
Subject: Zu viel Östro > HA?

Posted by [JoBr](#) on Sun, 13 Sep 2015 11:55:34 GMT

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

Moin zusammen,

Könnte es sein, dass man (warum auch immer) zu viel Östrogen besitzt und der Körper mit DHT dagegensteuert und dadurch das DHT-Level über dem was die Haare vertragen liegt und man sozusagen das Östrogen senken muss und nicht das DHT?

Danke und Gruß

JoBr

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [krx](#) on Sun, 13 Sep 2015 12:03:29 GMT

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

Wurde hier vor knapp 3.5 Jahren schon diskutiert, und es hantierten viele mit Anastrozol und Letrozol rum.

Ergebnis : Nein, durch drücken der Aromatase wird der HA schlimmer.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [JoBr](#) on Sun, 13 Sep 2015 12:05:27 GMT

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

Okay danke für die schnelle Antwort! War nur so ein Gedankengang

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Sun, 13 Sep 2015 13:02:54 GMT

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

Ich finde diesen Ansatz dennoch nicht schlecht und man sollte trotzdem noch einmal darüber nachdenken. Nur weil einige mit Anastrozol und Letrozol keinen Erfolg hatten, muss das nicht heissen dass an dieser Theorie nichts dran ist.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [pilos](#) on Sun, 13 Sep 2015 13:05:43 GMT

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

Waaaaas schrieb am Sun, 13 September 2015 16:02Ich finde diesen Ansatz dennoch nicht

schlecht und man sollte trotzdem noch einmal darüber nachdenken. Nur weil einige mit Anastrozol und Letrozol keinen Erfolg hatten, muss das nicht heissen dass an dieser Theorie nichts dran ist.

mit zunehmendem alter nimmt das estrogen auch zu und die haare ab

alte männer sehen immer mehr wie alte frauen aus und umgekehrt

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Sun, 13 Sep 2015 13:15:32 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 13 September 2015 15:05Waaaaas schrieb am Sun, 13 September 2015 16:02Ich finde diesen Ansatz dennoch nicht schlecht und man sollte trotzdem noch einmal darüber nachdenken. Nur weil einige mit Anastrozol und Letrozol keinen Erfolg hatten, muss das nicht heissen dass an dieser Theorie nichts dran ist.

mit zunehmendem alter nimmt das estrogen auch zu und die haare ab

alte männer sehen immer mehr wie alte frauen aus und umgekehrt

Ganz genau und mit zunehmenden Alter sinkt auch der Testosteronspiegel und das Dht steigt!

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Lennox](#) on Sun, 13 Sep 2015 14:44:12 GMT

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

krx schrieb am Sun, 13 September 2015 14:03Wurde hier vor knapp 3.5 Jahren schon diskutiert,

und es hantierten viele mit Anastrozol und Letrozol rum.

Ergebnis : Nein, durch drücken der Aromatase wird der HA schlimmer.

Dem muss ich widersprechen.

Man muss wissen wie man Aromatasehemmer richtig dosiert.

Mein Fazit: kürzere Sheddingphasen, gesteigertes Wohlbefinden (Verminderung jeglicher NW)

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 13 Sep 2015 15:59:57 GMT

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

Lennox schrieb am Sun, 13 September 2015 16:44Man muss wissen wie man Aromatasehemmer richtig dosiert.
wie denn

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Lennox](#) on Sun, 13 Sep 2015 17:23:57 GMT

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

Pandemonium schrieb am Sun, 13 September 2015 17:59Lennox schrieb am Sun, 13 September 2015 16:44Man muss wissen wie man Aromatasehemmer richtig dosiert.
wie denn

Learning by doing

die Menge macht das Gift

Trial and Error Prinzip

etc.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Haar20](#) on Sun, 13 Sep 2015 17:37:25 GMT

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

Lennox schrieb am Sun, 13 September 2015 16:44krx schrieb am Sun, 13 September 2015 14:03Wurde hier vor knapp 3.5 Jahren schon diskutiert, und es hantierten viele mit Anastrozol und Letrozol rum.

Ergebnis : Nein, durch drücken der Aromatase wird der HA schlimmer.

Dem muss ich widersprechen.

Man muss wissen wie man Aromatasehemmer richtig dosiert.

