
Subject: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Cabal](#) on Wed, 01 Jul 2015 23:22:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist vielleicht interessant für Leute, die bereit sind alles für ihre Haare zu tun.
Ich habe kürzlich gelesen, dass Frauen gerne Inositol nehmen gegen PMS. Hab mich dann gefragt wieso und herausgefunden, dass es das Testosteron sehr stark senkt. Für mich ein Grund es nicht zu nehmen. Ich wollte es testen, weil es angeblich positiv auf die Stimmung wirken soll aber wenn es dafür das Testo senkt ist es mir das nicht wert.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [pilos](#) on Thu, 02 Jul 2015 07:28:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cabal schrieb am Thu, 02 July 2015 02:22: Ist vielleicht interessant für Leute, die bereit sind alles für ihre Haare zu tun.
Ich habe kürzlich gelesen, dass Frauen gerne Inositol nehmen gegen PMS. Hab mich dann gefragt wieso und herausgefunden, dass es das Testosteron sehr stark senkt. Für mich ein Grund es nicht zu nehmen. Ich wollte es testen, weil es angeblich positiv auf die Stimmung wirken soll aber wenn es dafür das Testo senkt ist es mir das nicht wert.

interessant zumindest für frauen

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23336594>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19499845>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15251831>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19551544>

2 gramm pro tag

<http://www.medizinfuchs.de/07603428>

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Thu, 02 Jul 2015 13:48:45 GMT

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

Für Männer is es interessant, wenn sie von Haus aus einen zu hohen Testospiegel haben. Weniger DHT muss dann durch Dut/Fin auch umgewandelt werden. Haben Männer mit viel Testosteron eine starke Körperbehaarung? Wäre dies ein Indiz ohne zu messen?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [mike](#) on Thu, 02 Jul 2015 17:47:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cabal schrieb am Thu, 02 July 2015 01:22Ist vielleicht interessant für Leute, die bereit sind alles für ihre Haare zu tun.

Ich habe kürzlich gelesen, dass Frauen gerne Inositol nehmen gegen PMS. Hab mich dann gefragt wieso und herausgefunden, dass es das Testosteron sehr stark senkt. Für mich ein Grund es nicht zu nehmen. Ich wollte es testen, weil es angeblich positiv auf die Stimmung wirken soll aber wenn es dafür das Testo senkt ist es mir das nicht wert.

das wird wahrscheinlich eher der effekt bei frauen sein...

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 02 Jul 2015 23:31:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Thu, 02 July 2015 15:48Haben Männer mit viel Testosteron eine starke Körperbehaarung? Wäre dies ein Indiz ohne zu messen?

Nein und nein...zumindest nicht pauschal.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 28 Jul 2015 20:57:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soo...von mir gibt's mal einen kleinen vorläufigen Erfahrungsbericht. Tatsächlich habe ich vor knapp 3 Wochen mit myo - inositol begonnen. Eigentlich wollte ich wegen wieder stark aufkommender rückenakne wieder auf dut oral zurück, habe mich aber letztendlich dazu entschlossen inositol eine Chance zu geben und Dut weiter topisch zu verwenden.

Die Dosierung schwankt zwischen 2-3 g über den Tag verteilt.

Vorläufiges Fazit: durchschlagender Erfolg soweit. Kann zuschauen wie es aknetechnisch Tag für Tag cleaner wird..schönes Ding soweit. Einzig bis jetzt spürbare nw ist ein relativ flott diffus ausdünnender Bart. Wenns in der Geschwindigkeit weiter geht kanns mit Glück bald wieder abgesetzt werden. Ha-technisch kann ich net viel sagen, vermute hier aber wenig bis keine wirkung. Soweit erstmal dazu....falls sich nochmals was ergibt werd ichs net unerwähnt

lassen.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 28 Jul 2015 21:12:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat es in einer Studie nicht mal geheissen, dass hoher Testosteronspiegel + niedriger Östrogenspiegel + wenig DHT am besten für die Haare wäre?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [*Gelöscht - 07/2015*](#) on Tue, 28 Jul 2015 21:20:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich denk mal, dass alles was richtig "feminisierung" geht, für Haare nicht ganz abträglich ist... (weil hier ja von ausdünnendem Bart gesprochen wurde)... bleibt die Frage, wie sehr es in den Hormonhaushalt eingreift..

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 28 Jul 2015 21:31:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Daten sind rar... Studien an Männern bescheinigen eine "relative" Unbedenklichkeit was den Gebrauch von Inositol angeht. Zumindest Potenz und Fruchtbarkeit scheinen nicht beeinflusst zu werden. Die Beweglichkeit der Spermien wird laut einer Studie positiv beeinflusst. Kann auch die fin bzw dut Nws die ich so kenne wie z.B. Wassereinlagerungen nicht bemerken.... hängt vielleicht mit der starken Erhöhung von SHBG zusammen, ist allerdings nur eine Vermutung. Verweiblichung in dem Sinne kann ich nicht bestätigen.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [egal123](#) on Wed, 29 Jul 2015 08:18:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Tue, 28 July 2015 22:57: Soo... von mir gibt's mal einen kleinen vorläufigen Erfahrungsbericht. Tatsächlich habe ich vor knapp 3 Wochen mit Myo-Inositol begonnen. Eigentlich wollte ich wegen wieder stark aufkommender Rückenakne wieder auf Dut oral zurück, habe mich aber letztendlich dazu entschlossen Inositol eine Chance zu geben und Dut weiter topisch zu verwenden. Die Dosierung schwankt zwischen 2-3 g über den Tag verteilt. Vorläufiges Fazit: durchschlagender Erfolg soweit. Kann zuschauen wie es aknetechnisch Tag für Tag cleaner wird.. schönes Ding soweit. Einzig bis jetzt spürbare NW ist ein relativ flott diffus ausdünnender Bart. Wenns in der Geschwindigkeit weiter geht kanns mit Glück bald wieder abgesetzt werden. Ha-technisch kann ich net viel sagen, vermute hier aber wenig bis

keine wirkung. Soweit erstmal dazu....falls sich nochmals was ergibt werd ichs net unerwähnt lassen.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [pilos](#) on Wed, 29 Jul 2015 09:42:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

inositol wird bekanntlich auch bei ekzeme und hautprobleme verabreicht
muss trotzdem nicht (nur) an eine antiandrogene wirkung liegen

