

---

Subject: Krafttraining und Fin ?

Posted by [Boldhead](#) on Sun, 21 Dec 2014 01:30:44 GMT

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

---

Hat Krafttraining Auswirkungen auf die Einnahme von Fin? Oder Umgekehrt?  
Kann ich weiter trainieren?

Sorry wenn das der falsche Berreich ist. Kenn mich noch nicht so gut aus.

---

---

Subject: Aw: Krafttraining und Fin ?

Posted by [ru-power](#) on Sun, 21 Dec 2014 14:13:00 GMT

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

---

aus eigener Erfahrung:

ja kann passieren.

->weniger Biss/Lust

-> mehr Fett u Wassereinlagerungen (Östrogen)

es war besonders schlimm in den ersten 3 Monaten, dann wurde das besser. Aber DHT fehlt eben.

Für den Muskelaufbau würde ich jetzt sagen.. könnte es positiv sein. Es gibt eine DUTA Studie die den BMI von Dutaleuten und nonDutas vergleicht und der BMI war nach 1 Jahr deutlich niedriger bei den DUTA leuten. glaube auch die muskelfmasse war höher. Aber Duta erhöht T auch mehr als Fin das tut.

---

---

Subject: Aw: Krafttraining und Fin ?

Posted by [SirRagusa](#) on Sun, 21 Dec 2014 14:49:03 GMT

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

---

aus eigener erfahrung

nein nicht unbedingt. hab fin mal anderthalb jahre genommen und dabei sport getrieben ohne unterschied im "Biss" oder pump. denke auch hier spielt der kopf ne große rolle.

---

---

Subject: Aw: Krafttraining und Fin ?

Posted by [Torch](#) on Sun, 21 Dec 2014 16:23:05 GMT

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

---

Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, dass Finasterid eher schlecht für den Muskelaufbau ist. Schaut man sich die hormonellen Verschiebungen unter Finasterid-Therapie an, so ist meine persönliche Erfahrung eigentlich auch wenig verwunderlich. Natürlich spielt

---

die Genetik auch eine Rolle: Wer ohne Finasterid gut bis sehr gut Muskelmasse aufgebaut hat, dem wird auch unter Fin eine gewisse Steigerung gelingen. Wer ordentlich exogen Testosteron zuführt, muss sich auch eher weniger Sorgen machen. Wer allerdings normal veranlagt ist und Steroide ablehnt, dürfte zumindest als Finasterid-Langzeitanwender wenig Freude in dieser Hinsicht haben. Eine mögliche Erklärung für den eher negativen Effekt einer Fin-Therapie auf die Muskelmasse habe ich vor ein paar Tagen in einem anderen Thread dieses Forums dargelegt, ich bin an dieser Stelle so frei und zitiere mich kurz selbst, vielleicht ist es ja für den ein oder anderen hier interessant:

"Sehr interessanter Thread, da muss ich mich nach fast einem Jahrzehnt andauernder Abstinenz in diesem Forum auch einmal wieder kurz zu Wort melden. Ich habe Finasterid fast 10 Jahre lang eingenommen (seit März 2005) und habe mich nun nach langem innerlichen Hin und Her dazu entschlossen es, aufgrund teilweise gravierender Nebenwirkungen, endgültig abzusetzen. Bei mir hat Finasterid only was die Haare anbelangt wunderbar gewirkt, eine mittelschwere bis schwere AGA wurde fast 10 Jahre lang annähernd vollständig aufgehalten, übrigens auch und insbesondere im Frontbereich und den GHE.

