
Subject: Östrogendominanz nach Absetzen?

Posted by [haarLossHH](#) on Sat, 22 Apr 2017 05:18:46 GMT

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

Hallo zusammen,

ich habe Fin jetzt 1 Jahr abgesetzt und einen Bluttest machen lassen, da ich immer etwas abgeschlagen und auch Fett an weiblichen Zonen (Hüfte, Innenseite der Beine und Po) bekommen hatte. Bin 24 Jahre alt.

Das Ergebnis: Estradiol bei knapp 60 (Referenzwert < 39.8) und LH bei knapp 8 (Ref.wert < 7.6) . FSH allerdings bei 2 und damit im unteren Bereich.

Ich habe seit 2 Monaten wieder mehr mit Sport angefangen (Joggen und etwas Krafttraining, ca. 4x insgesamt die Woche) und auch schon Gewicht verloren (ca. 4 kg, aktuell etwa 188cm, 74kg). Kann das damit zusammenhängen oder sind das noch FIN Auswirkungen nach Absetzen? Was kann man dagegen tun?

Nehme NEMs tgl.: Zinc (20mg), Eisen, Magnesium, Omega3 Fischöl, L-Arginin Kapseln, Vitamin D3 Tropfen.

Topisch nehme ich tgl.: 1ml Minox + 2-3x die Woche Ket-Lotion.

Herzlichen Dank

Subject: Aw: Östrogendominanz nach Absetzen?

Posted by [Grashüpfer](#) on Sat, 22 Apr 2017 06:18:24 GMT

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

Das Hormonsystem braucht ewig um sich einzustellen. Sieht man ja daran, dass es über sechs Monate dauert bis nach dem Absetzen die Haare wieder ausfallen.

Ich denke es war eine sehr gute Entscheidung Fin abzusetzen. Würde mich interessieren wie ru bei dir wirkt. - bei hohem Estrogenspiegel kann nicht so viel dht unterwegs sein: Ru sollte also super wirken.

Ich denke Krafttraining ist schon der richtige Weg. Zink nimmst du ja schon.

Ketogene Ernährung (Paleo uä) senken den Estrogenspiegel deutlich, allerdings auch den Testosteronspiegel.

<http://www.livestrong.com/article/539175-does-a-ketogenic-diet-increase-your-testosterone/>

Du scheinst allerdings ein ziemlicher Lauch zu sein, kann einfach sein, dass dein Körper jetzt Testosteron ausschüttet um Muskeln aufzubauen und bis jetzt der Anreiz fehlte.

Ich spekuliere aber nur rum. Habe null Fachwissen.

Subject: Aw: Östrogendominanz nach Absetzen?
Posted by [hallowelt](#) on Sat, 22 Apr 2017 07:17:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo auch!

Es ist allgemein so, dass Körperfett positiv mit Oestrogen korreliert und negativ (oder invers) mit Testosteron.

D.h., wenn mehr Fett, dann mehr Oestrogen und weniger Testosteron, und umgekehrt. Darum: Abspecken!

Subject: Aw: Östrogendominanz nach Absetzen?
Posted by [Movement](#) on Sat, 22 Apr 2017 07:28:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Sat, 22 April 2017 09:17Hallo auch!

Es ist allgemein so, dass Körperfett positiv mit Oestrogen korreliert und negativ (oder invers) mit Testosteron.

D.h., wenn mehr Fett, dann mehr Oestrogen und weniger Testosteron, und umgekehrt. Darum: Abspecken!

Es gibt auch eine positive Korrelation zwischen hohen Gehältern und dem Besitz von Sportwagen. Heißt das jetzt ich soll mir einen Sportwagen kaufen, dann bekomme ich ein automatisch ein hohes Gehalt?

Subject: Aw: Östrogendominanz nach Absetzen?
Posted by [hallowelt](#) on Sat, 22 Apr 2017 07:46:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Movement schrieb am Sat, 22 April 2017 09:28

Heißt das jetzt ich soll mir einen Sportwagen kaufen, dann bekomme ich ein automatisch ein hohes Gehalt?

Automatisch = kausal. Wäre aber gut..

Subject: Aw: Östrogendominanz nach Absetzen?
Posted by [istude](#) on Sat, 22 Apr 2017 20:41:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Sat, 22 April 2017 09:17Hallo auch!

Es ist allgemein so, dass Körperfett positiv mit Oestrogen korreliert und negativ (oder invers) mit Testosteron.

D.h., wenn mehr Fett, dann mehr Oestrogen und weniger Testosteron, und umgekehrt. Darum: Abspecken!

Also mit 74kg auf 188cm muss der TE aber mit Sicherheit nicht abspecken.

Subject: Aw: strogendominanz nach Absetzen?
Posted by [haarLossHH](#) on Tue, 25 Apr 2017 14:07:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Testos ist auch erhöht.

Könnte für eine Androgenresistenz sprechen oder?

Subject: Aw: Östrogendominanz nach Absetzen?
Posted by [TheCure](#) on Tue, 25 Apr 2017 14:35:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine Androgenresistenz wäre ja meines Verständnisses nach PFS oder? Ich glaube da hättest du ganz andere Probleme...