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 29 Jul 2015 13:29:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 29 July 2015 11:42

inositol wird bekanntlich auch bei ekzeme und hautprobleme verabreicht
muss trotzdem nicht (nur) an eine antiandrogene wirkung liegen

Ja...gut möglich. Ich muss mich auch noch tiefergehend mit der wirkweise befassen. Ich hab mich hauptsächlich aufgrund der teils überschwänglichen Erfahrungsberichte von pcos - betroffenen Frauen welche inositol als cpa - alternative verwenden dazu entschlossen. Dut hatte anfangs schon recht gut und flott gewirkt....inositol ist allerdings nochmal eine Ecke "krasser", zumindest wirktechnisch. Alles was einem orales isotretinoin erspart sollte versucht werden.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 18 Feb 2016 20:39:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe beschlossen, dies einmal auszuprobieren mit einer extrem hohen Dosis (33 g am Tag). Ich kann mir gut vorstellen, dass das auch ursachentechnisch eine Lösung ist. Durch Sperma, Koffein, Alkohol und Zigaretten geht viel Inositol verloren. Ein Mangel kann dann

zu AGA führen.

Inositol wäre damit das erste "Antiandrogen", was die Libido sogar steigert.

Wer weiß, vielleicht ist die AGA ja nichts weiter als ein Inositol-Mangel. Nur das wurde einfach noch nicht wissenschaftlich untersucht. Wundern würde mich das nicht.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [pilos](#) on Thu, 18 Feb 2016 21:11:43 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 18 February 2016 22:39Ich habe beschlossen, dies einmal auszuprobieren mit einer extrem hohen Dosis (33 g am Tag).

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Obes89](#) on Thu, 18 Feb 2016 22:44:45 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 18 February 2016 21:39Ich habe beschlossen, dies einmal auszuprobieren mit einer extrem hohen Dosis (33 g am Tag).

Ich kann mir gut vorstellen, dass das auch ursachentechnisch eine Lösung ist.

Durch Sperma, Koffein, Alkohol und Zigaretten geht viel Inositol verloren. Ein Mangel kann dann zu AGA führen.

Inositol wäre damit das erste "Antiandrogen", was die Libido sogar steigert.

Wer weiß, vielleicht ist die AGA ja nichts weiter als ein Inositol-Mangel. Nur das wurde einfach noch nicht wissenschaftlich untersucht. Wundern würde mich das nicht.

Naja wenn man hört das eine Person hier starke Akne sehr schnell verbessern kann durch 2-3 Gramm und dabei schon der Bartwuchs stark zurück geht, wie kann man dann darauf kommen ganze 33 Gramm zu verwenden... Das ist doch unverhältnismäßig viel und sicher ungesund.

Teste doch auch einfach erstmal etwas im Bereich von 2-5g unterstützend zu dem was du jetzt alles so gegen die AGA machst. Leicht erhöhen kannst du die Menge dann ja immer noch.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Feb 2016 08:13:12 GMT

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

Überdosierungen soll es angeblich bei Inositol nicht geben.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Feb 2016 08:26:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 19 February 2016 10:13Überdoserierungen soll es angeblich bei Inositol nicht geben.

aber verschwendung

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 19 Feb 2016 12:02:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 19 February 2016 09:13Überdoserierungen soll es angeblich bei Inositol nicht geben.

Hast du nicht schon das Cholinpulverexperiment gemacht? Weil da ist ja auch Inositol drin. Beim DM gibts das Pulver leider nicht mehr.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Feb 2016 13:56:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Fri, 19 February 2016 13:02Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 19 February 2016 09:13Überdoserierungen soll es angeblich bei Inositol nicht geben.

Hast du nicht schon das Cholinpulverexperiment gemacht? Weil da ist ja auch Inositol drin. Beim DM gibts das Pulver leider nicht mehr.

Du meinst Lecithin-Granulat? Klar gibts das beim DM noch.

Ja, da ist auch Inositol drin.

Ich nahm das aber nur sporadisch, weil das Zeug einfach viel zu ekelig schmeckt.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Feb 2016 19:01:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pilos,

weißt Du zufällig wie viel Inositol im Sperma enthalten ist?

Und stimmt das wirklich dass Inositol Testosteron senken soll? Hab noch keine Studie gefunden, die das bewiesen hat.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Feb 2016 21:14:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 19 February 2016 21:01Hallo Pilos,

weißt Du zufällig wie viel Inositol im Sperma enthalten ist?

Und stimmt das wirklich dass Inositol Testosteron senken soll? Hab noch keine Studie gefunden, die das bewiesen hat.

nicht der rede wert

bei frauen schon..aber bestimmt über den insulin pfad

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19499845>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19551544>

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Feb 2016 22:48:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 19 February 2016 22:14Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 19 February 2016 21:01Hallo Pilos,

weißt Du zufällig wie viel Inositol im Sperma enthalten ist?

Und stimmt das wirklich dass Inositol Testosteron senken soll? Hab noch keine Studie gefunden, die das bewiesen hat.

nicht der rede wert

bei frauen schon..aber bestimmt über den insulin pfad

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19499845>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19551544>

Die Studien betreffen immer Frauen.

Mich würde vielmehr interessieren wie es bei Männern aussieht. Vor allem. wie viel tatsächlich durch Sperma und Koffein verloren geht.

Denn Inositol soll der Körper ja angeblich selbst herstellen können. Zudem gibt es viele Nahrungsmittel wo Inositol vorkommt.

Daher wundert mich, dass es überhaupt zu einem Mangel kommen kann.

Aber offenichtlich ist es so. Wenn sogar Frauen das Zeug verlieren, dann ja Männer durchs Sperma erst recht.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Yes No](#) on Sat, 20 Feb 2016 11:27:42 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 18 February 2016 21:39Ich habe beschlossen, dies einmal auszuprobieren mit einer extrem hohen Dosis (33 g am Tag).