Mein Fazit: kürzere Sheddingphasen, gesteigertes Wohlbefinden (Verminderung jeglicher NW)

Kann ich wiederum gar nicht bestätigen.

Letrozol 0,25 mg alle 3 tage im Schnitt hat zwar gegen Fin Nws geholfen allerdings ohne jedwede

positive Auswirkung auf Haut oder Kopfbehaarung. So ist jeder anders.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 22 Oct 2015 11:37:00 GMT

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

Den folgenden Beitrag habe ich aus irgendeinem Bartwuchs-Forum kopiert und finde ihn, da ich ein Anhänger der Theorie Testosteron-Östrogen-Ratio und Kompensation durch dht bin, recht interessant.

Testosteron und Erotik

Testosteron macht die Männer durchsetzungsfähig, stark und Frauen besessen.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass erotische Filme bei Männern den Testosteron Spiegel im Durchschnitt um 35 % erhöhen.

Bei Masturbieren produziert der Körper für kurze Zeit mehr Testosteron und dannach sinkt der Wert stark ab.

Wenn der Man mehrere Tage kein Sex hat und auch nicht masturbier, steigt der Testosteronspiegel ebenfalls:

7 Tage Enthaltung = 200 % Testosteron,

21 Tage Enthaltung = 119 % Testosteron

Es gibt noch ganz andere wichtige Veränderungen Körper, die neben dem Anstieg von Testosteron im Körper passieren, wenn man Masturbation aufgibt oder reduziert: das Testosteron kann vom Körper besser „verarbeitet“ werden.

Das erhöhte Testosteron führt fast immer dazu, dass man während der Enthaltung auf einmal eine tiefere Stimme bekommt.

Das Mehr an Testosteron sorgt auf für gesteigerte Libido sowie erhöhte Motivation allgemein.

Eine mögliche Ursache für das erhöhte Testosteron während der Enthaltung könnte darin liegen, dass das Testosteron nicht ständig von hohen Prolaktin Werten unterdrückt wird, wie es bei häufigem "Hand anlegen" der Fall sein kann. Bei jedem Höhepunkt wird nämlich dieses Hormon ausgeschüttet.

Prolaktin sorgt dafür, dass unsere Libido nach dem Höhepunkt für kurze Zeit verschwindet.

Prolaktin ist ein weibliches Sexualhormon und es heißt, wenn Prolaktin ansteigt, sinke Testosteron (und Dopamin).

Ich traue mich schon zu behaupten, dass wir Männer unnatürlich oft Masturbieren, was auch unseren Hormonhaushalt durcheinander bringt ^_^

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [pilos](#) on Thu, 22 Oct 2015 11:54:51 GMT

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

da ist was dran

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 22 Oct 2015 12:05:49 GMT

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

Pilos, du würdest dir dein Leben leichter machen (und unseres auch) wenn du etwas detaillierter schreiben würdest.

Deine letzte Antwort fordert ja geradezu wieder Nachfragen raus-

An was ist was dran? Am Thread allgemein oder am Beitrag von waaaas? An beidem?
Sind die Zahlen da nicht aus den Fingern gesaugt?

Ist da nur was dran ohne einen relevanten Einfluss zu haben oder ist das ein guter Punkt zum ansetzen?

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [chribe](#) on Thu, 22 Oct 2015 12:11:25 GMT

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

Waaaaas schrieb am Thu, 22 October 2015 13:37Den folgenden Beitrag habe ich aus irgendeinem Bartwuchs-Forum kopiert und finde ihn, da ich ein Anhänger der Theorie Testosteron-Östrogen-Ratio und Kompensation durch dht bin, recht interessant.

Testosteron und Erotik

Testosteron macht die Männer durchsetzungsfähig, stark und Frauen besessen.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass erotische Filme bei Männern den Testosteron Spiegel im Durchschnitt um 35 % erhöhen.

Bei Masturbieren produziert der Körper für kurze Zeit mehr Testosteron und dannach sinkt der Wert stark ab.

Wenn der Man mehrere Tage kein Sex hat und auch nicht masturbier, steigt der Testosteronspiegel ebenfalls:

7 Tage Enthaltung = 200 % Testosteron,

21 Tage Enthaltung = 119 % Testosteron

Es gibt noch ganz andere wichtige Veränderungen Körper, die neben dem Anstieg von Testosteron im Körper passieren, wenn man Masturbation aufgibt oder reduziert: das Testosteron kann vom Körper besser „verarbeitet“ werden.