Subject: Aw: Östrogendominanz nach Absetzen?
Posted by [Grashüpfer](#) on Wed, 26 Apr 2017 06:16:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

istude schrieb am Sat, 22 April 2017 22:41hallowelt schrieb am Sat, 22 April 2017 09:17Hallo auch!

Es ist allgemein so, dass Körperfett positiv mit Oestrogen korreliert und negativ (oder invers) mit Testosteron.

D.h., wenn mehr Fett, dann mehr Oestrogen und weniger Testosteron, und umgekehrt. Darum: Abspecken!

Also mit 74kg auf 188cm muss der TE aber mit Sicherheit nicht abspecken.

Körperfett korreliert nicht nur mit dem Estrogenspiegel sie bedingen sich auch gegenseitig. Körperfett produziert Estrogen und Dht baut aktiv Körperfett ab.

Es kann durchaus sein dass der op skinny-fat ist, also sein Gewicht nicht durch wenig Fett sondern durch zu wenig Muskelmasse zu Stande kommt.

Wir hatten hier mal die Theorie, dass hohes Estrogen langfristig auf die Hoden wirkt und die Testo Produktion behindert. Ich denke der op hat da echt Glück gehabt. Würde jetzt für die Haare erstmal mir ru58441 weitermachen.

Abgesehen davon: die beschriebenen Nebenwirkungen Abgeschlagenheit und Fettablagerung lässt sich unabhängig von den Hormonen mit Kraftsport beheben. Wobei Pumpen auch Testo steigert; nötig für Muskelaufbau.

Ich würde langsam und unter Anleitung mit Bodyweight, Kreuzheben und benchpressing anfangen. Langsam wegen der Psychologie der Disziplin und damit der Körper Zeit hat zu reagieren. Unter Anleitung damit man sich nicht die Gelenke kaputt macht.

Und dann in sechs Monaten mal vorbeischaun und Berichten.

Subject: Aw: Östrogendominanz nach Absetzen?
Posted by [haarLossHH](#) on Wed, 26 Apr 2017 14:13:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Grasshüpfer schrieb am Wed, 26 April 2017 08:16istude schrieb am Sat, 22 April 2017 22:41hallowelt schrieb am Sat, 22 April 2017 09:17Hallo auch!

Es ist allgemein so, dass Körperfett positiv mit Oestrogen korreliert und negativ (oder invers) mit Testosteron.

D.h., wenn mehr Fett, dann mehr Oestrogen und weniger Testosteron, und umgekehrt. Darum: Abspecken!

Also mit 74kg auf 188cm muss der TE aber mit Sicherheit nicht abspecken.

Körperfett korreliert nicht nur mit dem Estrogenspiegel sie bedingen sich auch gegenseitig. Körperfett produziert Estrogen und Dht baut aktiv Körperfett ab.

Es kann durchaus sein dass der op skinny-fat ist, also sein Gewicht nicht durch wenig Fett sondern durch zu wenig Muskelmasse zu Stande kommt.

Wir hatten hier mal die Theorie, dass hohes Estrogen langfristig auf die Hoden wirkt und die Testo Produktion behindert. Ich denke der op hat da echt Glück gehabt. Würde jetzt für die Haare erstmal mir ru58441 weitermachen.

Abgesehen davon: die beschriebenen Nebenwirkungen Abgeschlagenheit und Fettablagerung lässt sich unabhängig von den Hormonen mit Kraftsport beheben. Wobei Pumpen auch Testo steigert; nötig für Muskelaufbau.

Ich würde langsam und unter Anleitung mit Bodyweight, Kreuzheben und benchpressing anfangen. Langsam wegen der Psychologie der Disziplin und damit der Körper Zeit hat zu reagieren. Unter Anleitung damit man sich nicht die Gelenke kaputt macht.

Und dann in sechs Monaten mal vorbeischaun und Berichten.

Vielen Dank für eure Antworten. Würde mich auch durchaus als Skinny-Fat bezeichnen. Kaum Muskelmasse.

Vom Minox / Ket topisch kann das nicht kommen (1lm ca. pro Abend)?

Habe mal gelesen, dass Minox ein 17β-hydroxysteroid dehydrogenase-Inhibitor ist.

LG und vielen Dank

Subject: Aw: Östrogendominanz nach Absetzen?
Posted by [Grashüpfer](#) on Wed, 26 Apr 2017 14:38:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab das Gegenteil gelesen, bzw letztens gepostet... Das Minox die 17b hsd anregt.

Nee steigert 17b hsd.

Haar20 schrieb am Sat, 21 December 2013 21:23Unter Umständen könnte auch das ein Grund dafür sein dass Minox bei manchen nicht wirkt oder gar in Richtung negativ...

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10098703>

" In all three groups, 17beta-hydroxysteroid dehydrogenase activity was much higher than 5alpha-reductase activity. Minoxidil increased 17beta-hydroxysteroid dehydrogenase activity by nearly 40% (P < 0.001) in dermal papilla cells of balding scalp, whereas the effect was less marked in dermal papilla cells from nonbalding scalp and dermal fibroblasts. 5alpha-Reductase activity was also slightly increased by minoxidil in dermal papilla cells from balding scalp."