Ich kann mir gut vorstellen, dass das auch ursachentechnisch eine Lösung ist.

Durch Sperma, Koffein, Alkohol und Zigaretten geht viel Inositol verloren.

Wo gibt es das Ding so günstig die (metrische) Tonne?

Bzgl Verlust: Habe keine Verluste über die aufgeführten Wege. Und was ist dann?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 20 Feb 2016 12:39:09 GMT

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

Yes No schrieb am Sat, 20 February 2016 12:27Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 18 February 2016 21:39Ich habe beschlossen, dies einmal auszuprobieren mit einer extrem hohen Dosis (33 g am Tag).

Ich kann mir gut vorstellen, dass das auch ursachentechnisch eine Lösung ist.

Durch Sperma, Koffein, Alkohol und Zigaretten geht viel Inositol verloren.

Wo gibt es das Ding so günstig die (metrische) Tonne?

Bzgl Verlust: Habe keine Verluste über die aufgeführten Wege. Und was ist dann?

Vielleicht nimmst Du auch einfach nicht genug Inositol durch die Nahrung zu Dir.

Oder Du hast nicht ausreichend Niacin, Pantothersäure und Darmbakterien, um es selbst herzustellen.

Wer weiß das schon?

Das hier ist das Günstigste, was ich kenne:

<http://www.bulkpowders.de/inositol-de.html?view=ppc&pid=2423&gclid=CN-EpuWbgssCFSH4wgodM34Aqw>

1 kg für 40 €. Ab 60 € versenden die sogar versandkostenfrei.

Wenn Du diesen Code hier bei der Bestellung verwendest:

CMJXDQ

bekommen wir beide jeweils 5 € Rabatt auf unsere Bestellung.

Ich, weil ich Dich geworben habe und Du bekommst den Rabatt ebenso.

NOCH günstiger gehts wirklich nicht mehr

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Ryder89](#) on Sat, 20 Feb 2016 14:00:34 GMT

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

Kurze Frage für mein Verständnis...

Ich dachte Testosteron ist im Grunde genommen gut für die Haare... zb hohes Testo+ niedriges DHT und dazu noch passendes Östro...

Deswegen ist ja Nandrolon oder Trenbolon ja auch haarschonend weil es zwar Test erhöht aber nicht zu DHT konvertiert wird...

Kann Testo drücken nicht nach hinten losgehen?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 20 Feb 2016 14:16:11 GMT

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

Ryder89 schrieb am Sat, 20 February 2016 15:00Kurze Frage für mein Verständnis...

Ich dachte Testosteron ist im Grunde genommen gut für die Haare... zb hohes Testo+ niedriges DHT und dazu noch passendes Östro...

Deswegen ist ja Nandrolon oder Trenbolon ja auch haarschonend weil es zwar Test erhöht aber nicht zu DHT konvertiert wird...

Kann Testo drücken nicht nach hinten losgehen?

Überall liest man, dass Inositol GUT für die Haare ist. Sogar auf langjährigen Glatzen sollen

wieder Haare sprießen. Zudem wirkt es auch gegen Calciumablagerungen, die ja ebenso in der ganzen AGA mit involviert sind.

Ich denke auch nicht, dass der Effekt hier nur Hormone basiert.

Da steckt mehr dahinter!

Ich sehe Inositol vielmehr als eine Art Vitamin, was die Androgene bindet.. Und laut Studien haben AGA-Männer wenig gebundene Androgene, im Gegensatz zu Männern mit vollem Haar.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 20 Feb 2016 14:39:03 GMT

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

Reicht für eine Inositol Zufuhr nicht auch das Lecithin Granulat vom DM?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 20 Feb 2016 19:27:48 GMT

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

Aristo084 schrieb am Sat, 20 February 2016 15:39Reicht für eine Inositol Zufuhr nicht auch das Lecithin Granulat vom DM?

Kommt drauf an.

Ich gehe davon aus, dass ich einen massiven Mangel habe. Deswegen supplementiere ich 33 g am Tag.

Um auf diese Menge zu kommen, müsste ich jeden Tag eine ganze 300g-Dose Lecithin füttern.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 24 Feb 2016 16:09:21 GMT

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

@norwood

Wenn Inositol bei dir nicht hilft, würde ich mal Setipiprant testen. Eventuell hast du wirklich zu viel PGD2 in der Kopfhaut und fetten tut sie ja auch noch immer?

DHT Hemmer haben bei dir ja auch nicht geholfen, deswegen die Vermutung.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 25 Feb 2016 17:10:04 GMT

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

Aristo084 schrieb am Wed, 24 February 2016 17:09@norwood

Wenn Inositol bei dir nicht hilft, würde ich mal Setipirant testen. Eventuell hast du wirklich zu viel PGD2 in der Kopfhaut und fetten tut sie ja auch noch immer?

DHT Hemmer haben bei dir ja auch nicht geholfen, deswegen die Vermutung.

Na mal abwarten. Ich nehme Inositol ja gerade mal ne Woche.
Topisch nehme ich es auch mit 10% Konzentration. Zusammen mit DMSO und noch einigen anderen Sachen.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [darko](#) on Thu, 25 Feb 2016 20:00:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wegen der guten Erfahrung die Haar2O mit Inositol gemacht habe ich es auch ausprobiert. Hab mich dabei an seine Dosierung von ca. 3 Gramm pro Tag gehalten. Das ganze hab ich ein Ungefähr ein Halbes Jahr durchgezogen, allerdings nicht wegen der Haare sondern wegen meiner extrem schnell fettenden Haut. Leider konnte ich keine Verbesserung feststellen. Auch mein Bart ist in dieser Zeit nicht diffus ausgedünnt.
Naja so ist eben jeder anders...

