

Hallo Zusammen,

kurz zu mir :

Ich bin 35 Jahre alt, nutze derzeit 1 mal die Woche DUT / 3 x die Woche 0,25 mg Finasterid sowie 3 x 1 ml Minox .

Mein Haarstatus hat sich aufjedenfall stabilisiert und bin derzeit NW2 .  
Ich bin trainiert und habe einen Körperfettanteil von <10% (zuletzt vor 2 Wochen gemessen).

Nun komme ich zu meinem "Problem" bzw. Anliegen und erhoffe mir ein paar Tipps:

Mir fällt auf , dass ich trotz sehr guten Fitness Zustands und Körperfettwerten, enorme Schwankungen aufweise, wie füllig oder kantig mein Gesicht aussieht.  
Das ist mit Sicherheit keine Einbildung, da auch Bilder diesen Anschein bestätigen. Gerade nach Nächten in denen ich auch mal Alkohol (in Form von Bier) getrunken habe, macht sich dieses Phänomen besonders bemerkbar, aber auch abgesehen davon ist es ersichtlich. Ich gehe davon aus, dass es mit dem erhöhten Östrogenspiegel in Folge meiner HA-Therapie zu tun hat und ich generell dazu veranlagt bin.

Viele berichten hier im Forum von ähnlichen Erfahrungen, der erhöhten Aromatase und dem damit verbundenen Östrogenanstieg.

Was hat sich aus Eurer Sicht am wirksamsten erwiesen, um dieses "Phänomen" in den Griff zu bekommen ? Hier zunächst meine Einfälle \_

1. Aromatasehemmer -> für mich ehrlich gesagt keine Option nach dem Lesen der Beiträge in diesem Forum:

2. Sport (Ausdauer/Kraft / HIT?) : Was ist effizienter und in Bezug auf Östrogensenkung wirksamer?

3. Supplements (1) ( Progesteron / BOR / DIM ): Wirkungsvoll oder vernachlässigbarer Effekt?

3.1 Supplements (2) ( Zink , Omega 3 etc.? ) Wirkungsvoll oder vernachlässigbarer Effekt

4. Ernährungsumstellung?

Ich hoffe auf Eure Meinungen und wenn möglich sogar Erfahrungsberichte, was ihr mit oder ohne Erfolg probiert habt.

Vielen Dank!

Grüße

Alexis

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren

Posted by [pilos](#) on Fri, 27 Dec 2019 12:01:49 GMT

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

---

alexis84 schrieb am Fri, 27 December 2019 13:46Ich gehe davon aus, dass es mit dem erhöhten Östrogenspiegel in Folge meiner HA-Therapie zu tun hat

das weißt du aber nicht !

zu viel sport und der testosteron ist auch im keller

von der ganzen liste wirken zuverlässig nur aromatasehemmer...der rest ist mehr glaube als wirkung

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren

Posted by [xWannes](#) on Fri, 27 Dec 2019 12:10:36 GMT

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

---

Alkohol meiden. Dut absetzen.

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren

Posted by [Forschi](#) on Fri, 27 Dec 2019 15:53:05 GMT

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

---

Alkohol hat so einen Einfluss?

Jeder Alkohol ?

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren

Posted by [HaareStattGlatze](#) on Sat, 28 Dec 2019 08:58:06 GMT

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

---

Alkohol absetzen.

Bin seid ein Jahr nun komplett Alkoholfrei. Vorher fast jedes Weekend Alkohol getrunken.

Fühle mich massiv besser, meine Libido ist viel stärker geworden.

Alkohol hat fast nur negative Eigenschaften. Vor allem auf den Organismus.

---

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren  
Posted by [xWannes](#) on Sat, 28 Dec 2019 09:00:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Forschi schrieb am Fri, 27 December 2019 16:53 Alkohol hat so einen Einfluss?  
Jeder Alkohol ?  
Naja, vor allem gehopftes Bier ist kritisch, denn neben viel Phytoöstrogenen im Hopfen (Prenylnaringenin, Xanthohumol) wird auch die Progesteronproduktion gehemmt.

---

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 28 Dec 2019 13:28:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DIM (Diindolyl-Methan) senkt sehr deutlich die Östrogene im Körper. Es ist zusätzlich auch ein Androgen-Rezeptorblocker. Und das alles rein pflanzlich.

Erfahrungen zufolge hat das Mittel aber (wahrscheinlich wegen seiner östrogensenkenden Wirkung) eher einen schlechten Einfluss auf die Haare.  
Östrogene sind gut fürs Haarwachstum. Frauen haben viel Östrogen und volles Haar.  
Andererseits haben Kinder auch wenig Östrogen und trotzdem volles Haar.  
Aber Kinder haben auch keine Fibrose (durch AGA). Das Östrogen wird wahrscheinlich Fibrose und Verkalkung entgegen wirken.

