

---

Subject: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 17 Jan 2021 19:34:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute,

hier 'mal kurz zusammengefasst die Supplemente, die ich so nehme. Es geht mir dabei um die komplementärmedizinische Behandlung meiner Gelenkbeschwerden (Arthrosen, Osteochondrose der HWS/Bandscheibenvorfälle) sowie Bluthochdruck. Weiterhin will ich halt die Allgemeingesundheit ein wenig unterstützen.

Würde mich sehr über ein paar Kommentare von fachkundigen Usern freuen bzgl. Dosierung/Sinnhaftigkeit etc.

Gruß  
Kaus Klinski

167 mg Silymarin 3 x tgl. („Silymarin Stada Forte“, Stada AG): Unterstützung der Leberfunktion

12 g Fischöl entsprechend 3,6 g EPA/DHA (Norsan “Omega 3 Total”, San Omega

7500 I.E. Vitamin D3 (3 Tropfen, Vita Natura GmbH): Prävention D3-Mangel, Spiegel damit 55,6 ng/ml

270 mcg Vitamin K2 (18 Tropfen als MK-7 all-trans-Form) („VITA aktiv K2 Tropfen“ MIBE GmbH): Unterstützung der Vitamin D-Wirkung, möglicherweise kardiovaskulärer Benefit

400 mg Vitamin E (als rrr-alpha-Tocopherol), („Doppelherz“ Vitamin E 600 N, Queisser Pharma): Mehrbedarf bei chronisch-entzündlichen Skeletterkrankungen

500 mg Vitamin C 2 x tgl. (Ascorbinsäure Pulver, Altapharma): Mehrbedarf bei chronisch-entzündlichen Skeletterkrankungen

400 mg Coenzym Q10 (als Ubiquinon) (Source Naturals®): möglicherweise kardiovaskulärer Benefit

2 Kapseln „Vita-Min“ (physiologisch dosiertes Multivitamin/Multimineral-Präparat) (Olimp Laboratories): Sicherstellung der Bedarfsdeckung an Mikronährstoffen

250mg/10 mg Benfotiamin/Thiamin („Mega Benfotiamine“, Quality Supplements and

1 Kapsel „ZMA“ (10 mg Zink (L-Mono-Methionin/Aspartat), 150 mg Magnesium (Aspartat), 3,5 mg Vitamin B6 (Pyridoxin-HCL)) (Optimum Nutrition/SNAC System): Sicherstellung der Bedarfsdeckung

75 mcg Jod (als Kaliumjodid) und 55 mcg Selen (als Natriumselenit), („Selen 55 + Jod“, Altapharma): Sicherstellung der Bedarfsdeckung

1 Weichkapsel Vitamin B-Komplex (Medicom Pharma GmbH): Sicherstellung der Versorgung mit B-Vitaminen

300 mg Magnesium (als Citrat) (Verla-Pharm GmbH): Sicherstellung der Bedarfsdeckung

1,5 g Glucosaminsulfat (Ratiopharm GmbH): Möglicherweise analgetischer und

15 g Kollagenhydrolysat (Abtei Gelatine Pulver, Abtei OP Pharma GmbH) und 50 mg Vitamin C (Ascorbinsäure Pulver, Altapharma): Möglicherweise chondroprotektiver Effekt:

3 g MSM 2 x tgl. (Methylsulfonylmethan) („OptiMSM“, ZeinPharma GmbH):

10 g Glutamin 2 x tgl. (Bulkpowders® Pure Series): Möglicherweise Unterstützung des Immunsystems/Darmgesundheit

4 g Citrullinmalat 3 x tgl. (Bulkpowders® Pure Series): Möglicherweise kardiovaskulärer

600 mg N-Acetyl-Cystein (Bulkpowders® Pure Series): Unterstützung der Leberfunktion

1,5 g Myo-Inositol (Bulkpowders® Pure Series): Unterstützung der Leberfunktion

1,5 g Cholin (als Bitartrat) (Bulkpowders® Pure Series): Unterstützung der Leberfunktion

3 g Taurin (Bulkpowders® Pure Series): Unterstützung der Leberfunktion, möglicherweise kardiovaskulärer Benefit

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 17 Jan 2021 20:02:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Würde mich sehr über ein paar Kommentare von fachkundigen Usern freuen bzgl. Dosierung/Sinnhaftigkeit etc.  
Ok, ich bin raus! :lol:

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung

Posted by [DetConan](#) on Sun, 17 Jan 2021 21:21:46 GMT

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

---

Vitamin C würde ich höher gehen, auf 3 gramm. Magnesium auf mindestens 800mg. Wenn du Schmerzen hast, kannst du mit MSM auch höher gehen. Was man noch dazu tun kann ist BOR/BORAX und Weihrauch.

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung

Posted by [pilos](#) on Sun, 17 Jan 2021 21:41:46 GMT

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

---

alles zur ende nehmen und nicht mehr kaufen  
wirst noch nicht mal merken dass du es nicht mehr nimmst

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 17 Jan 2021 21:51:57 GMT

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

---

DetConan schrieb am Sun, 17 January 2021 22:21 Vitamin C würde ich höher gehen, auf 3 gramm. Magnesium auf mindestens 800mg. Wenn du Schmerzen hast, kannst du mit MSM auch höher gehen. Was man noch dazu tun kann ist BOR/BORAX und Weihrauch.  
Danke. Wirkt Vitamin C in solchen Dosen nicht schon wieder prooxidativ?

Bei Magnesium komme ich mit dem im Multivitamin/mineral und dem ZMA auf immerhin 650 mg.

