Östrogenrezeptoren hoch, würde man jetzt Progcreme auf die Brüste schmieren, sollte das doch eher kontraproduktiv sein, oder ? Die Frage ist halt, was stärker ist, der Östrogenverdrängende Effekt oder der "upregulierende" Effekt
nein, dafür wird zB progestogel auch verschrieben (für das abschwillen der brust bei frauen)

es resultieren anscheinend andere androgene aus dem P4 die das regulieren

Ok hört sich gut an, hab nämlich auch irgendwie ein Problem mit meinen Brustwarzen. Bin einigermaßen trainiert, auch die Brust und wenn ich engere Sachen trage, dann sieht man manchmal meine Brustwarze. Weiß nur nicht ob das normal ist...

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [ru-power](#) on Wed, 19 Mar 2014 18:18:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

is normal

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 19 Mar 2014 18:22:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier wird immer vorschnell auf eine Gyno getippt, ohne vorher mal beim Urologen/ Gynäkologen/ Endikronologen gewesen zu sein und sich die Brust abtasten oder per Ultraschall untersuchen zu lassen.

Wenn wirklich eine Gyno kommt, kündigt sich das fast immer durch Ziehen und Schmerzen in Brust und Brustwarze an.

Würde mich nicht wundern, wenn der Threadersteller gar keine Gyno hat.

Bei Verdacht auf Gyno -> Arztbesuch und wenn wirklich Bedarf besteht, bekommt man die Aromatasehemmer auch gleich verschrieben, anstatt sie sich umständlich auf dem Schwarzmarkt besorgen zu müssen.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [ru-power](#) on Wed, 19 Mar 2014 18:34:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pandemonium schrieb am Wed, 19 March 2014 19:22Hier wird immer vorschnell auf eine Gyno getippt, ohne vorher mal beim Urologen/ Gynäkologen/ Endikronologen gewesen zu sein und sich die Brust abtasten oder per Ultraschall untersuchen zu lassen.

Wenn wirklich eine Gyno kommt, kündigt sich das fast immer durch Ziehen und Schmerzen in Brust und Brustwarze an.

Würde mich nicht wundern, wenn der Threadersteller gar keine Gyno hat.

Bei Verdacht auf Gyno -> Arztbesuch und wenn wirklich Bedarf besteht, bekommt man die Aromatasehemmer auch gleich verschrieben, anstatt sie sich umständlich auf dem Schwarzmarkt besorgen zu müssen.

wobei n monat progesteroncreme jez net unbedingt schadet^^

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Wed, 19 Mar 2014 18:37:07 GMT

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

Ich versteh halt einfach nicht, warum sie jetzt, nach so langer Zeit des Absetzens im Gegensatz zu den anderen NW, spürbar sichtbarer wird.

wie kann das sein...

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [Muad'Dib](#) on Wed, 19 Mar 2014 18:38:03 GMT

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

Keine Panik, durch die Lipomastie entsteht schnell der Effekt der Gynäkomastie, wenn durch Training und erhöhtem Testosteron die Brustmuskulatur wächst.

Mit der Zeit baut sich das Fett ab und selbst die Milchdrüsen bilden sich zurück.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Wed, 19 Mar 2014 19:03:03 GMT

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

Muad'Dib schrieb am Wed, 19 March 2014 19:38Keine Panik, durch die Lipomastie entsteht schnell der Effekt der Gynäkomastie, wenn durch Training und erhöhtem Testosteron die Brustmuskulatur wächst.

Mit der Zeit baut sich das Fett ab und selbst die Milchdrüsen bilden sich zurück.

Danke! Aber ich kann halt grade Schwabbel greifen, den ich vor 3 Wochen echt noch nicht so greifen konnte. Is mir ein rätsel!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Thu, 20 Mar 2014 14:57:49 GMT

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

So ich denke ich habs jetzt halbwegs auf dem Schirm.

Viel Recherche in so BB-Foren (viele Lipo&Gyno Betroffene), Östrogen-Testosteron-Progesteron

Artikel etc.