---

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren  
Posted by [alexis84](#) on Sat, 28 Dec 2019 15:19:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Erstmal danke für eure Beiträge.

Es könnte natürlich auch teilweise an einem Übertraining mit vermehrter cortisol Ausschüttung zu tun haben.  
Aber insbesondere nach Abenden mit Bier fiel mir das Ganze eben besonders auf.

Von Supplements jeglicher Art (Progesteron, sehr niedrige dosierte Aromatasehemmer) würdet ihr trotzdem die Finger lassen?

Ich verstehe wenn ihr jetzt sagt, lass einfach den Alkohol weg und gut ist, aber mir fällt es ja

auch teils auf obwohl ich mal 2-3 wochen gar nichts getrunken habe.

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren  
Posted by [alexis84](#) on Mon, 30 Dec 2019 13:04:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt es noch eine vernünftige Quelle für Letrozol? Alle Shops die ich so kenne haben generell keine A-Hemmer gelistet, pn wenn ihr was kennt  
Tausend Dank im Voraus!!

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren  
Posted by [me too](#) on Mon, 30 Dec 2019 14:09:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Letrozol ist viel zu stark, müsstest du massiv verdünnen in einer alkoholischen Lösung, ansonsten killt es dir dein Östro komplett, und das wird dir nicht gefallen, gibt massive Nebenwirkungen.

Arimidex schlau dosiert müsste das bessere Mittel sein. Um den Östrogen-Rebound zu vermeiden, muss man eine geringe Menge in einem kurzen Intervall einnehmen. Zum Beispiel jeden zweiten Tag eine Viertel Tablette.  
Man müsste dann aber nach ein paar Wochen Blut abnehmen lassen und anschauen, wie sich das Östrogen nun präsentiert im Vergleich zum Wert vor der Einnahme.  
Wenn das gewünschte Ergebnis erreicht ist, weiter machen, ansonsten anpassen.

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren  
Posted by [pilos](#) on Mon, 30 Dec 2019 14:11:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

7-keto dhea ist auch ein aromatasehemmer

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren

Posted by [snowry](#) on Mon, 30 Dec 2019 15:13:30 GMT

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

---

alexis84 schrieb am Sat, 28 December 2019 16:19Aber insbesondere nach Abenden mit Bier fiel mir das Ganze eben besonders auf.

also mir ist mein abs wichtiger als alkohol.

---

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren

Posted by [alexis84](#) on Fri, 03 Jan 2020 07:40:37 GMT

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

---

7 KEto DHEA ist auch ein Aromatasehemmer ? Ich habe dazu leider nichts passendes bzw. fundiertes gefunden. Klar wurde hier im Forum schon von der Cortisol senkenden Wirkung und der zum Allgemeinwohl beitragenden Wirkung diskutiert aber alles Weitere erschließt sich mir in Bezug auf 7-KETO DHEA noch nicht so richtig. Wäre ein Einnahme morgens 50 mg und abends 50 mg sinnvoll, um zu hohe Östrogenwerte zu reduzieren ?.

Sorry dass ich auch nochmal wg. Arimidex nachhaken muss . Gibt es überhaupt noch zuverlässige Quellen von den bekannten Shops die diesen A-Hemmer liefern?

Bin über jeden Support dankbar!

LG

Alexis

---

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren

Posted by [mike.](#) on Fri, 03 Jan 2020 09:40:42 GMT

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

---

alexis84 schrieb am Fri, 03 January 2020 08:407 KEto DHEA ist auch ein Aromatasehemmer ? Ich habe dazu leider nichts passendes bzw. fundiertes gefunden. Klar wurde hier im Forum schon von der Cortisol senkenden Wirkung und der zum Allgemeinwohl beitragenden Wirkung diskutiert aber alles Weitere erschließt sich mir in Bezug auf 7-KETO DHEA noch nicht so richtig. Wäre ein Einnahme morgens 50 mg und abends 50 mg sinnvoll, um zu hohe Östrogenwerte zu reduzieren ?.

Sorry dass ich auch nochmal wg. Arimidex nachhaken muss . Gibt es überhaupt noch zuverlässige Quellen von den bekannten Shops die diesen A-Hemmer liefern?

Bin über jeden Support dankbar!

LG

Alexis

---

ein metabolit aus 7 keto dhea

androsta-3,5-diene-7,17-dione

wo das metabolisiert wird und ob in ausreichender Menge weiss ich leider auch nicht

weniger aromatase ~weniger 5ar

---

---

Subject: Aw: Möglichkeiten Östrogen zu reduzieren

Posted by [mike](#). on Fri, 03 Jan 2020 09:44:38 GMT

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

---

es liegt der verdacht nahe, dass ein weiterer metabolit 5ar bindet.... es gibt wenig forschung darueber.. leider :?

---