
Subject: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Finmin1990](#) on Mon, 23 Feb 2015 19:01:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leute was könnt ihr über HA und masturbation bzw Sex sagen?
Ist das auch einer der Faktoren für HA?
Da in einer Studie stand dass Männer nach dem ejakulieren einen sehr hohen dht Spiegel Haben.
Und wie sieht es mit Krafttraining aus? Irgendwelche negativen Effekte?
Was sagt ihr dazu? Wieviel Prozent macht das da ungefähr aus?

Und noch eine Frage unabhängig von der Masturbationsgeschichte.
Was kann man am besten tun um einer upregilation entgegen zu wirken?
Gibts so etwas überhaupt?
Reichen dieser 3 Wochen on 1 Woche off? 0/

Und was ist eurer Meinung nach topisch am effektivsten um Neuwuchs in den GHE zu bekommen? Diane, spiro,dut, minox,declofenac,ru...?

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Drake32](#) on Mon, 23 Feb 2015 19:26:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Geschichte mit dht ist ziemlich kompliziert. Man weiß nicht ob dht der hauptgrund für aga ist. Es gibt sehr viele user hier die trotz fin und dut einnahme weder neuwuchs, noch einen HA stopp erreicht haben obwohl dht geblockt wurde....

Das beste topical gibts nicht. Man muss für sich einiges ausprobieren und schauen ob es etw bringt.

prinzip des trial and errors laut Pilos

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [supreme](#) on Mon, 23 Feb 2015 19:38:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Erhöhung des testosteronspiegels beim sex und normalen kraftsport soll wohl keine nennenswerte Auswirkung auf den dht wert haben...ob dieser der hauptgrund von aga ist sei mal dahingestellt...da spielen weit mehr Faktoren eine rolle als dht alleine (wenn überhaupt)...

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Yes No](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:31:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Finmin1990 schrieb am Mon, 23 February 2015 20:01
Und was ist eurer Meinung nach topisch am effektivsten um Neuwuchs in den GHE zu bekommen?

Viel Duta (intern) und Spiro (intern), dazu Estradiol. Also das Regimen eines Transsexuellen (Geschlechtsumwandlung).
Viel Spaß!

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Finmin1990](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:39:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:31
Finmin1990 schrieb am Mon, 23 February 2015 20:01
Und was ist eurer Meinung nach topisch am effektivsten um Neuwuchs in den GHE zu bekommen?

Viel Duta (intern) und Spiro (intern), dazu Estradiol. Also das Regimen eines Transsexuellen (Geschlechtsumwandlung).
Viel Spaß!

Du hast ein Zitat von meiner Frage gepostet und gibst trotzdem noch Tipps für Orales Zeug.
Oh man

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Yes No](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:42:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das E2 kannst du auch topisch draufmachen. Oder lutschen - EGAL. Deine Sache, ob du topisch willst oder aber Haare.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Finmin1990](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:46:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:42Das E2 kannst du auch topisch draufmachen. Oder lutschen - EGAL. Deine Sache, ob du topisch willst oder aber Haare.

Ach komm such dir mal ein paar hobbies und schreib kein Dreck in irgendwelche Threads. Das bringt niemandem was.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Yes No](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:48:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja gut, dann erzählst du mir später, wie es topisch so gelaufen ist. Bye.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Finmin1990](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:51:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:48
Ja gut, dann erzählst du mir später, wie es topisch so gelaufen ist. Bye.

Jo, Bye mein "Freund" einen schönen Abend wünsche ich dir

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:55:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:42Das E2 kannst du auch topisch draufmachen. Oder lutschen - EGAL. Deine Sache, ob du topisch willst oder aber Haare.
Du scheinst ein ganz schöner Lappen zu sein.
Spammst jeden Thread mit deiner Scheisse voll.
Wie wäre es mal anderen mit Respekt zu begegnen (vorallem in deinem Fortgeschrittenen Alter?)