Nun aber zum eigentlichem Thema des Threads, Auswirkungen von Finasterid auf den Muskelaufbau. Vorab einige Hintergrundinformationen zu meiner Person:

Ich betreibe nunmehr seit ca. 15 Jahren relativ intensiv Kraftsport (2-4x die Woche). Ich muss dazu sagen, dass ich in diesen 15 Jahren niemals zu Steroiden gegriffen habe, und dies auch für die Zukunft kategorisch ausschließen kann. Die gängigen Supplemente wie Arginin, Kreatin etc. pp. werden aber natürlich fleißig genutzt. Für einen Natural-Athleten sind meine Kraftleistungen ganz ok, nichts weltbewegendes dabei, bei den "großen 3" bin ich aber immerhin jeweils im dreistelligen Kilobereich, beim BKD liegt die Maximalleistung bei 125 kg. Ich bin 1,83 cm groß und wiege derzeit 86 kg, bei einem KF Anteil von rund 15%-16%. Ich bin definitiv eher ein Hardgainer, früher habe ich Leichtathletik als Leistungssport betrieben und war im Alter von 16/17 in der deutschen "Spitze" über die 1500 und 3000 m. Zu diesen Zeiten habe ich bei gleicher Körpergröße ca. 63 kg gewogen. Bis zum Frühjahr 2005 (Beginn der Fin-Einnahme) konnte ich durch Krafttraining rund 12 kg an nahezu fettfreier Muskelmasse zulegen (KF Anteil stieg von 6% auf ca. 10% an). Startgewicht waren also ca. 74-75 kg.

Unter Finasterid habe ich in den letzten Jahren noch einmal rund 11 kg zugelegt (maximales Gewicht war vor 2-3 Jahren sogar einmal 94 kg), leider ist der Großteil des Gewichts Fett, welches sich insbesondere im Bauchbereich angesiedelt hat. Ich ernähre mich seit 1,5 Jahren ziemlich sauber, ich würde meine Ernährung als "Paleo-orientiert" beschreiben. 1 "Cheatday" die Woche, ansonsten wird der Ernährungsplan sauber durchgezogen, zudem 2 Kardioeinheiten die Woche....Trotz allem will der Fettanteil, auch in Diätphasen, nicht kleiner werden, hier und da gibt es kurzfristig einmal kleine Erfolge, aber im großen und ganzen scheint es für mich fast unmöglich zu sein abzunehmen.

Der Muskelaufbau ist trotz vielfältiger Versuche neue Reize zu setzen etc. pp. seit der Finasterideinnahme irgendwie zum Erliegen gekommen. Ich persönlich kann schlechte Ernährung und unzureichendes Training als Gründe für meinen Stillstand eigentlich ausschließen, Verbesserungsmöglichkeiten gibt es immer, dessen bin ich mir bewusst, trotzdem habe ich vor Finasterid anders aufgebaut. Mein Training war damals eine Katastrophe und meine Ernährung absolut unterirdisch, von den wöchentlichen Sauf-Eskapaden in meiner

Studentenzeit einmal ganz zu schweigen, trotzdem waren relativ schnell Erfolge sichtbar....Unter Finasterid sind meine Muskeln schwammiger geworden, meine früher sehr ausgeprägte Unterarmmuskulatur hat in den letzten Jahren stark abgenommen, irgendwie sind die Auswirkungen einer Finasterid-Therapie auf die Körperzusammensetzung schwer zu beschreiben, aber sie sind definitiv da....Ich kann nur sagen, dass mein Körper im Laufe der letzten 6-7 Jahre irgendwie abgebaut hat, und das trotz weitaus besserem Training und wesentlich besserer Ernährung.

Wenn man mich persönlich also fragen würde ob Finasterid den Muskelaufbau stört oder negativ beeinflusst so wäre meine Antwort ein klares "Ja". Der ein oder andere wird jetzt an dieser Stelle den Kopf schütteln und wird behaupten, dass eine negative Beeinflussung des Muskelaufbaus unter Fin ausgeschlossen ist, da es doch das Testosteron um ca. 10-15% erhöht und zudem das geblockte DHT in den Muskelzellen selber keine Rolle spielt, da hier ausschließlich Testosteron das wirksame Androgen darstellt. Vorab, ich bin weder Mediziner noch in irgendeiner Weise biochemisch oder pharmazeutisch sonderlich versiert, trotzdem habe ich insbesondere durch das interessierte Mitlesen in den amerikanischen Alopezieforen im letzten Jahr einige interessante Mosaikstücke sammeln können, die zumindest für mich eine mögliche Erklärung für die bei mir beobachteten Auswirkungen bieten.

