
Subject: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?

Posted by [Gebirgskuchen](#) on Tue, 08 Apr 2014 12:11:42 GMT

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

Hallo zusammen,

ich nehme seit dem 1.November 2013 Finasterid (1Mg) sowie seit dem 17.März 2014 Zink (10Mg) um meinem androgenetischen Haarausfall entgegenzuwirken.

Meine Frage: Hindern sich Fin und Zink nicht gegenseitig. Fin sollte den Testosteron sinken doch Zink lässt in doch sogar eher steigern. Oder habe ich da falsche Informationen?

Ich nehme Fin morgens zwischen 8-10 Uhr vor oder nach dem Frühstück und Zink nach dem Abendbrot gegen 22-24 Uhr.

MfG

Gebirgskuchen

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?

Posted by [opti](#) on Tue, 08 Apr 2014 12:29:32 GMT

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

Gebirgskuchen schrieb am Tue, 08 April 2014 14:11Hallo zusammen,

ich nehme seit dem 1.November 2013 Finasterid (1Mg) sowie seit dem 17.März 2014 Zink (10Mg) um meinem androgenetischen Haarausfall entgegenzuwirken.

Meine Frage: Hindern sich Fin und Zink nicht gegenseitig. Fin sollte den Testosteron sinken doch Zink lässt in doch sogar eher steigern. Oder habe ich da falsche Informationen?

Ich nehme Fin morgens zwischen 8-10 Uhr vor oder nach dem Frühstück und Zink nach dem Abendbrot gegen 22-24 Uhr.

MfG

Gebirgskuchen

fin soll auch den testosteron wert erhöhen ..zwar nur leicht aber naja.

ich denke dass zink evt eine gyno oder zuviel estrogen verhindern kann da zink ja bekannt ist als aromatasehemmer?

Würde aber auch gern mehr wissen,nehme seit kurzer zeit 50mg zink da ich mich sehr proteinhaltig ernähre und es gut für die haut ist

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?

Posted by [Balle](#) on Tue, 08 Apr 2014 14:15:29 GMT

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

Humbug, Fin sollte kein Testo senken, tut es auch nicht. Wenn Zink überhaupt das Testo erhöht, dann nur so gering, dass es bzgl der AGA nicht ins Gewicht fällt.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [ru-power](#) on Tue, 08 Apr 2014 14:52:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Tue, 08 April 2014 16:15Humbug, Fin sollte kein Testo senken, tut es auch nicht. Wenn Zink überhaupt das Testo erhöht, dann nur so gering, dass es bzgl der AGA nicht ins Gewicht fällt.
Fin erhöht das freie Testo um ca 10%, Dut um ca 20%. Ein Teil davon wird aromatisiert..

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [Paperbird](#) on Tue, 08 Apr 2014 16:47:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man müßte was "natürliches" finden, was die Aromatase hemmt/verhindert.
Arimidex oder Letro erscheint mir widersinnig als Fin-User.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 08 Apr 2014 17:26:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Tue, 08 April 2014 18:47Man müßte was "natürliches" finden, was die Aromatase hemmt/verhindert.
Arimidex oder Letro erscheint mir widersinnig als Fin-User.
Dim, 6 Bromo, atd...transdermal

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [Gebirgskuchen](#) on Tue, 08 Apr 2014 17:29:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ihr sprecht in Rätseln.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [krx](#) on Tue, 08 Apr 2014 17:36:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O wie läuftts mit DIM transdermal ?

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [Paperbird](#) on Tue, 08 Apr 2014 17:38:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:
Haar2O

Paperbird schrieb am Tue, 08 April 2014 18:47
Man müßte was "natürliches" finden, was die Aromatase hemmt/verhindert.
Arimidex oder Letro erscheint mir widersinnig als Fin-User.

Dim, 6 Bromo, atd...transdermal

Dim-Creme gibts rezeptfrei in der Apo oder nicht?

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 08 Apr 2014 17:40:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krx schrieb am Tue, 08 April 2014 19:36 Haar2O wie läuft's mit DIM transdermal ?
Ich mach grad ne Pause... Werd bald nochmal starten mit dms0, warte noch auf den richtigen
träger

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 08 Apr 2014 19:38:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gebirgskuchen schrieb am Tue, 08 April 2014 19:29 Ihr sprecht in Rätseln.