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:56:57 GMT

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

Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:42Das E2 kannst du auch topisch draufmachen. Oder lutschen - EGAL. Deine Sache, ob du topisch willst oder aber Haare.

Du scheinst ein ganz schöner Lappen zu sein.

Spammst jeden Thread mit deiner Scheisse voll.

Wie wäre es mal anderen mit Respekt zu begegnen (vorallem in deinem Fortgeschrittenen Alter) oder meinst du nicht , lieber Yes no

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:58:31 GMT

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

Entschuldigung für den Doppelpost

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 23 Feb 2015 22:17:28 GMT

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

Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:31Finmin1990 schrieb am Mon, 23 February 2015 20:01

Und was ist eurer Meinung nach topisch am effektivsten um Neuwuchs in den GHE zu bekommen?

Viel Duta (intern) und Spiro (intern), dazu Estradiol. Also das Regimen eines Transsexuellen (Geschlechtsumwandlung).

Viel Spaß!

Lol, geiler Vorschlag für ein Regimen.

Aber stimmt schon, klingt wohl wie ein typisches Transenregimen und ist wohl auch der Grund warum viele von denen so aussehen wie sie Aussehen

Problem: Die Konstellation ist irgendwie Unfug...klingt nach dem Versuch mit aller Gewalt Androgene zu blocken und so viele Estrogene wie möglich zu generieren.

Spiro(100-200 mg) + Dut (0,5 mg täglich) heizen schon massiv die Aromatase + u.U Prolactin an, wenn dann dank Spiro erstmal die Hoden abschalten, gibts noch ne nette E1-overdose.

Viel sinnvoller wäre wohl eine "moderate" Dosis Dut + eine "angebrachte" Dosis E2 + eine "entsprechende" Dosis P4.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA

Posted by [ru-power](#) on Mon, 23 Feb 2015 22:30:15 GMT

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

Haar2O schrieb am Mon, 23 February 2015 23:17Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:31Finmin1990 schrieb am Mon, 23 February 2015 20:01
Und was ist eurer Meinung nach topisch am effektivsten um Neuwuchs in den GHE zu bekommen?

Viel Duta (intern) und Spiro (intern), dazu Estradiol. Also das Regimen eines Transsexuellen (Geschlechtsumwandlung).
Viel Spaß!

Lol, geiler Vorschlag für ein Regimen.
Aber stimmt schon, klingt wohl wie ein typisches Transenregimen und ist wohl auch der Grund warum viele von denen so aussehen wie sie Aussehen
Problem: Die Konstellation ist irgendwie Unfug...klingt nach dem Versuch mit aller Gewalt Androgene zu blocken und so viele Estrogene wie möglich zu generieren.
Spiro(100-200 mg) + Dut (0,5 mg täglich) heizen schon massiv die Aromatase + u.U Prolactin an, wenn dann dank Spiro erstmal die Hoden abschalten, gibts noch ne nette E1-overdose.
Viel sinnvoller wäre wohl eine "moderate" Dosis Dut + eine "angebrachte" Dosis E2 + eine "entsprechende" Dosis P4.
-> dann kann man aber den brüsten schnell hallo sagen^^

.. iwo hörts halt auf, dann muss man halt zum haarteil greifen

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 23 Feb 2015 22:48:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Mon, 23 February 2015 23:30Haar2O schrieb am Mon, 23 February 2015 23:17Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:31Finmin1990 schrieb am Mon, 23 February 2015 20:01
Und was ist eurer Meinung nach topisch am effektivsten um Neuwuchs in den GHE zu bekommen?

Viel Duta (intern) und Spiro (intern), dazu Estradiol. Also das Regimen eines Transsexuellen (Geschlechtsumwandlung).
Viel Spaß!

Lol, geiler Vorschlag für ein Regimen.
Aber stimmt schon, klingt wohl wie ein typisches Transenregimen und ist wohl auch der Grund warum viele von denen so aussehen wie sie Aussehen
Problem: Die Konstellation ist irgendwie Unfug...klingt nach dem Versuch mit aller Gewalt Androgene zu blocken und so viele Estrogene wie möglich zu generieren.
Spiro(100-200 mg) + Dut (0,5 mg täglich) heizen schon massiv die Aromatase + u.U Prolactin an, wenn dann dank Spiro erstmal die Hoden abschalten, gibts noch ne nette E1-overdose.