Das erhöhte Testosteron führt fast immer dazu, dass man während der Enthaltung auf einmal eine tiefere Stimme bekommt.

Das Mehr an Testosteron sorgt auf für gesteigerte Libido sowie erhöhte Motivation allgemein.

Eine mögliche Ursache für das erhöhte Testosteron während der Enthaltung könnte darin liegen, dass das Testosteron nicht ständig von hohen Prolaktin Werten unterdrückt wird, wie es bei häufigem "Hand anlegen" der Fall sein kann. Bei jedem Höhepunkt wird nämlich dieses Hormon ausgeschüttet.

Prolaktin sorgt dafür, dass unsere Libido nach dem Höhepunkt für kurze Zeit verschwindet.

Prolaktin ist ein weibliches Sexualhormon und es heißt, wenn Prolaktin ansteigt, sinke Testosteron (und Dopamin).

Ich traue mich schon zu behaupten, dass wir Männer unnatürlich oft Masturbieren, was auch unseren Hormonhaushalt durcheinander bringt ^_^

Mag zwar stimmen, aber hat nur nichts mit HA zu tun.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [pilos](#) on Thu, 22 Oct 2015 12:40:04 GMT

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

Jürgen87 schrieb am Thu, 22 October 2015 15:05

An was ist was dran? Am Thread allgemein oder am Beitrag von waaaaas?

am Beitrag von waaaaas

die zahlen sind erstmal egal....

es geht ums mechanismus....der haken möglicherweise ist nur.....der mechanismus ist nur vor einem bestimmten lebensalter relevant..danach nicht mehr..sagen wir mal ab einem alter von 23 gilt das nicht mehr, dass es auf die haare geht...

somit ist der zug für die meisten eh abgefahren

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 22 Oct 2015 12:46:07 GMT

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

Das war ausführlich und hilfreich!

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 22 Oct 2015 13:01:06 GMT

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

wenn man Masturbation aufgibt oder reduziert: das Testosteron kann vom Körper besser „verarbeitet“ werden.

Was ist mit besser verarbeitet werden gemeint? Ist möglicherweise die dadurch beeinträchtigte bindungsfähigkeit gemeint oder wie?

Und wenn ja, kommt dann vllt. deswegen das "bindungsstärkere" Dihydrotestosteron als ersatz

für das "echte" Testosteron ins Spiel?

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [pilos](#) on Thu, 22 Oct 2015 13:06:13 GMT

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

Waaaaas schrieb am Thu, 22 October 2015 16:01 wenn man Masturbation aufgibt oder reduziert: das Testosteron kann vom Körper besser „verarbeitet“ werden.

Was ist mit besser verarbeitet werden gemeint? Ist möglicherweise die dadurch beeinträchtigte bindungsfähigkeit gemeint oder wie?

das ist eine floskel

Zitat: Und wenn ja, kommt dann vllt. deswegen das "bindungsstärkere" Dihydrotestosteron als ersatz für das "echte" Testosteron ins Spiel?

das passiert andauernd..so oder so

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 22 Oct 2015 13:28:44 GMT

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

Ok Danke

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [solinco](#) on Thu, 22 Oct 2015 14:51:53 GMT

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

pilos schrieb am Thu, 22 October 2015 14:40 Jürgen87 schrieb am Thu, 22 October 2015 15:05

An was ist was dran? Am Thread allgemein oder am Beitrag von waaaaas?

am Beitrag von waaaaas

die zahlen sind erstmal egal....

es geht ums mechanismus....der haken möglicherweise ist nur.....der mechanismus ist nur vor

einem bestimmten lebensalter relevant..danach nicht mehr..sagen wir mal ab einem alter von 23 gilt das nicht mehr, dass es auf die haare geht...

somit ist der zug für die meisten eh abgefahren

heißt wer vor einem bestimmten alter weniger masturbiert hat später den besseren haarstatus?

kann es überhaupt sein dass das ganze so einen extremen einfluss auf die haare hat wenn man eh zu ha veranlagt ist?