Glaub ich dir...

Also um mal auf deine Fragen zu antworten....Nein: Fin und Zink behindern sich nicht gegenseitig.
Und wie bereits gesagt: Nein, Fin lässt Testo nicht sinken (zumindest anfangs nicht), genauso
wenig wie Zink Testo signifikant steigen lässt.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [cyclonus](#) on Tue, 08 Apr 2014 21:00:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist es eigentlich komplett Broscience, dass Fettgewebe der Östrogenbildung zuträglich ist?

Ansonsten würde es ja Sinn machen, unter Fin/Dut den Körperfettanteil möglichst weit unten
zu halten.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 08 Apr 2014 21:09:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Tue, 08 April 2014 23:00Ist es eigentlich komplett Broscience, dass Fettgewebe der Östrogenbildung zuträglich ist?

Ansonsten würde es ja Sinn machen, unter Fin/Dut den Körperfettanteil möglichst weit unten zu halten.

Wenn man weiß wo Östrogene zu großen Anteilen gebildet werden bzw. wo die Aromatase sitzt dann würde das Sinn machen....

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [ru-power](#) on Tue, 08 Apr 2014 21:28:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Tue, 08 April 2014 23:00Ist es eigentlich komplett Broscience, dass Fettgewebe der Östrogenbildung zuträglich ist?

Ansonsten würde es ja Sinn machen, unter Fin/Dut den Körperfettanteil möglichst weit unten zu halten.

macht es auch, nur verändern diese stoffe zusätzlich deine fettverteilung. Ich hab zB am Bauch so gut wie kein Fett (Six bzw sogar mittlerweile Eightpack), dafür aber auf den Ar***backen

Ist schon ungeil der ganze kram

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 08 Apr 2014 21:50:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Tue, 08 April 2014 23:28dafür aber auf den Ar***backen
Ist schon ungeil der ganze kram

Und dann noch die Schwitzerei ...die Aromatase ist bei manchen einfach zu aktiv unter Fin/Dut trotz vernünftigen KFA. DHT fehlt einfach als vernünftiger Antagonist...

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [Mallediver](#) on Wed, 09 Apr 2014 09:48:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hahaha, padesch, geht mir ähnlich. bei 184,80kg den niedrigsten kfa überhaupt. allerdings mein po im verhältnis irgendwie üppiger geworden, zwar immer noch im rahmen, aber persönlich fällt das ja einem auf.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [chribe](#) on Wed, 09 Apr 2014 10:23:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Tue, 08 April 2014 23:28cyclonus schrieb am Tue, 08 April 2014 23:00Ist es eigentlich komplett Broscience, dass Fettgewebe der Östrogenbildung zuträglich ist?

Ansonsten würde es ja Sinn machen, unter Fin/Dut den Körperfettanteil möglichst weit unten zu halten.

macht es auch, nur verändern diese stoffe zusätzlich deine fettverteilung. Ich hab zB am Bauch so gut wie kein Fett (Six bzw sogar mittlerweile Eightpack), dafür aber auf den Ar***backen

Ist schon ungeil der ganze kram

Ganz einfach, weniger Bankdrücken, mehr Bauch- Beine- Po- Training

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [egal123](#) on Wed, 09 Apr 2014 10:50:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Wed, 09 April 2014 12:23padesch schrieb am Tue, 08 April 2014 23:28cyclonus schrieb am Tue, 08 April 2014 23:00Ist es eigentlich komplett Broscience, dass Fettgewebe der Östrogenbildung zuträglich ist?