Folgende Punkte scheinen für mich für die negative Beeinflussung des Muskelaufbaus unter Fin relevant:

1) Die Hemmung von nahezu 70% des DHT-Spiegels ist für sich alleine genommen schon eine komplette Katastrophe. DHT ist in keinster Weise ein überflüssiges Hormon, es ist vielmehr elementar für Regeneration, Kraftentwicklung, psychisches Wohlbefinden etc. pp....Es gibt gar einige Andrologen die behaupten, die wichtigste Eigenschaft von Testosteron sei seine Fähigkeit zu DHT zu konvertieren. Bin mir nicht sicher, ob ich das so unterschreiben würde, aber Fakt ist, dass DHT in sämtlichen Organen und nahezu allen Zellen des Körpers das wirksame Androgen ist, mit Ausnahme der Muskelzellen. Auch wenn DHT in den Muskelzellen selber nicht aktiv ist, so gibt es Hinweise darauf, dass Testosteron ohne oder mit weniger DHT an Effektivität verliert. Einerseits berichten viele Bodybuilder von geringeren Erfolgen während einer Kur wenn diese zusätzlich einen Alpha5-Reduktase-Hemmer wie Finasterid benutzen. Zudem gibt es aus den USA eine sehr erhellende Studie zum Thema Finasterid und Muskelwachstum. Hier wurden im Rahmen der Studie Collegestudenten in verschiedene Gruppen eingeteilt: Über einen Zeitraum von knapp 5 Monaten nahmen die verschiedenen Gruppen einerseits Finasterid in der Dosierung 1 mg pro Tag ein oder ein Placebo, zudem bekamen sie unterschiedlich hohe Steroiddosen bis zu 600 mg Testosteron die Woche. Laut Ergebnis der Studie gab es zwischen den Finasterid und den Placebogruppen eine durchschnittliche Abweichung von aufgebauter Muskelmasse von ca. 0,8 kg. Die Autoren der Studie sahen hierin den Beweis, dass es keine signifikanten Abweichungen im Aufbau fettfreier Muskelmasse bei der Einnahme eines Alpha5-Reduktase Hemmers gebe.

Ich halte diese Schlussfolgerung aus 2 Gründen für zumindest zweifelhaft:

Zum einen ist es sehr interessant, dass bei allen 3 Vergleichsgruppen die Probanden der Placebogruppen in 5 Monaten im Schnitt 0,8 kg mehr an Muskelmasse gewonnen hatten (reiner Zufall? wohl eher nicht). 0.8 kg Muskelmasse mutet auf den ersten Blick nicht viel an, rechnet man diese 0,8 kg aber auf 1 Jahr hoch so liegt die Abweichung im Zweifel schon bei fast

2kg....Bei einer theoretischen Hochrechnung über 3 Jahre läge die Differenz schon bei stattlichen 6 kg....Hier würde wahrscheinlich niemand mehr von einer vernachlässigbaren Abweichung sprechen.