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 25 Feb 2016 20:30:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

darko schrieb am Thu, 25 February 2016 21:00Wegen der guten Erfahrung die Haar2O mit Inositol gemacht habe ich es auch ausprobiert. Hab mich dabei an seine Dosierung von ca. 3 Gramm pro Tag gehalten. Das ganze hab ich ein Ungefähr ein Halbes Jahr durchgezogen, allerdings nicht wegen der Haare sondern wegen meiner extrem schnell fettenden Haut. Leider konnte ich keine Verbesserung feststellen. Auch mein Bart ist in dieser Zeit nicht diffus ausgedünnt.
Naja so ist eben jeder anders...
Trinkst Du viel Kaffee, Zigaretten, Alkohol?
Alle 3 sollen den Inositol-Spiegel nämlich drastisch senken. Vor allem Kaffee.
Und welche Inositol-Form hast Du genommen? Myo-Inositol oder ein anderes?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [darko](#) on Thu, 25 Feb 2016 21:09:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 25 February 2016 21:30darko schrieb am Thu, 25 February 2016 21:00Wegen der guten Erfahrung die Haar2O mit Inositol gemacht habe ich es

auch ausprobiert.

Hab mich dabei an seine Dosierung von ca. 3 Gramm pro Tag gehalten.

Das ganze hab ich ein Ungefähr ein Halbes Jahr durchgezogen, allerdings nicht wegen der Haare sondern wegen meiner extrem schnell fettenden Haut.

Leider konnte ich keine Verbesserung feststellen. Auch mein Bart ist in dieser Zeit nicht diffus ausgedünnt.

Naja so ist eben jeder anders...

Trinkst Du viel Kaffee, Zigaretten, Alkohol?

Alle 3 sollen den Inositol-Spiegel nämlich drastisch senken. Vor allem Kaffee.

Und welche Inositol-Form hast Du genommen? Myo-Inositol oder ein anderes?

Ich bin Nichtraucher. Kaffee selten und Alkohol so gut wie garnicht.

Es war Myo-Inositol.

Mein Plan war die Hautfettung wegen meiner HT zu reduzieren, da die Tage nach der OP zwecks waschen kritisch sind.

Momentan teste ich Rosmarinöl topisch, scheint für mich erfolgsversprechender zu sein.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 25 Feb 2016 22:20:01 GMT

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

darko schrieb am Thu, 25 February 2016 22:09Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 25 February 2016 21:30darko schrieb am Thu, 25 February 2016 21:00Wegen der guten Erfahrung die Haar2O mit Inositol gemacht habe ich es auch ausprobiert.

Hab mich dabei an seine Dosierung von ca. 3 Gramm pro Tag gehalten.

Das ganze hab ich ein Ungefähr ein Halbes Jahr durchgezogen, allerdings nicht wegen der Haare sondern wegen meiner extrem schnell fettenden Haut.

Leider konnte ich keine Verbesserung feststellen. Auch mein Bart ist in dieser Zeit nicht diffus ausgedünnt.

Naja so ist eben jeder anders...

Trinkst Du viel Kaffee, Zigaretten, Alkohol?

Alle 3 sollen den Inositol-Spiegel nämlich drastisch senken. Vor allem Kaffee.

Und welche Inositol-Form hast Du genommen? Myo-Inositol oder ein anderes?

Ich bin Nichtraucher. Kaffee selten und Alkohol so gut wie garnicht.

Es war Myo-Inositol.

Mein Plan war die Hautfettung wegen meiner HT zu reduzieren, da die Tage nach der OP zwecks waschen kritisch sind.

Momentan teste ich Rosmarinöl topisch, scheint für mich erfolgsversprechender zu sein.

Gegen fettige Haut kann ich Dir Siliziumgel + L-Carnitin empfehlen. Beides topisch.

Studie:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8854287>

Zu L-Carnitin hab ich den Link leider nicht in meiner Datenbank. Daher poste ich hier mal die Übersetzung aus Pubmed:

Edit, nur verlinken bitte

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Pulsatilla](#) on Sat, 27 Feb 2016 22:29:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Jungs,

ich versuch es jetzt auch mit Inositol um Progesteron zu steigen, werde mich aber an die 4mg halten, ich will meinen Zyklus nicht schrotten.

Die Änderung der Testosteron, DHEAS und Progesteron Werte bei Frauen sind jedenfalls signifikant unter Inositol.

Wirkt außerdem Cortisol senkend, entfettet die Leber und bestenfalls lindern sich dadurch auch die CTE induzierten Stimmungsschwankungen

Im hairlosshleip Forum berichten zumindest auch einige männliche Kollegen von dickerem Haarwachstum.

An natürlichen Substanzen zu forschen ist leider nicht sehr lukrativ...daher ran ans Selbststudium ...

Ein Supplement mehr oder weniger fällt bei mir nicht mehr ins Gewicht

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 29 Feb 2016 08:35:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin froh, wenn Inositol die Körperbehaarung zurück fahren kann. Am nervigsten am Rücken und in den Ohren fängt das auch an.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [pilos](#) on Mon, 29 Feb 2016 08:38:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Mon, 29 February 2016 10:35Ich bin froh, wenn Inositol die Körperbehaarung zurück fahren kann. Am nervigsten am Rücken und in den Ohren fängt das auch an.

das hat mit testosteron gar nix zu tun

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 29 Feb 2016 08:49:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 29 February 2016 09:38Aristo084 schrieb am Mon, 29 February 2016 10:35Ich bin froh, wenn Inositol die Körperbehaarung zurück fahren kann. Am nervigsten am Rücken und in den Ohren fängt das auch an.

das hat mit testosteron gar nix zu tun

Nachdem bei Haar20 der Bartwuchs diffus ausdünnte nach einer Ino Kur, kann man das ja positiv ansehen. Wenn sich nix tut, muss wohl zum Laser gegriffen werden. Derweil stört mich das Trimmen noch nicht, weil es noch nicht so extrem ist. Bei den Ohren ist ein Nasenhaarschneider ganz gut geeignet.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 29 Feb 2016 11:29:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab mich jetzt viel mit Inositol beschäftigt.
Es sieht wohl so aus, als wenn Inositol dazu benötigt wird, den intrazellulären Calciumspiegel durch Öffnung der Calciumkanäle zu erhöhen. Das bewirkt dann eine Regulation aller Hormone im Körper, vor allem der Androgene.
Ich könnte mir vorstellen, dass ein chronischer Inositol-Mangel für die AGA verantwortlich ist. Was haben Frauen mit PCOS und Männer mit AGA gemeinsam? Beide haben das selbe Hormonprofil:
Viel LH, FSH, Cortisol und wenig SHBG.
Männer mit vollem Haar sowie Frauen ohne dem PCOS-Syndrom haben dies nicht!
Inositol sorgt dafür, dass sich alle Hormone im Körper regulieren und wie wir ja wissen, ist die AGA von Androgenen abhängig.
Ein Inositol-Mangel dürfte gar nicht so selten sein, denn Inositol kommt nur in wenigen Lebensmitteln vor.
In den meisten Lebensmitteln ist es als Phytinsäure vorhanden, was aber nicht bioverfügbar ist.