Viel sinnvoller wäre wohl eine "moderate" Dosis Dut + eine "angebrachte" Dosis E2 + eine "entsprechende" Dosis P4.

-> dann kann man aber den brüsten schnell hallo sagen^^

.. iwo hörts halt auf, dann muss man halt zum haarteil greifen

Es ging bei in meinem gesamten Post um ein Regimen für Transen, nicht für Leute mit AGA! ist halt mal kurz ot gegangen das Ganze....

Zur ursprünglichen Frage des TE: Dut+Minox+RU (oder einanderes starkes AA)...dies in Kombi ist topisch mit Sicherheit das effektivste was man testen könnte.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Finmin1990](#) on Sat, 28 Feb 2015 07:42:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was sagt ihr zu dieser Seite?

<http://www.herballove.com/guide/hair-loss-caused-over-masturbation>

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [egal123](#) on Sat, 28 Feb 2015 10:07:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Finmin1990 schrieb am Sat, 28 February 2015 08:42Was sagt ihr zu dieser Seite?

<http://www.herballove.com/guide/hair-loss-caused-over-masturbation>

Zu deiner Frage bezüglich Krafttraining:

Maxkraft- & Powertraining scheinen kaum hormonelle Auswirkungen zu haben. Anpassungen erfolgen ausschließlich neuronal. Somit in Bezug auf Ha vernachlässigbar.

Hypertrophie erhöht IGF1, GH, & Testosteron. ---) diese Hormone bereiten ein optimales anaboles Umfeld. Dadurch wird der mTOR Part aktiviert und in weiterer Folge die Proteinsynthese stimuliert.

Inwieweit sich das alles auf den Ha auswirkt weiß man eben nicht...

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 28 Feb 2015 10:09:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da gibts sogar eine Pflanze die gegen Masturbations und Pornosucht hilft! Vinpocetine, noch nie

davon gehört.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 28 Feb 2015 13:08:47 GMT

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

Zitat:Leute was könnt ihr über HA und masturbation bzw Sex sagen?

Ist das auch einer der Faktoren für HA?

Ich bin fest davon überzeugt

Hat aber nichts mit DHT zu tun, sondern weil durchs Sperma die ganzen guten Stoffe den Körper verlassen, die ansonsten für den eigenen Körper zur Verfügung stünden:

- Prostaglandine E2, E1, F2a (zu F2a gibts ne Studie sowie Medikamente die die Haare wieder wachsen lassen, z.B. Latisse)
 - Spermidin (gibt sogar ne Studie drüber, dass es die Haare sprießen lässt)
 - vor allem aber Cholin. Dieser Stoff sorgt dafür, dass Organe nicht verfetten. Leute mit AGA haben eine verfettete Kopfhaut aufgrund des Cholin-Mangels. Und das lässt die Haare ausgehen.
- Frauen haben keinen Spermaverlust. Zudem können sie ihr Cholin selbst herstellen.
Männer können das nur sehr begrenzt durch die Aminosäuren Lysin und Methionin.

Je weniger Lecithin durch die Nahrung aufgenommen wird und desto höher der sexuelle Spermaverlust, desto höher das Glatzen-Risiko.

Cholin-Mangel bewirkt auch eine Verfettung des Herzens und der Prostata. Und laut Studien haben Glatzköpfe ein deutlich höheres Risiko an Herzinfarkt und Prostatavergrößerung zu erkranken.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA

Posted by [hairypotter01](#) on Sat, 28 Feb 2015 15:00:48 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 28 February 2015 14:08Zitat:Leute was könnt ihr über HA und masturbation bzw Sex sagen?

Ist das auch einer der Faktoren für HA?