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 22 Oct 2015 16:05:11 GMT

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

solinco schrieb am Thu, 22 October 2015 16:51pilos schrieb am Thu, 22 October 2015 14:40Jürgen87 schrieb am Thu, 22 October 2015 15:05

An was ist was dran? Am Thread allgemein oder am Beitrag von waaaaas?

am Beitrag von waaaaas

die zahlen sind erstmal egal....

es geht ums mechanismus....der haken möglicherweise ist nur.....der mechanismus ist nur vor einem bestimmten lebensalter relevant..danach nicht mehr..sagen wir mal ab einem alter von 23 gilt das nicht mehr, dass es auf die haare geht...

somit ist der zug für die meisten eh abgefahren

heißt wer vor einem bestimmten alter weniger masturbiert hat später den besseren haarstatus?

kann es überhaupt sein dass das ganze so einen extremen einfluss auf die haare hat wenn man eh zu ha veranlagt ist?

Sollte an der in dem Thread hier angesprochenen Theorie etwas dran sein, kann man möglicherweise mit Abstinenz, Krafttraining, viel schlaf, wenig Stress (also alles was den Testosteronlevel steigert) auch bis sagen wir mal im Alter von 50 Jahren noch Erfolge Erzielen.

Jedoch sinkt mit einem Orgasmus der Testosteronspiegel wieder stark ab und wird durch Dht ersetzt, solange bis der Testo-spiegel wieder auf einem bestimmten Niveau ist. (quasi ist ein

Orgasmus sowas wie ein reset Button)

Das ist aber wieder nur Theorie und kann auch völliger Schwachsinn sein. Vielleicht lässt sich darüber im Internet was finden.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [ru-power](#) on Thu, 22 Oct 2015 16:07:14 GMT

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

funktioniert halt nur nicht wenn man fin/dut schluckt

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Yes No](#) on Thu, 22 Oct 2015 16:37:30 GMT

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

Waaaaas schrieb am Thu, 22 October 2015 13:37

Ich traue mich schon zu behaupten, dass wir Männer unnatürlich oft Mastubieren, was auch unseren Hormonhaushalt durcheinander bringt ^_^

Ich mache das nicht, was ich auch oft hier geschrieben habe, der Grund: weil das (meine) Haare killt. Allgemein jede sex. Handlung, selbst passive Konsumption. Ich kann die Vorteile die in dem Text erwähnt werden bestätigen. Das Prolactin ist ebenfalls ein Haarkiller. Allerdings hatte ich nie hohes Estrogen, weil mein Körperfett immer sehr gering ist ~10%, regelmä.
Widerstandstraining seit ca immer usw.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 22 Oct 2015 20:57:55 GMT

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

<http://www.bmj.com/content/310/6990/1289>

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Wed, 04 Nov 2015 22:53:54 GMT

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

Hier ein paar zusammenfassungen verschiedener Studien die ich gefunden habe. Die Studien selbst werde ich morgen suchen

*At the Harbor General Hospital in California it was shown that testosterone itself competes for binding in the prostate against DHT. When testosterone levels fall more DHT successfully binds

thus causing dysfunction and DHT accumulation. A similar process is thought to occur in androgenetic alopecia.

*At the Leeds Medical School in England human prostate BPH tissue was shown to be deficient in testosterone yet had excess DHT levels.

*At the University of Innsbruck in Austria doctors found the lower the testosterone as men aged the higher the BPH,MPB and cancer, and individually higher testosterone levels were unrelated to disease.

*At the Moscow Medical Institute in Russia doctors studied the hormone levels of men over 60 and found those with prostate cancer have much lower testosterone levels and higher estrogen levels giving a very low testosterone to estrogen ratio.

*In China, 18 doctors studied men with BPH and MPB and found consistently low levels of testosterone generally.

*At the Karolinska Institute in Sweden²⁰ another landmark study was done but this time with 2,400! men. The doctors found men with prostate cancer generally had lower testosterone levels than healthy men. Yet today doctors are still cutting off men's testicles and giving them toxic drugs to stop their testosterone production knowing this treatment never works.

*At the University of Southern California in Los Angeles²¹ doctors studied 1,127 aged men from four distinct racial groups. They found the Asian men with the highest testosterone levels had the lowest levels of prostate illness while Caucasians with the lowest testosterone levels had the highest rates of BPH and cancer.