Nur Natursauerteig-Brot soll bioverfügbares Inositol enthalten.

Das meiste Inositol soll in Buchweizen vorkommen und das auch bioverfügbar sein.

Zwar kann der Körper Inositol auch selbst herstellen, jedoch nur in kleinen Mengen. Und diese kleinen Mengen werden vermutlich schon für die Spermienproduktion verbraucht, sodass für die Kopfhare nichts mehr übrig bleibt.

Es ist schon erstaunlich, wie sehr sich das Hormonprofil durch Inositol verändert:

lowers free testosterone (research has shown up to a 73% reduction)

lowers total testosterone (as much as 65% reduction)

lowers LH (as much as 55% reduction)

lowers insulin response after meals (as much as 62% reduction)

lowers DHEA-S (as much as 49% reduction)

increases SHBG (as much as 92% increase)

lowers androstenedione (as much as 27% reduction)

lowers triglycerides (as much as 51% reduction)

lowers blood pressure (minor decrease)

increases peak progesterone (129% increase in one study)

<http://www.med1.de/Forum/Gynaekologie/649998/>

<https://sites.google.com/site/miscarriageresearch/supplements-and-miscarriage/d-chiro-inositol>

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 29 Feb 2016 17:13:24 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 29 February 2016 09:38Aristo084 schrieb am Mon, 29 February 2016 10:35Ich bin froh, wenn Inositol die Körperbehaarung zurück fahren kann. Am nervigsten am Rücken und in den Ohren fängt das auch an.

das hat mit testosteron gar nix zu tun

Sondern, womit dann?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 29 Feb 2016 17:19:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 29 February 2016 18:13pilos schrieb am Mon, 29 February 2016 09:38Aristo084 schrieb am Mon, 29 February 2016 10:35Ich bin froh, wenn Inositol die Körperbehaarung zurück fahren kann. Am nervigsten am Rücken und in den Ohren fängt das auch an.

das hat mit testosteron gar nix zu tun

Sondern, womit dann?

Wahrscheinlich irgendein Wert dieser Hormone hier:

lowers free testosterone (research has shown up to a 73% reduction)

lowers total testosterone (as much as 65% reduction)

lowers LH (as much as 55% reduction)

lowers insulin response after meals (as much as 62% reduction)

lowers DHEA-S (as much as 49% reduction)

increases SHBG (as much as 92% increase)

lowers androstenedione (as much as 27% reduction)

lowers triglycerides (as much as 51% reduction)

lowers blood pressure (minor decrease)

increases peak progesterone (129% increase in one study)

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 29 Feb 2016 20:11:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann kann es nur SHBG sein.
Schade, dass sie DHT nicht gemessen haben.

Wer macht für uns den Test? Freiwillige vor.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 29 Feb 2016 20:54:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DHT senke ich eh mit Fin/Dut. Aber DHT alleine ist eh nicht der Schlüssel, nur ein Puzzleteil.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 29 Feb 2016 21:59:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Mon, 29 February 2016 21:54DHT senke ich eh mit Fin/Dut. Aber DHT alleine ist eh nicht der Schlüssel, nur ein Puzzleteil.
Nimmst jetzt auch Inositol?
Ich wollte eigentlich 33 g am Tag nehmen, aber leider bläht das Zeug total. Deswegen gehen nicht mehr als 10 g am Tag.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Mar 2016 01:00:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Inositol führt also zu 129% mehr Progesteron. Und Progesteron soll ein DHT-Hemmer sein:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10983877>

also brauchen wir gar kein Fin oder Dut mehr.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Obes89](#) on Tue, 01 Mar 2016 03:30:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 29 February 2016 12:29Hab mich jetzt viel mit Inositol beschäftigt.

Es sieht wohl so aus, als wenn Inositol dazu benötigt wird, den intrazellulären Calciumspiegel durch Öffnung der Calciumkanäle zu erhöhen. Das bewirkt dann eine Regulation aller Hormone im Körper, vor allem der Androgene.

Ich könnte mir vorstellen, dass ein chronischer Inositol-Mangel für die AGA verantwortlich ist. Was haben Frauen mit PCOS und Männer mit AGA gemeinsam? Beide haben das selbe Hormonprofil:

Viel LH, FSH, Cortisol und wenig SHBG.

Männer mit vollem Haar sowie Frauen ohne dem PCOS-Syndrom haben dies nicht!

Inositol sorgt dafür, dass sich alle Hormone im Körper regulieren und wie wir ja wissen, ist die

AGA von Androgenen abhängig.

Ein Inositol-Mangel dürfte gar nicht so selten sein, denn Inositol kommt nur in wenigen Lebensmitteln vor.

In den meisten Lebensmitteln ist es als Phytinsäure vorhanden, was aber nicht bioverfügbar ist.

Nur Natursauerteig-Brot soll bioverfügbares Inositol enthalten.

Das meiste Inositol soll in Buchweizen vorkommen und das auch bioverfügbar sein.

Zwar kann der Körper Inositol auch selbst herstellen, jedoch nur in kleinen Mengen. Und diese kleinen Mengen werden vermutlich schon für die Spermienproduktion verbraucht, sodass für die Kopfhare nichts mehr übrig bleibt.