Der Östrogenüberschuss (den ja manche Fin-User leider erleben. Manche mehr, manche weniger) sorgt in der Brust (sowohl männlich als auch weiblich) für eine erhöhte Zellteilung (Mitose).

Das gilt wohl sowohl für Fettzellen (Lipozyten/Adipozyten), als auch Drüsengewebszellen.

Mittlerweile kann ich mir vorstellen, dass der Östrogen-Testosteron-Haushalt bei mir schon wieder im grünen Bereich ist (Nachlassen der ganzen NW).

Das weiß ich vermutlich nächste woche. Nur hab ich damals halt kurz vor Absetzen vom FIN den Östrogenüberschuss gehabt und die Zellen in meinen Titten haben sich fleissig geteilt, also vermehrt. Irreversibel!

Dass ich jetzt in den letzten Wochen eine Volumenzunahme erfahren durfte hängt wahrscheinlich mit der erhöhten Kohlenhydrataufnahme beim Training zusammen. Da haben sich die Lipozyten in der Brust fleissig gefüllt.

Das wär jetzt meine Theorie - vllt für viele nix Neues.

FAZIT: irreversibler Aufbau von Fettzellen, die man wahrscheinlich mit Diät etc. durchaus etwas leeren kann, aber niemals beseitigen. Also sporten und diäten (und zwar tatsächlich eher richtung anabol.) um die Sache etwas zu verschönern.

Unterstützend Progesteron-Creme, welche die Auswirkung von Östrogenen (z.B. erhöhte Mitose) im Brustgewebe stoppen/bremsen, aber nicht rückgängig machen kann.

NAJA - die hoffnung stirbt zuletzt!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [ru-power](#) on Thu, 20 Mar 2014 15:03:36 GMT

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

das wird schon.

das progesteron erhöht lokal verschiedene hormone.. warte mal ab

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [humboldt](#) on Thu, 20 Mar 2014 15:10:48 GMT

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

TakeCare schrieb am Thu, 20 March 2014 15:57

FAZIT: irreversibler Aufbau von Fettzellen, die man wahrscheinlich mit Diät etc. durchaus etwas leeren kann, aber niemals beseitigen. Also sporten und diäten (und zwar tatsächlich eher

richtung anabol.) um die Sache etwas zu verschönern.

Unterstützend Progesteron-Creme, welche die Auswirkung von Östrogenen (z.B. erhöhte Mitose) im Brustgewebe stoppen/bremsen, aber nicht rückgängig machen kann.

NAJA - die hoffnung stirbt zuletzt!

Und jetzt überleg dir nur allein mit dieser Begründung, was Fin noch alles so triggern kann. Ist ohne Frage ein heftiges Medi und DHT ist wichtig für den Körper. Das hat schon seinen Grund, dass es auch noch nach der Pubertät vorhanden ist

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Thu, 20 Mar 2014 16:25:01 GMT

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

humboldt schrieb am Thu, 20 March 2014 16:10TakeCare schrieb am Thu, 20 March 2014 15:57
FAZIT: irreversibler Aufbau von Fettzellen, die man wahrscheinlich mit Diät etc. durchaus etwas leeren kann, aber niemals beseitigen. Also sporten und diäten (und zwar tatsächlich eher richtung anabol.) um die Sache etwas zu verschönern.

Unterstützend Progesteron-Creme, welche die Auswirkung von Östrogenen (z.B. erhöhte Mitose) im Brustgewebe stoppen/bremsen, aber nicht rückgängig machen kann.

NAJA - die hoffnung stirbt zuletzt!

Und jetzt überleg dir nur allein mit dieser Begründung, was Fin noch alles so triggern kann. Ist ohne Frage ein heftiges Medi und DHT ist wichtig für den Körper. Das hat schon seinen Grund, dass es auch noch nach der Pubertät vorhanden ist

Ohjaaa.

Gibts hier eigentlich überhaupt einen positiven Erfahrungsbericht bzgl. Lipo und Progesteron? Und dann habe ich einen heftigen Thread von "Mike" überflogen inklusive Bildern von seiner Gyno/Lipo. Hat der/du das ohne OP weg bekommen oder wie ist der Zustand jetzt?!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 20 Mar 2014 16:38:43 GMT

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

Wie groß bist du ? Wie schwer?