Das würde doch wieder dafür sprechen dass der niedrige Testosteronspiegel durch dht kompensiert wird und dass vielleicht auch in den Follikeln ein "Wettkampf" zwischen Dht und T stattfindet und wenn zu wenig T vorhanden ist, gewinnt das Dht und kann sich binden (vereinfacht ausgedrückt).

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?
Posted by [Yes No](#) on Thu, 05 Nov 2015 07:57:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Waaaaas schrieb am Wed, 04 November 2015 23:53
Das würde doch wieder dafür sprechen dass der niedrige Testosteronspiegel
Problem dieser "Studien" ist, dass (offensichtlich) nicht zwischen bioverfügbarem T und
allgemein T unterschieden wird. Konvertierbar ist nur das bioverf. T und das wird in den
genannten Gruppen erhöht sein.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?
Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 05 Nov 2015 10:30:57 GMT

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

Yes No schrieb am Thu, 05 November 2015 08:57Waaaaas schrieb am Wed, 04 November 2015 23:53

Das würde doch wieder dafür sprechen dass der niedrige Testosteronspiegel Problem dieser "Studien" ist, dass (offensichtlich) nicht zwischen bioverfügbarem T und allgemein T unterschieden wird. Konvertierbar ist nur das bioverf. T und das wird in den genannten Gruppen erhöht sein.

Nur damit ich es verstehe...

Bioverfügbar bedeutet, wieviel sich davon im Blutkreislauf befindet und ist auch jener Wert, der innerhalb eines Tages schwanken kann und das restliche (allgemeine) T ist bereits irgendwo gebunden?

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 05 Nov 2015 14:08:57 GMT

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

eh?

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Yes No](#) on Thu, 05 Nov 2015 14:27:21 GMT

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

"Die alleinige Bestimmung des im Körper vorhandenen Testosterons gibt keine klare Aussage über den Anteil an SHBG gebundenen und damit für die bioverfügbare Fraktion.

Testosteron liegt nur zu einem kleinen Teil (1 bis 2 %) in freier Form vor und ist ansonsten an SHBG und andere Plasmaproteine (Albumin) gebunden.

Wikipedia du schaust.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Mon, 09 Nov 2015 08:21:22 GMT

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

Ich stell hier mal einen link über eine Theorie rein die ich in Bezug zum Testosteronlevel, -sensitivität und dem eigenen Wohlbefinden ziemlich interessant finde.

https://m.reddit.com/r/NoFap/comments/2ai8db/thoughts_on_the_misconceptions_regarding/

Hat zwar auch wieder etwas mit sexueller Abstinenz zu tun aber ich bin sowieso der Meinung,

dass wir Menschen unnatürlich oft Sex haben (in welcher Form auch immer).

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Fri, 13 Nov 2015 14:58:30 GMT

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

Waaaaas schrieb am Thu, 22 October 2015 13:37Den folgenden Beitrag habe ich aus irgendeinem Bartwuchs-Forum kopiert und finde ihn, da ich ein Anhänger der Theorie Testosteron-Östrogen-Ratio und Kompensation durch dht bin, recht interessant.

Testosteron und Erotik

Testosteron macht die Männer durchsetzungsfähig, stark und Frauen besessen.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass erotische Filme bei Männern den Testosteron Spiegel im Durchschnitt um 35 % erhöhen.

Bei Masturbieren produziert der Körper für kurze Zeit mehr Testosteron und dann sinkt der Wert stark ab.

Wenn der Man mehrere Tage kein Sex hat und auch nicht masturbier, steigt der Testosteronspiegel ebenfalls:

7 Tage Enthaltung = 200 % Testosteron,

21 Tage Enthaltung = 119 % Testosteron

Es gibt noch ganz andere wichtige Veränderungen Körper, die neben dem Anstieg von Testosteron im Körper passieren, wenn man Masturbation aufgibt oder reduziert: das Testosteron kann vom Körper besser „verarbeitet“ werden.

Das erhöhte Testosteron führt fast immer dazu, dass man während der Enthaltung auf einmal eine tiefere Stimme bekommt.

Das Mehr an Testosteron sorgt auf für gesteigerte Libido sowie erhöhte Motivation allgemein.

Eine mögliche Ursache für das erhöhte Testosteron während der Enthaltung könnte darin liegen, dass das Testosteron nicht ständig von hohen Prolaktin Werten unterdrückt wird, wie es bei häufigem "Hand anlegen" der Fall sein kann. Bei jedem Höhepunkt wird nämlich dieses Hormon ausgeschüttet.