Es ist schon erstaunlich, wie sehr sich das Hormonprofil durch Inositol verändert:

lowers free testosterone (research has shown up to a 73% reduction)

lowers total testosterone (as much as 65% reduction)

lowers LH (as much as 55% reduction)

lowers insulin response after meals (as much as 62% reduction)

lowers DHEA-S (as much as 49% reduction)

increases SHBG (as much as 92% increase)

lowers androstenedione (as much as 27% reduction)

lowers triglycerides (as much as 51% reduction)

lowers blood pressure (minor decrease)

increases peak progesterone (129% increase in one study)

<http://www.med1.de/Forum/Gynaekologie/649998/>

<https://sites.google.com/site/miscarriageresearch/supplements-and-miscarriage/d-chiro-inositol>

müsste das nicht zu negativen Folgen führen wenn man den Hormonspiegel so verändert?
Wenn Testosteron etc. so stark fallen?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 01 Mar 2016 09:27:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich glaub nicht, dass Inositol so stark in das Hormonsystem eingreift, das wäre ja stärker wirksam als jedes Hormon das ich je zu mir genommen habe!

Ich denke, dass es einen harmonisierenden, ausgleichenden Effekt auf das Hormonsystem hat indem es wie ein "Katalysator" bei nicht gut funktionierender Stoffwechsellage oder Ungleichgewicht agiert. Aus irgendeinem Grund sind die Hormone leicht entgleist, und ich bin davon überzeugt, dass man das mit den richtigen NEMs hinkriegen kann. Eine Überdosierung Inositol ist ja angeblich völlig ungefährlich.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Mar 2016 15:10:18 GMT

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

Obes89 schrieb am Tue, 01 March 2016 04:30Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 29 February 2016 12:29Hab mich jetzt viel mit Inositol beschäftigt.

Es sieht wohl so aus, als wenn Inositol dazu benötigt wird, den intrazellulären Calciumspiegel durch Öffnung der Calciumkanäle zu erhöhen. Das bewirkt dann eine Regulation aller Hormone im Körper, vor allem der Androgene.

Ich könnte mir vorstellen, dass ein chronischer Inositol-Mangel für die AGA verantwortlich ist. Was haben Frauen mit PCOS und Männer mit AGA gemeinsam? Beide haben das selbe Hormonprofil:

Viel LH, FSH, Cortisol und wenig SHBG.

Männer mit vollem Haar sowie Frauen ohne dem PCOS-Syndrom haben dies nicht! Inositol sorgt dafür, dass sich alle Hormone im Körper regulieren und wie wir ja wissen, ist die AGA von Androgenen abhängig.

Ein Inositol-Mangel dürfte gar nicht so selten sein, denn Inositol kommt nur in wenigen Lebensmitteln vor.

In den meisten Lebensmitteln ist es als Phytinsäure vorhanden, was aber nicht bioverfügbar ist.

Nur Natursauerteig-Brot soll bioverfügbares Inositol enthalten.

Das meiste Inositol soll in Buchweizen vorkommen und das auch bioverfügbar sein.

Zwar kann der Körper Inositol auch selbst herstellen, jedoch nur in kleinen Mengen. Und diese kleinen Mengen werden vermutlich schon für die Spermienproduktion verbraucht, sodass für die Kopfhaare nichts mehr übrig bleibt.

Es ist schon erstaunlich, wie sehr sich das Hormonprofil durch Inositol verändert:

lowers free testosterone (research has shown up to a 73% reduction)

lowers total testosterone (as much as 65% reduction)

lowers LH (as much as 55% reduction)

lowers insulin response after meals (as much as 62% reduction)

lowers DHEA-S (as much as 49% reduction)

increases SHBG (as much as 92% increase)

lowers androstenedione (as much as 27% reduction)

lowers triglycerides (as much as 51% reduction)

lowers blood pressure (minor decrease)

increases peak progesterone (129% increase in one study)

<http://www.med1.de/Forum/Gynaekologie/649998/>

<https://sites.google.com/site/miscarriageresearch/supplements-and-miscarriage/d-chiro-inositol>

müsste das nicht zu negativen Folgen führen wenn man den Hormonspiegel so verändert?
Wenn Testosteron etc. so stark fallen?

Ich vermute: Genau das Gegenteil ist der Fall!

Inositol ist das am meisten vorkommendste B-Vitamin im Körper. Und wenn das fehlt, steigen die Androgene zu stark an und DANN kommt es zu den negativen Folgen wie AGA, Akne, BPH u.s.w.

Ich denke, dass ein niedriger Testosteronspiegel die Norm ist und ein erhöhter Spiegel den pathologischen Befund darstellt und nicht umgekehrt.

Unter Inositol kommt es auch zu einem starken Anstieg von Progesteron. Dies soll DHT hemmen und eine schützende Wirkung gegenüber der Prostatavergrößerung haben.

Jetzt wird mir klar, wo all diese Krankheiten her kommen. Es ist der chronische Inositol-Mangel, der die Männer krank macht.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Obes89](#) on Tue, 01 Mar 2016 15:51:22 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 01 March 2016 16:10Obes89 schrieb am Tue, 01 March 2016 04:30Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 29 February 2016 12:29Hab mich jetzt viel mit Inositol beschäftigt.

Es sieht wohl so aus, als wenn Inositol dazu benötigt wird, den intrazellulären Calciumspiegel durch Öffnung der Calciumkanäle zu erhöhen. Das bewirkt dann eine Regulation aller Hormone im Körper, vor allem der Androgene.

Ich könnte mir vorstellen, dass ein chronischer Inositol-Mangel für die AGA verantwortlich ist. Was haben Frauen mit PCOS und Männer mit AGA gemeinsam? Beide haben das selbe Hormonprofil:

Viel LH, FSH, Cortisol und wenig SHBG.

Männer mit vollem Haar sowie Frauen ohne dem PCOS-Syndrom haben dies nicht!

Inositol sorgt dafür, dass sich alle Hormone im Körper regulieren und wie wir ja wissen, ist die AGA von Androgenen abhängig.

Ein Inositol-Mangel dürfte gar nicht so selten sein, denn Inositol kommt nur in wenigen Lebensmitteln vor.