Zum anderen wurde die Studie mit Steroiden durchgeführt, die Probanden hatten also allesamt Testosteron im Überfluss in ihren Adern....Die Studie erhebt also eine Situation eines absoluten Testosteronüberflusses zur Regel oder zum Normalzustand unter Finasteridtherapie. Ich hätte es wesentlich interessanter gefunden, eine Placebogruppe und eine Fingruppe ohne zusätzliche Gabe von Steroiden miteinander zu vergleichen. Ich bin überzeugt, dass hier gerade bei Langzeitanwendern von Finasterid eine sehr interessante Abweichung vorzufinden wäre: Die Erklärung für diese Vermutung führt mich zum 2. Punkt:

2) Die Einnahme von Finasterid führt zumindest in den ersten Monaten zu einem Ansteigen des Gesamt-Testosterons von ca 10-15%. Das ist relativ unbestritten und Merck und die von der Pharmaindustrie gesponserten Mediziner wurden auch nicht müde diesen Umstand immer wieder zu publizieren bzw. auf diesen hinzuweisen. Gesamt-Testosteron ist natürlich eine tolle Sache, allerdings ist dieser Wert für den Körper, die Muskeln und das Wohlbefinden grundsätzlich eher irrelevant. Viel wichtiger ist das sog. freie (bioverfügbare) Testosteron. Und genau dieses freie Testosteron wird durch die Einnahme von Finasterid signifikant gesenkt. Es gibt hierzu Studien, die diese Wirkung bei Langzeitanwendung eines Alpha5-Reduktase Hemmers belegen. Und auch meine freien Testosteronwerte waren unter Fin am unteren Rand der Skala bzw. einmal habe ich den unteren Grenzwert sogar unterboten, bei hohem Gesamt-Testosteron wohlgemerkt. Ich hatte unter Finasterid den freien Testosteronwertes eines 70 jährigen. Auf ein Auto übertragen könnten man die Auswirkungen einer Fintherapie auf den Testosteronspiegel folgendermaßen veranschaulichen: Man hat zwar einen volleren Tank, aber dank defekter Einspritzpumpe kommt zu wenig Benzin beim Motor an. Es wird vermutet, dass diese Diskrepanz zwischen Gesamt-Testosteron und freiem Testosteron an der Bindung des Testos an SHBG liegt. SHBG bindet normalerweise primär DHT, liegt aber weniger DHT im Kreislauf vor, so bindet es an das Hormon das von der Struktur dem DHT am ähnlichsten ist: Testosteron. Bedenkt man also, dass es unter Fintherapie eher zu einem Testosteronmangel als zu einem Überschuss kommt, so ist die Annahme, dass die Studie bei Verzicht auf Steroidgaben zu einem anderen Ergebnis gekommen wäre nicht ganz fernliegend.

Festzuhalten bleibt also zunächst, dass DHT an sich schon sehr wichtig für den Muskelaufbau ist, die genaue Wirkung hierbei ist unbekannt, möglicherweise ist die bessere Kraftentwicklung unter normalen DHT-Werten und der hiermit verbundenen stärkeren Stimulierung des ZNS ein Grund. Zudem kommt es unter Finasterid Einnahme schnell zu einem Testosteronmangel (freies Testosteron). Zu allem Überfluss hat die Fin-Einnahme aber noch einen dritten schwerwiegenden Haken:

3) DHT wirkt als natürlicher Aromatasehemmer, es blockiert die Umwandlung von Testosteron zu Östrogen auf 3 verschiedenen Ebenen. Unter Finasterid steigt der Östradiol-Wert um ca. 15 % an. Östradiol ist für die wunderschönen Fetteinlagerungen zumindest zu großen Teilen mitverantwortlich. Meine Östradiolwerte waren während der Finasterid-Einnahme knapp unterhalb des oberen Grenzwertes. Als 32 jähriger Mann, der 4-6x die Woche Krafttraining und Cardiotraining macht und sich zudem sauber ernährt, Hormonwerte eines übergewichtigen 70 Jährigen zu haben ist irgendwie unschön. Ich vermute, dass die Östradiolwerte im Laufe der Jahre um einiges höher steigen als die von Merck genannten 15%. Für schnellen

Muskelaufbau ist ein zuviel an Östradiol natürlich auch nicht gerade förderlich.