Prolaktin sorgt dafür, dass unsere Libido nach dem Höhepunkt für kurze Zeit verschwindet.

Prolaktin ist ein weibliches Sexualhormon und es heißt, wenn Prolaktin ansteigt, sinke Testosteron (und Dopamin).

Ich traue mich schon zu behaupten, dass wir Männer unnatürlich oft Masturbieren, was auch unseren Hormonhaushalt durcheinander bringt ^_^

Und hier hab ich noch was interessantes aus einem Akneforum

Prolactin increases 5-alpha-reductase which is an enzyme that converts testosterone into DHT. DHT is known to cause acne. Prolactin levels between acne patients and "healthy" patients did not differ significantly by much in clinical studies but in patients with acne, the level of Prolactin was directly associated with the severity of acne. Zinc is known to lower prolactin which may be why some people find relief with zinc supplements. Masturbation/sex/orgasm also increases Prolactin which may be why some people find relief with abstinence. I believe that a new approach towards lowering Prolactin may be the answer for some. Personally I am trying to get a prescription for Bromocriptine (Parlodel) to see if it helps. Bromocriptine significantly lowers

Prolactin levels. I breakout if I masturbate too often which I believe is a sign for prolactin induced acne. I already made a thread about this in the Acne Research section with more in depth information and links to studies that help to prove my theory.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Yes No](#) on Fri, 13 Nov 2015 18:11:54 GMT

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

Das Problem Sex vs Pickel (und Haarproblem) kenne ich. Aber ich denke nicht, dass Prolactin (PRL) die Hauptrolle spielt. Weil PRL nur nach der Ejakulation auftritt. Das Problem aber auch bei Sex ohne Ejakulation auftritt, sowie auch - wie im zitierten Text - verstärkt am z.B. 7ten Tag Enthalttsamkeit, mit dem Maximum an T zunimmt. Vielmehr ist die Haut bei Akne (und evtl AGA) defizient an antioxidativer Kapazität, z.B. Cu/Zn-SOD. Darum könnte die Gabe von Zink möglicherweise den Zn-SOD Status verbessern. Jedenfalls hat einer geschrieben, dass bei der topischen Anwendung von SOD (Superoxid-Dismutase) auf die Haut, sich die Problematik verbessert.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Fri, 13 Nov 2015 19:06:53 GMT

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

Yes No schrieb am Fri, 13 November 2015 19:11Das Problem Sex vs Pickel (und Haarproblem) kenne ich.

Aber ich denke nicht, dass Prolactin (PRL) die Hauptrolle spielt. Weil PRL nur nach der Ejakulation auftritt. Das Problem aber auch bei Sex ohne Ejakulation auftritt, sowie auch - wie im zitierten Text - verstärkt am z.B. 7ten Tag Enthalttsamkeit, mit dem Maximum an T zunimmt. Vielmehr ist die Haut bei Akne (und evtl AGA) defizient an antioxidativer Kapazität, z.B. Cu/Zn-SOD. Darum könnte die Gabe von Zink möglicherweise den Zn-SOD Status verbessern. Jedenfalls hat einer geschrieben, dass bei der topischen Anwendung von SOD (Superoxid-Dismutase) auf die Haut, sich die Problematik verbessert.

Ich denke aber, gerade weil jeder Mann sagen wir mal alle zwei Tage sex hat und ejakuliert, dass das Prolaktin sehr wohl eine Rolle bei AGA spielen kann. Und die Tatsache, dass der Testosteronspiegel bis zum siebten Tag ansteigen kann (also wieder auf seinen Soll-Wert), zeigt vllt. wie lange nach dem Ejakulieren noch ein erhöhter Prolaktinwert im Körper zirkuliert, welcher das Testosteron niedrig hält.

Wie dem auch sei ich finde die Zusammenhänge und den Mechanismus interessant. Nach dem Orgasmus wird Prolaktin freigesetzt welches 5-alpha-reduktase Erhöht... das führt dazu, dass das Testo zu Dht konvertiert --> Dht steigt stark an und Testo sinkt in den Keller.