In den meisten Lebensmitteln ist es als Phytinsäure vorhanden, was aber nicht bioverfügbar

ist.

Nur Natursauerteig-Brot soll bioverfügbares Inositol enthalten.

Das meiste Inositol soll in Buchweizen vorkommen und das auch bioverfügbar sein.

Zwar kann der Körper Inositol auch selbst herstellen, jedoch nur in kleinen Mengen. Und diese kleinen Mengen werden vermutlich schon für die Spermienproduktion verbraucht, sodass für die Kopfhare nichts mehr übrig bleibt.

Es ist schon erstaunlich, wie sehr sich das Hormonprofil durch Inositol verändert:

lowers free testosterone (research has shown up to a 73% reduction)

lowers total testosterone (as much as 65% reduction)

lowers LH (as much as 55% reduction)

lowers insulin response after meals (as much as 62% reduction)

lowers DHEA-S (as much as 49% reduction)

increases SHBG (as much as 92% increase)

lowers androstenedione (as much as 27% reduction)

lowers triglycerides (as much as 51% reduction)

lowers blood pressure (minor decrease)

increases peak progesterone (129% increase in one study)

<http://www.med1.de/Forum/Gynaekologie/649998/>

<https://sites.google.com/site/miscarriageresearch/supplements-and-miscarriage/d-chiro-inositol>

müsste das nicht zu negativen Folgen führen wenn man den Hormonspiegel so verändert?
Wenn Testosteron etc. so stark fallen?

Ich vermute: Genau das Gegenteil ist der Fall!

Inositol ist das am meisten vorkommendste B-Vitamin im Körper. Und wenn das fehlt, steigen die Androgene zu stark an und DANN kommt es zu den negativen Folgen wie AGA, Akne, BPH u.s.w.

Ich denke, dass ein niedriger Testosteronspiegel die Norm ist und ein erhöhter Spiegel den pathologischen Befund darstellt und nicht umgekehrt.

Unter Inositol kommt es auch zu einem starken Anstieg von Progesteron. Dies soll DHT hemmen und eine schützende Wirkung gegenüber der Prostatavergrößerung haben.

Jetzt wird mir klar, wo all diese Krankheiten her kommen. Es ist der chronische Inositol-Mangel, der die Männer krank macht.

So schnell einen derartigen Schluss ziehen kann man natürlich nicht. Ich bin aber trotzdem sehr gespannt was du uns die nächsten Wochen, Monate so berichten kannst, bezüglich positiver und/ oder auch negativer Wirkungen.

Viel Erfolg

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Mar 2016 16:36:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier was interessantes zum Thema Prostaglandin E2 und Inositol:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1887871>

Zwar gehts da um Osteblasten, aber dennoch..
so wie es aussieht, kommt die Inositol-Funktion durch Prostaglandin E2 erst so richtig in Fahrt.
was darauf hinweist, dass die IP3 Reaktion teilweise abhängig war auf strömungsinduzierten Prostaglandin-Synthese.
*IP3= Inositoltriphosphat

Pilos, was meinst Du?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Mar 2016 17:40:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch Prostaglandin F2a (Markenname Latisse / Bimatoprost) wird eine haarwuchsfördernde Wirkung nachgesagt.
Und dies fördert ebenso die Inositol-Produktion:
<http://press.endocrine.org/doi/pdf/10.1210/endo-128-3-1519>

Langsam schließt sich das Puzzle.
Kann sein, dass die Prostaglandine nur deswegen wirken, weil sie Inositol freisetzen.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 01 Mar 2016 17:45:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach ~ 6 Monaten siehst du eh, ob sich was tut.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 04 Mar 2016 22:30:07 GMT

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

Was sagt Ihr dazu?

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22572820>

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Obes89](#) on Sun, 06 Mar 2016 22:13:27 GMT

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

Haar2O schrieb am Tue, 28 July 2015 22:57Soo...von mir gibt's mal einen kleinen vorläufigen Erfahrungsbericht. Tatsächlich habe ich vor knapp 3 Wochen mit myo - inositol begonnen. Eigentlich wollte ich wegen wieder stark aufkommender rückenakne wieder auf dut oral zurück, habe mich aber letztendlich dazu entschlossen inositol eine Chance zu geben und Dut weiter topisch zu verwenden.

Die Dosierung schwankt zwischen 2-3 g über den Tag verteilt.

Vorläufiges Fazit: durchschlagender Erfolg soweit. Kann zuschauen wie es aknetechnisch Tag für Tag cleaner wird..schönes Ding soweit. Einzig bis jetzt spürbare nw ist ein relativ flott diffus ausdünnender Bart. Wenns in der Geschwindigkeit weiter geht kanns mit Glück bald wieder abgesetzt werden. Ha-technisch kann ich net viel sagen, vermute hier aber wenig bis keine wirkung. Soweit erstmal dazu....falls sich nochmals was ergibt werd ichs net unerwähnt lassen.

Gibt es bei dir Neuigkeiten? Nimmst du Inositol immer noch erfolgreich gegen Akne und gab es andere NW als den ausdünnenden Bart?

Ich könnte auch etwas gebrauchen um die Akne am Rücken, die schon besser ist ganz los zu werden und etwas das die Körperbehaarung ein wenig hemmt, ohne auf de Potenz zu gehen oder Muskelwachstum zu beeinträchtigen.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 06 Mar 2016 23:52:54 GMT

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

Ich hatte früher auch Rücken-Akne.

Die ist weggegangen, seit ich mit Chlorella-Algen + Rizinusöl entgiftet habe.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 06 Mar 2016 23:56:29 GMT

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

Hallo Haar2O,

was für ein Inositol hast Du denn damals genommen? War es Myo-Inositol oder Chiro-Inositol? Ich kann nach 3 Wochen leider keinen Bart-Rückgang feststellen.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Shibalnu](#) on Mon, 07 Mar 2016 00:02:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 07 March 2016 00:56
Ich kann nach 3 Wochen leider keinen Bart-Rückgang feststellen.

Das ist auch totaler Unsinn. Wenn du du einen Bart loswerden willst, bleibt nur Laser oder Nadelepilation .