Senkung des DHT-Spiegels, Minderung des freien Testosterons und Ansteigen des Östradiolspiegels sind für mich die 3 Hauptgründe für die mangelnde muskuläre Weiterentwicklung der letzten Jahre. Man sollte sich bei Einnahme von Finasterid zudem klarmachen, dass die Verschiebungen des Hormonhaushaltes keinesfalls bei den genannten Hormonen Halt macht. Unmittelbar und mittelbar ist das Enzym Alpha5-Reduktase z.B. an der Bildung von bis zu 15 Neurosteroiden beteiligt. Auf wievielen Ebenen dieses Medikament Unordnung in den Hormonhaushalt bringt kommt jetzt im Laufe der Jahre erst nach und nach ans Licht. Eines ist ganz sicher: Die von Merck aufgemachte Gleichung 70% DHT Senkung ergibt 15% mehr Testosteron und 15% mehr Östradiol + weniger Haarausfall hat zwar den Vorteil schön einfach zu sein, geht an der Realität aber schwer vorbei. In Wirklichkeit würde die genannte Gleichung im Zweifel eine gesamte Tafel füllen, aber das ist ein anderes Thema.

So jetzt habt ihr´s geschafft, just my 2 cents wie man so schön sagt Smile "

Viele Grüße  
Torch

---

---

Subject: Aw: Krafttraining und Fin ?  
Posted by [ru-power](#) on Sun, 21 Dec 2014 18:40:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

zu der Antwort oben:

Machst du das intensiv oder nur nebenbei als Hobby? 15J ist ja schon lang und da geht einiges (wenn ich mir so Freunde anschau die das 4-5 Jahre machen.. heftige Körper sind da drin).

Ich trainier jetzt 2 Jahre (hatte davor aber schonmal trainiert, Memory Effekt etc) und wiege mehr bei geringerem KFA + Größe und trotz Fin. Meinst du nicht dass es an anderen Faktoren (auch) liegt?

Eher diese Müdigkeit/Schlappeit und dadurch kB auf Training haben mir einiges kaputtgemacht am Anfang. Da war ich nicht zu gebrauchen.. aber wenn man weniger Fin nimmt wird das normal auch besser.

---

---

Subject: Aw: Krafttraining und Fin ?  
Posted by [Boldhead](#) on Sun, 21 Dec 2014 18:44:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sehr interessant.

Danke an euch. Ich werde jetzt wie immer weiter machen, und schauen ob mit Lust/Biss sich bei mir ändert.

Hmmm . Ich hoffe wirklich dass ich jetzt nicht fett werde

---

---

Subject: Aw: Krafttraining und Fin ?

Posted by [Torch](#) on Sat, 03 Jan 2015 11:04:18 GMT

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

---

Kurzes Update von mir:

Vor 5 Wochen habe ich Finasterid abgesetzt, 2,5 Wochen nach Absetzen von Finasterid habe ich ein großes Blutbild erstellen lassen, unter anderem wurden auch mein Gesamttestosteron und freies Testosteron gemessen, das Ergebnis ist ehrlich gesagt verrückt.

Aber der Reihe nach:

1) März 2014: freies Testosteron 9,0 ng/l = Normbereich 8,8-27 ng/l

2) September 2014: freies Testosteron 8,7 ng/l, der Wert also nicht einmal mehr im Normbereich

3) 15. Dezember 2014: freies Testosteron 18,9 ng/l.....Ohne Worte, 16 Tage ohne Fin resultieren in 100% Steigerung des freien Testosterons.....Wie sagt man im Englischen so schön: "you do the math"

Gesamttestosteron war übrigens bei allen 3 Messungen ungefähr gleich.....

Wichtig hierbei noch zu erwähnen: Alle 3 Messungen wurden unter gleichen Bedingungen durchgeführt (keine Diät, 3-4x die Woche Training, gleiche Supplementierung etc.).....Soviel zum Thema Muskeln und Fin

Viele Grüße

Torch

---