Zink soll zwar den Prolaktinlevel niedrig halten aber das zu häufige ejakulieren kann sehr schnell zu einem Zinkmangel führen, was es dem Körper bei zu häufigen Orgasmen erschwert diesen wieder herunter zu regulieren.

Zudem sind wir die Einzige Säugetierart die sich regelmäßig vor Internetpornos oder Sexmagazinen einen runterholt. Alle anderen haben wirklich nur Sex zur Fortpflanzung... und das passiert auch nicht so dermaßen oft unter Tieren. (Und kommt mir jetzt nicht mit irgendeiner w*ichsenden Affenart daher xD, das ist vielleicht die einzige Ausnahme im Tierreich)

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Yes No](#) on Fri, 13 Nov 2015 19:47:25 GMT

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

Waaaaas schrieb am Fri, 13 November 2015 20:06 Und die Tatsache, dass der Testosteronspiegel bis zum siebten Tag ansteigen kann (also wieder auf seinen Soll-Wert), zeigt vllt. wie lange nach dem Ejakulieren noch ein erhöhter Prolaktinwert im Körper zirkuliert, welcher das Testosteron niedrig hält.

Nein, nicht Ausgangswert, da steht 200%.

Zwar spielt Prolactin im Haarzyklus eine Rolle:

<http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=7&threadid=116802>

Jedoch tritt das Problem Pickel/Schädigung der Haare bei mir auch ohne Prolactin und unter Finasterid/Antiandrogen statt (so kann ich z.B. masturbieren ohne zu "finishen"). D.h., 5ar ist durch Fin aus dem Spiel und der Androgenrezeptor insgesamt durch das Antiandrogen aus dem Spiel, kein Prolactin, und dennoch ist das Problem da. Woraus ich schließe, dass es ein anderer Mechanismus ist. Weil es sich wie eine Entzündungsreaktion anfühlt, spekuliere ich auf PGD2. Ein interessantes Experiment wäre vor so Action eine Aspirin (d.h. ASS) zu nehmen, weil ein COX Hemmer und damit würde PGD2/PGE2 gehemmt. Habe ich aber soweit noch nicht ausgetestet.

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?

Posted by [Waaaaas](#) on Fri, 13 Nov 2015 19:51:41 GMT

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

Yes No schrieb am Fri, 13 November 2015 20:47 Waaaaas schrieb am Fri, 13 November 2015 20:06 Und die Tatsache, dass der Testosteronspiegel bis zum siebten Tag ansteigen kann (also wieder auf seinen Soll-Wert), zeigt vllt. wie lange nach dem Ejakulieren noch ein erhöhter Prolaktinwert im Körper zirkuliert, welcher das Testosteron niedrig hält.

Nein, nicht Ausgangswert, da steht 200%.

Zwar spielt Prolactin im Haarzyklus eine Rolle:

<http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=7&threadid=116802>

Jedoch tritt das Problem Pickel/Schädigung der Haare bei mir auch ohne Prolactin und unter Finasterid/Antiandrogen statt (so kann ich z.B. masturbieren ohne zu "finishen"). D.h., 5ar ist durch Fin aus dem Spiel und der Androgenrezeptor insgesamt durch das Antiandrogen aus dem Spiel, kein Prolactin, und dennoch ist das Problem da. Woraus ich schließe, dass es ein anderer Mechanismus ist. Weil es sich wie eine Entzündungsreaktion anfühlt, spekuliere ich auf PGD2. Ein interessantes Experiment wäre vor so Action eine Aspirin (d.h. ASS) zu nehmen, weil ein COX Hemmer und damit würde PGD2/PGE2 gehemmt. Habe ich aber soweit noch nicht ausgetestet.

Das nennt sich edging und davon habe ich schon öfter gelesen, dass es das Dht angeblich genauso erhöht. (wobei ich darüber nur sehr wenig weiß)

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?
Posted by [Waaaaas](#) on Fri, 13 Nov 2015 20:59:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Interessiert dieser Ansatz sonst niemanden?
Ich hätte mir etwas mehr Diskussion zu dem Thema erhofft

Subject: Aw: Zu viel Östro > HA?
Posted by [Jürgen87](#) on Sat, 14 Nov 2015 11:44:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, sorry, wir haben schon genug Zeit mit Norwoods Spinnerein verloren.
(Ohne den Gedankenansatz jetzt schlechzumachen)