Ansonsten würde es ja Sinn machen, unter Fin/Dut den Körperfettanteil möglichst weit unten zu halten.

macht es auch, nur verändern diese stoffe zusätzlich deine fettverteilung. Ich hab zB am Bauch so gut wie kein Fett (Six bzw sogar mittlerweile Eightpack), dafür aber auf den Ar***backen

Ist schon ungeil der ganze kram

Ganz einfach, weniger Bankdrücken, mehr Bauch- Beine- Po- Training

Wenn dann Tiefkniebeuge. "Bauch-Beine-Po-Training" ist ein kompletter Marketingschrott. Wichtig ist zwar ein starker Rumpf, den kannst auch am besten mithilfe von instabilen Unterlagen entwickeln, will man aber Gewebe straffen/Muskel hypertrophieren dann musst du ran ans Eisen. Ideal für Fettverbrennung sind hoch intensive Intervall-Läufe bei 90-95 % Hf-max. da werden dann die Triglyceride aus dem adipösen Gewebe beansprucht bzw. verbrennt.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [ru-power](#) on Wed, 09 Apr 2014 11:01:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Wed, 09 April 2014 12:50chribe schrieb am Wed, 09 April 2014 12:23padesch schrieb am Tue, 08 April 2014 23:28cyclonus schrieb am Tue, 08 April 2014 23:00Ist es eigentlich komplett Broscience, dass Fettgewebe der Östrogenbildung zuträglich

ist?

Ansonsten würde es ja Sinn machen, unter Fin/Dut den Körperfettanteil möglichst weit unten zu halten.

macht es auch, nur verändern diese stoffe zusätzlich deine fettverteilung. Ich hab zB am Bauch so gut wie kein Fett (Six bzw sogar mittlerweile Eightpack), dafür aber auf den Ar***backen

Ist schon ungeil der ganze kram

Ganz einfach, weniger Bankdrücken, mehr Bauch- Beine- Po- Training

Wenn dann Tiefkniebeuge. "Bauch-Beine-Po-Training" ist ein kompletter Marketingschrott. Wichtig ist zwar ein starker Rumpf, den kannst auch am besten mithilfe von instabilen Unterlagen entwickeln, will man aber Gewebe straffen/Muskel hypertrophieren dann musst du ran ans Eisen. Ideal für Fettverbrennung sind hoch intensive intervall-läufe bei 90-95 % hf max. da werden dann die Triglyceride aus dem Adipösen Gewebe beansprucht bzw. verbrennt.

mach ich doch.. 120kg bis fast zum Boden, 160kg normale KB

Wiege derzeit 88kg auf 1,80, bin also so oder so schon ein Brocken

Die Fettverteilung war früher zwar ähnlich, nur war am Po einfach kein Fett; hab eher da weibliche Fettverteilungsmuster

aber lokal fettverbrennen geht sowieso nicht

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 09 Apr 2014 11:20:27 GMT

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

padesch schrieb am Wed, 09 April 2014 13:01

Die Fettverteilung war früher zwar ähnlich, nur war am Po einfach kein Fett; hab eher da weibliche Fettverteilungsmuster

aber lokal fettverbrennen geht sowieso nicht

Könnte auch Wasser sein...kann man eh nicht von Fett unterscheiden.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?

Posted by [egal123](#) on Wed, 09 Apr 2014 11:30:52 GMT

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

padesch schrieb am Wed, 09 April 2014 13:01egal123 schrieb am Wed, 09 April 2014

12:50chribe schrieb am Wed, 09 April 2014 12:23padesch schrieb am Tue, 08 April 2014

23:28cyclonus schrieb am Tue, 08 April 2014 23:00Ist es eigentlich komplett Broscience, dass Fettgewebe der Östrogenbildung zuträglich ist?

Ansonsten würde es ja Sinn machen, unter Fin/Dut den Körperfettanteil möglichst weit unten zu halten.

macht es auch, nur verändern diese stoffe zusätzlich deine fettverteilung. Ich hab zB am

Bauch so gut wie kein Fett (Six bzw sogar mittlerweile Eightpack), dafür aber auf den Ar***backen
Ist schon ungeil der ganze kram

Ganz einfach, weniger Bankdrücken, mehr Bauch- Beine- Po- Training

Wenn dann Tiefkniebeuge. "Bauch-Beine-Po-Training" ist ein kompletter Marketingschrott. Wichtig ist zwar ein starker Rumpf, den kannst auch am besten mithilfe von instabilen Unterlagen entwickeln, will man aber Gewebe straffen/Muskel hypertrophieren dann musst du ran ans Eisen. Ideal für Fettverbrennung sind hoch intensive intervall-läufe bei 90-95 % hf max. da werden dann die Triglyceride aus dem Adipösen Gewebe beansprucht bzw. verbrennt.
mach ich doch.. 120kg bis fast zum Boden, 160kg normale KB
Wiege derzeit 88kg auf 1,80, bin also so oder so schon ein Brocken
Die Fettverteilung war früher zwar ähnlich, nur war am Po einfach kein Fett; hab eher da weibliche Fettverteilungsmuster
aber lokal fettverbennen geht sowieso nicht