Ansonsten mal die Werte checken lassen, T, DHT, Progesteron, E1, E2...

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Fri, 21 Mar 2014 12:20:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Thu, 20 March 2014 17:38Wie groß bist du ? Wie schwer?

Ansonsten mal die Werte checken lassen, T, DHT, Progesteron, E1, E2...

Schlank! 63kg auf 1,75m!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Fri, 21 Mar 2014 12:31:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso, die Creme ist jetzt da. Versuch ichs mal! Habt ihr eine Dosierungsempfehlung?

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 21 Mar 2014 12:36:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TakeCare schrieb am Fri, 21 March 2014 13:31Achso, die Creme ist jetzt da. Versuch ichs mal!
Habt ihr eine Dosierungsempfehlung?

20 mg 2 Wochen nehmen und dann 1 Woche Pausieren.

Falls das nichts hilft kannst du auch noch "anderes" Versuchen...im speziellen ATD oder DIM
transdermal.

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [ru-power](#) on Fri, 21 Mar 2014 12:42:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TakeCare schrieb am Fri, 21 March 2014 13:20Haar2O schrieb am Thu, 20 March 2014 17:38Wie
groß bist du ? Wie schwer?

Ansonsten mal die Werte checken lassen, T, DHT, Progesteron, E1, E2...

Schlank! 63kg auf 1,75m!

eher schon abgemagert

70kg wären schlank bei der gröÙe

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Fri, 21 Mar 2014 13:27:55 GMT

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

Haar2O schrieb am Fri, 21 March 2014 13:36TakeCare schrieb am Fri, 21 March 2014 13:31Achso, die Creme ist jetzt da. Versuch ichs mal! Habt ihr eine Dosierungsempfehlung?

20 mg 2 Wochen nehmen und dann 1 Woche Pausieren.

Falls das nichts hilft kannst du auch noch "anderes" Versuchen...im speziellen ATD oder DIM transdermal.

Danke! Kann euch mal auf dem Laufenden halten!

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [TakeCare](#) on Fri, 21 Mar 2014 13:28:30 GMT

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

padesch schrieb am Fri, 21 March 2014 13:42TakeCare schrieb am Fri, 21 March 2014 13:20Haar2O schrieb am Thu, 20 March 2014 17:38Wie groß bist du ? Wie schwer?

Ansonsten mal die Werte checken lassen, T, DHT, Progesteron, E1, E2...

Schlank! 63kg auf 1,75m!

eher schon abgemagert

70kg wären schlank bei der gröÙe

Sieht jetzt nicht allzu funky aus, versuch später mal paar bilder zu machen. (falls bedarf besteht)

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN

Posted by [ru-power](#) on Fri, 21 Mar 2014 13:41:51 GMT

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

TakeCare schrieb am Fri, 21 March 2014 14:28padesch schrieb am Fri, 21 March 2014 13:42TakeCare schrieb am Fri, 21 March 2014 13:20Haar2O schrieb am Thu, 20 March 2014 17:38Wie groß bist du ? Wie schwer?

Ansonsten mal die Werte checken lassen, T, DHT, Progesteron, E1, E2...

Schlank! 63kg auf 1,75m!

eher schon abgemagert

70kg wären schlank bei der gröÙe

Sieht jetzt nicht allzu funky aus, versuch später mal paar bilder zu machen. (falls bedarf besteht)

naja das bringts ja eig nicht
viel mukkies werden da jedenfalls nicht sein.. ran ans eisen mein lieber

viel erfolg mit den brüsten kannst ruhig 2x am tag auf die brüste schmieren.. übertreibe nicht von der menge. manche werden davon müde. manche das Gegenteil^^

Subject: Aw: Holy Shit - Gynäkomastie wächst NACH absetzen von FIN
Posted by [TakeCare](#) on Sun, 23 Mar 2014 03:05:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde erschreckend viele GoogleTreffer wo Progesteron Frauenbrüste vergrößerte oder Gyn bei Männern auslöste.

Gibt es hier eigentlich irgendwo positive Erfahrungsberichte diesbezüglich?