Ich bin fest davon überzeugt

Hat aber nichts mit DHT zu tun, sondern weil durchs Sperma die ganzen guten Stoffe den Körper verlassen, die ansonsten für den eigenen Körper zur Verfügung stünden:

- Prostaglandine E2, E1, F2a (zu F2a gibts ne Studie sowie Medikamente die die Haare wieder wachsen lassen, z.B. Latisse)
- Spermidin (gibt sogar ne Studie drüber, dass es die Haare sprießen lässt)
- vor allem aber Cholin. Dieser Stoff sorgt dafür, dass Organe nicht verfetten. Leute mit AGA haben eine verfettete Kopfhaut aufgrund des Cholin-Mangels. Und das lässt die Haare

ausgehen.

Frauen haben keinen Spermaverlust. Zudem können sie ihr Cholin selbst herstellen. Männer können das nur sehr begrenzt durch die Aminosäuren Lysin und Methionin.

Je weniger Lecithin durch die Nahrung aufgenommen wird und desto höher der sexuelle Spermaverlust, desto höher das Glatzen-Risiko.

Cholin-Mangel bewirkt auch eine Verfettung des Herzens und der Prostata. Und laut Studien haben Glatzköpfe ein deutlich höheres Risiko an Herzinfarkt und Prostatavergrößerung zu erkranken.

An die mit etwas mehr Ahnung: Kann man hiervon irgendwas ernst nehmen, was der Norwood wieder zum besten gibt?

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Yes No](#) on Sat, 28 Feb 2015 15:39:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hairypotter01 schrieb am Sat, 28 February 2015 16:00 Kann man hiervon irgendwas ernst nehmen, was der Norwood wieder zum besten gibt?

Nein.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 28 Feb 2015 15:48:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Glaubt was ihr wollt.
Es sind Eure Haare. Nicht meine!

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 28 Feb 2015 17:36:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Durch die DHT Hemmer habe ich sowieso kein starkes sexuelles verlangen mehr. Viell. 1x /Woche wenns gut geht. Also auch gut für die Haare, falls das was auf sich hat.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 28 Feb 2015 17:50:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Sat, 28 February 2015 18:36 Durch die DHT Hemmer habe ich sowieso kein starkes sexuelles verlangen mehr. Viell. 1x /Woche wenns gut geht. Also auch gut für die Haare, falls das was auf sich hat.

Genau das vermute ich auch!

Die DHT-Hemmer wirken hauptsächlich, weil man dadurch kaum noch Sperma-Verlust hat. Demnach bleibt das Cholin im Körper und kann für die Haare verwendet werden.

Es gibt noch einen 2. Grund, warum DHT-Hemmer wirken. Und zwar ist auch die Talgproduktion in den Haaren abhängig von DHT. Wird DHT geblockt, geht die Talgproduktion zurück und die Haare können wieder wachsen.

Jedoch wirkt das nicht bei jedem. Bei mir z.B. hat es nicht gewirkt. Deswegen habe ich Fin nach 3 Jahren wieder abgesetzt.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 28 Feb 2015 17:52:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jep, heute in der Früh um 7 die Haare gewaschen und die Kh ist noch immer furztrocken.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 01 Mar 2015 11:08:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TiGeR_SERBIA schrieb am Mon, 23 February 2015 21:55 Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:42 Das E2 kannst du auch topisch draufmachen. Oder lutschen - EGAL. Deine Sache, ob du topisch willst oder aber Haare.

Du scheinst ein ganz schöner Lappen zu sein.

Spammst jeden Thread mit deiner Scheisse voll.

Wie wäre es mal anderen mit Respekt zu begegnen (vorallem in deinem Fortgeschrittenen Alter?)

Wie wäre es in deinem nicht so fortgeschrittenen Alter Leuten mal mit mehr Respekt zu begegnen?

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 01 Mar 2015 11:10:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 28 February 2015 18:50 Aristo084 schrieb am Sat, 28 February 2015 18:36 Durch die DHT Hemmer habe ich sowieso kein starkes sexuelles verlangen mehr. Viell. 1x /Woche wenns gut geht. Also auch gut für die Haare, falls das was auf sich hat. Genau das vermute ich auch!