120 Kilo Tiefkniebeuge sind stark . Mit normale meinst du Halbkniebeuge?! Würde ich dir nicht raten. Der Druck auf die Patellasehne ist im 90 Grad Winkel am höchsten. Viertelkniebeuge hingen sind gut um bestimmte Bewegungsspezifika im Sprint zu simulieren. Generell sind aber Tiefkniebeugen am besten, da eine höhere Muskelaktivierung folgt u größere Hypertrophieeffekte möglich sind

Reißen/Umsetzen wären weitere super Möglichkeiten.

Wenn du interessiert daran bist Körperfett richtig effizient zu verlieren dann wäre folgendes Laufprogramm empfehlenswert:

4 * 4 Min bei 90-95 % Hf max u 3 Minütiger Serienpause bei 70-75 % Hf max

oder

9*90 Sek 90-95 % Hf max u 3 Minütiger Serienpause bei 70-75 % Hf max.

Da werden die Fettpolster nur so purzeln

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [stfn111](#) on Tue, 13 May 2014 06:41:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Könnte man nicht zink als topical verwenden? Zink hemmt aromatase UND 5 alpha reductase!
Das wär doch theoretisch genau das was man braucht?! Übrigens: bei jedem samenerguss verliert der körper fast 2mg zink ^^.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?

Posted by [stfn111](#) on Tue, 13 May 2014 06:47:32 GMT

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

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2133.1988.tb03474.x/abstract>

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 13 May 2014 07:00:01 GMT

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

stfn111 schrieb am Tue, 13 May 2014

08:47<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2133.1988.tb03474.x/abstract>

Das ist eine in-vitro Studie...also im Reagenzglas, lässt sich somit nicht direkt übertragen.

" If this inhibition is confirmed in vivo, zinc sulphate combined with azelaic acid could be an effective agent in the treatment of androgen related pathology of human skin."

Kannst dir ja ein Zink Topical machen und berichten.
Azelainsäure gibts in etlichen Minox-Kombiprodukten.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?

Posted by [stfn111](#) on Tue, 13 May 2014 07:39:53 GMT

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

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3114577/> auch interessant. Bph patienten haben weniger zink! Wie würde ich ein topical machen?

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 13 May 2014 07:53:08 GMT

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

stfn111 schrieb am Tue, 13 May 2014 09:39, Wie würde ich ein topical machen?

Da musst du mal den Pilos fragen...könnte aber die Kopfhaut austrocknen.

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?

Posted by [stfn111](#) on Tue, 13 May 2014 07:56:21 GMT

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

Hab gerade auf den ami boards gelesen, dass manchen vor jahren guten erfolg hatte mit zink topicals. Nach 3,4 monaten war es allerdings wirkungslos. Kupfer und zink sind antagonistien. Könnte also bei zu viel zink nach hinten losgehen?! Kupfer und zink die lösung?!

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [stfn111](#) on Tue, 13 May 2014 07:59:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei e-dominanz wird übrigens weniger zink und mehr kupfer eingelagert. Graue haare werden auch einen kupfermangel zugeschrieben. Ich habe hier schon öfters gelesen, dass ergraute subkektiv weniger haarausfall haben.t dominant - :viel zink, wenig kupfer - haare grau. E dominant-viel kupfer, wenig zink - haare weg?

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [stfn111](#) on Tue, 13 May 2014 09:07:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0946672X10001227>

Is zwar mit frauen, aber trotzdem

Subject: Aw: Finasterid und Zink zusammen sinnvoll?
Posted by [maxpayne](#) on Mon, 23 Jun 2014 15:17:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich hab mit beidem bis jetzt gute erfahrungen gemacht.