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Mar 2016 07:28:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 07 March 2016 01:56Hallo Haar2O,
was für ein Inositol hast Du denn damals genommen? War es Myo-Inositol oder Chiro-Inositol?
Ich kann nach 3 Wochen leider keinen Bart-Rückgang feststellen.

es gibt keine einzige studie die beweist, dass inositol bei männer überhaupt was bringt..eigentlich bringt es bei männer erstmal gar nix..bis eine vernunftige studie den gegenteil beweist

noch nicht mal bei gesunde frauen

nur bei frauen mit PCOS und einer insulinresistenz. weil es irgendwie darin eingreift und über diesen pfand den krankhaft erhöhten testosteron senkt..ansonsten nicht....

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 07 Mar 2016 14:35:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es liegen im Internet aber viele Aussagen vor, dass bei Männern selbst auf langjährigen Glatzen wieder Haare spriessen sollen
Und auch der User "onex" hat doch hier davon berichtet, dass durch Lecithin (wo ja Inositol hoch dosiert vorkommt) seine Haare wieder nachgewachsen sind.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 07 Mar 2016 14:39:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt auch eine Studie an Mäusen, die inositolarm ernährt wurden. Und denen ging das Fell aus. Es bildeten sich kahle Stellen.
Bei männlichen Mäusen doppelt so stark wie bei weiblichen.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Mar 2016 18:51:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 07 March 2016 16:35Es liegen im Internet aber viele Aussagen vor, dass bei Männern selbst auf langjährigen Glatzen wieder Haare spriessen sollen
Und auch der User "onex" hat doch hier davon berichtet, dass durch Lecithin (wo ja Inositol hoch dosiert vorkommt) seine Haare wieder nachgewachsen sind.

märchen

wo sind die bilder

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Shedder92](#) on Thu, 10 Mar 2016 19:24:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe auch seit ca. 7 Tagen mit Inositol begonnen.

War 3 Monate in den USA bei einem Freund - naja vor lauter Kokain Konsum usw. schien es nicht gut ausgegangen zu sein für meine Haare. Extrem diffuser Haarausfall

Ich werde auch mal berichten, wenn sich etwas tut

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 12 Mar 2016 19:18:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was haben Männer mit AGA und Frauen mit PCOS-Syndrom gemeinsam? Beide haben das selbe Hormon-Profil:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14758568>

Bei Frauen schafft Inositol es also, das Hormonprofil wieder zur Norm zu bringen. Warum sollte das bei Männern nicht auch so sein? Und dann könnte es auch zu einem sofortigen HA-Stopp kommen.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 12 Mar 2016 19:30:38 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 12 March 2016 20:18 Was haben Männer mit AGA und Frauen mit PCOS-Syndrom gemeinsam? Beide haben das selbe Hormon-Profil:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14758568>

Bei Frauen schafft Inositol es also, das Hormonprofil wieder zur Norm zu bringen. Warum sollte das bei Männern nicht auch so sein? Und dann könnte es auch zu einem sofortigen HA-Stopp kommen.

Du nimmst es ja, oder?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 12 Mar 2016 20:53:55 GMT

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

Ja sicher. Aber leider keine 33 g, wie ursprünglich anvisiert.

Denn das Zeug führt bei mir zu massiven Blähungen. Mehr als 10 g am Tag gehen leider nicht.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 29 Mar 2016 06:29:25 GMT

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

DAS WARS dann mit dem Inositol - ich bin raus!

Ich hab langsam begonnen mit 1g myo Inositol und Cholin pro Tag und hab Wassereinlagerungen, 3kg in 3 Wochen. Mehr Sport bringt nix. Hab auf Anhieb 10 Frauen in amerikanischen Foren gefunden die alle 6 kg in 6 Wochen zugelegt haben, mehr will ich gar nicht wissen.

Ich hab 80 Prozent meiner Haare verloren, bin bereit fast alles zu tun, aber so eine Nebenwirkung geht gar nicht, leider...

Das nur zur Info!

Bin weiter auf der Suche....

Viel Glück, bei Männern sind Wassereinlagerungen ja nicht so gängig!

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Mar 2016 18:46:52 GMT

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

Pulsatilla schrieb am Tue, 29 March 2016 08:29DAS WARS dann mit dem Inositol - ich bin raus!

Ich hab langsam begonnen mit 1g myo Inositol und Cholin pro Tag und hab Wassereinlagerungen, 3kg in 3 Wochen. Mehr Sport bringt nix. Hab auf Anhieb 10 Frauen in amerikanischen Foren gefunden die alle 6 kg in 6 Wochen zugelegt haben, mehr will ich gar nicht wissen.

Ich hab 80 Prozent meiner Haare verloren, bin bereit fast alles zu tun, aber so eine Nebenwirkung geht gar nicht, leider...

Das nur zur Info!
Bin weiter auf der Suche....

Viel Glück, bei Männern sind Wassereinlagerungen ja nicht so gängig!

Also ich habe keine Probleme.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 31 Mar 2016 19:31:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich haette 1 kg reines Inositol zu verkaufen (35 Euro). Ist original verpackt, ungeöffnet.
Bei Interesse einfach ne PN schreiben.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [ocenmar](#) on Sat, 02 Apr 2016 09:45:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum willst du es denn jetzt verkaufen? Keine Wirkung oder aufkommende Nebeneirkungen wie die vorher angesprochene Gewichtszunahme?

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Apr 2016 11:37:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ocenmar schrieb am Sat, 02 April 2016 11:45Warum willst du es denn jetzt verkaufen? Keine Wirkung oder aufkommende Nebeneirkungen wie die vorher angesprochene Gewichtszunahme?
Ist nur, weil ich umziehe und nicht alles mitschleppen will. Wiegt ja immerhin 1 kg.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 04 Apr 2016 07:35:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Norwood trollt hier durch die Gegend, das ist Wahnsinn.

Subject: Aw: Inositol senkt massiv Testosteron
Posted by [ocenmar](#) on Mon, 04 Apr 2016 18:36:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

job, er will es halt noch an den Mann bringen, sein Inositol.