Die DHT-Hemmer wirken hauptsächlich, weil man dadurch kaum noch Sperma-Verlust hat. Demnach bleibt das Cholin im Körper und kann für die Haare verwendet werden.

Es gibt noch einen 2. Grund, warum DHT-Hemmer wirken. Und zwar ist auch die Talgproduktion in den Haaren abhängig von DHT. Wird DHT geblockt, geht die Talgproduktion zurück und die Haare können wieder wachsen.

Jedoch wirkt das nicht bei jedem. Bei mir z.B. hat es nicht gewirkt. Deswegen habe ich Fin nach 3 Jahren wieder abgesetzt.

Naja...Bullshit.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [ru-power](#) on Sun, 01 Mar 2015 16:47:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Sat, 28 February 2015 18:36 Durch die DHT Hemmer habe ich sowieso kein starkes sexuelles verlangen mehr. Viell. 1x /Woche wenns gut geht. Also auch gut für die Haare, falls das was auf sich hat.
und da sag mal einer du hättest keine NWs

Bei mir ist immer nur Müdigkeit u depressionen das problem. das ist echt ätzend

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Aristo084](#) on Sun, 01 Mar 2015 17:54:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schlimmer wäre Müdigkeit und Depression. Da müsste ich dann auch mit der Dosis runter auf 1x Dut /Woche. Zählt nachtropfen nach dem pinklen auch zu NWs? z.B. Nachts muss ich aufs WC, merke es tropft nix mehr nach, liege mich weider ins Bett und merke es tropft nach. Diese ganz kleine NW stört mich aber nicht, muss ich halt etwas mehr Zeit am WC verbringen.

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [mike.](#) on Sun, 01 Mar 2015 18:32:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Sun, 01 March 2015 17:47 Aristo084 schrieb am Sat, 28 February 2015 18:36 Durch die DHT Hemmer habe ich sowieso kein starkes sexuelles verlangen mehr. Viell. 1x /Woche wenns gut geht. Also auch gut für die Haare, falls das was auf sich hat.
und da sag mal einer du hättest keine NWs

Bei mir ist immer nur Müdigkeit u depressionen das problem. das ist echt ätzend

weil ein 5-ar-hemmer in die pregnonolone-synthese eingreift.... hohes Preg. oder upregulation macht die müdigkeit mM nach...

P4 macht das sogar direkt.. es erh. Preg. und macht müde...

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [Damnithair](#) on Sun, 01 Mar 2015 21:54:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Sun, 01 March 2015 17:47Aristo084 schrieb am Sat, 28 February 2015 18:36Durch die DHT Hemmer habe ich sowieso kein starkes sexuelles verlangen mehr. Viell. 1x /Woche wenns gut geht. Also auch gut für die Haare, falls das was auf sich hat. und da sag mal einer du hättest keine NWS

Bei mir ist immer nur Müdigkeit u depressionen das problem. das ist echt ätzend

Nur bei Dut oder auch bei RU so gewesen?

Subject: Aw: Masturbation/Krafttraining HA
Posted by [ru-power](#) on Sun, 01 Mar 2015 22:07:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Sun, 01 March 2015 22:54ru-power schrieb am Sun, 01 March 2015 17:47Aristo084 schrieb am Sat, 28 February 2015 18:36Durch die DHT Hemmer habe ich sowieso kein starkes sexuelles verlangen mehr. Viell. 1x /Woche wenns gut geht. Also auch gut für die Haare, falls das was auf sich hat. und da sag mal einer du hättest keine NWS

Bei mir ist immer nur Müdigkeit u depressionen das problem. das ist echt ätzend

Nur bei Dut oder auch bei RU so gewesen?

fin am meisten
dut bissl, ru garnix

vom gesampaket is ru am besten.. dut von der wirkung
fin bei mri für die mülltonne