Ich dachte, 6 Gramm MSM ist schon eine "Mega-Dosis". Ich lese oft von Mengen unter 3 Gramm, die viele mit Begeisterung einnehmen.

Bor soll sich angeblich negativ auswirken in Sachen Aromataseaktivität (Induktion der Enzymaktivität oder erhöhte Synthese oder so). Das kann ich ja dann unter exogener T-Zufuhr nicht gebrauchen ;)

Weihrauch habe ich mir auch schon überlegt, aber ich versuche halt, möglichst "sparsam" und gezielt die wichtigsten Supps auszuwählen (will mir ja nicht den ganzen Laden einwerfen ;)). Und ich hielt jetzt beispielsweise das Fischöl und das Glucosamin für wichtiger.

Gruß  
Kaus Klinski

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung

---

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 17 Jan 2021 21:59:50 GMT

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

---

@DetConan:

Ansonsten würdest Du keine nennenswerten "Fehler" bei der Dosierung/Zusammenstellung sehen? ich denke, ich habe es nach halbwegs evidenzbasierten Kriterien zusammenschustert ;) Mir ist natürlich klar, dass die Wirkung nicht immer besonders gut belegt ist bei den verschiedenen Supps, aber ich will halt auch nicht Ständig NSARs etc. fressen. Und gar nichts machen alternativ will ich wiederum halt auch nicht.

Ach so: das Magnesium in dem Multimineral liegst als Bisglycinat vor, das im ZMA als Aspartat (ist Original US-ZMA, nicht die europäische Version mit Citrat/oxid).

Gruß  
Kaus Klinski

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 17 Jan 2021 22:06:47 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 17 January 2021 22:41

alles zur ende nehmen und nicht mehr kaufen  
wirst noch nicht mal merken dass du es nicht mehr nimmst

Hallo, Großmeister C. ;)

Also, zumindest für Vitamin D gibt es gute Gründe, die für eine Supplementierung sprechen ;)

Ich gebe zu, dass alle anderen Supps "diskussionswürdig" sind.

Gruß  
Kaus Klinski

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung

Posted by [Nomadd](#) on Sun, 17 Jan 2021 22:07:43 GMT

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

---

Alter, was 'ne Liste :uhoh: :lol:

Das meiste davon kannst Du imho auch seinlassen, da Du über die Nahrung bereits genug Vitamine, Mineral- und Mikronährstoffe aufnimmst. Des Weiteren kann ein ZUVIEL durchaus

negative Auswirkungen haben (Ich erinnere mich an meine Kalzium-Supplementation... war auf Dauer nicht so schlau)

Fischöl kann man nehmen. Hilft bei vielen "Krankheiten" und Leiden.

Vitamin D3 und Vitamin K2 in den germanischen Wintermonaten ist definitiv ein Benefit.

Wenn Du Probleme mit der Schilddrüse oder zumindest den Verdacht hast, kann Jod sicherlich nicht schaden.

N-Acetyl-Cystein ist bei einigen psychiatrischen, neurologischen und bestimmten Vergiftungserscheinungen (Paracetamol) durchaus eine gute Unterstützung.

Alles andere ist Voodoo. Imho!

[Ein B-Komplex kann auch sinnvoll sein]

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Mon, 18 Jan 2021 06:20:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was hast Du denn gegen Glucosamin und Gelatine ;)

Gruß  
Kaus Klinski

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [DetConan](#) on Mon, 18 Jan 2021 08:31:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

5HT2 schrieb am Sun, 17 January 2021 23:07Alter, was 'ne Liste :uhoh: :lol:

Das meiste davon kannst Du imho auch seinlassen, da Du über die Nahrung bereits genug Vitamine, Mineral- und Mikronährstoffe aufnimmst. Des Weiteren kann ein ZUVIEL durchaus negative Auswirkungen haben (Ich erinnere mich an meine Kalzium-Supplementation... war auf Dauer nicht so schlau)

[Ein B-Komplex kann auch sinnvoll sein]  
:lol: :lol: :lol:

Wer Kalzium einzeln supplementiert, dem ist leider nicht zu helfen x(  

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [DetConan](#) on Mon, 18 Jan 2021 09:23:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 17 January 2021 22:41

alles zur ende nehmen und nicht mehr kaufen  
wirst noch nicht mal merken dass du es nicht mehr nimmst

Was redest du da 8o 8o

Allein bei MSM kenn ich 4 Personen die ihre Schmerzmittel absetzen konnten, weilsie durch MSM die Schmerzen wegbekamen.

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 18 Jan 2021 14:04:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DetConan schrieb am Mon, 18 January 2021 09:315HT2 schrieb am Sun, 17 January 2021 23:07Alter, was 'ne Liste :uhoh: :lol:

Das meiste davon kannst Du imho auch seinlassen, da Du über die Nahrung bereits genug Vitamine, Mineral- und Mikronährstoffe aufnimmst. Des Weiteren kann ein ZUVIEL durchaus negative Auswirkungen haben (Ich erinnere mich an meine Kalzium-Supplementation... war auf Dauer nicht so schlau)

[Ein B-Komplex kann auch sinnvoll sein]  
:lol: :lol: :lol:

Wer Kalzium einzeln supplementiert, dem ist leider nicht zu helfen x(  
Ich bin mir sicher, dass die orthomolekulare Medizin dazu viel zu sagen hat, aber man muss es ja nicht alles ernst nehmen ;)

Kaus Klinski schrieb am Mon, 18 January 2021 07:20Was hast Du denn gegen Glucosamin und Gelatine ;)

Gruß  
Kaus Klinski  
Kommt doch viel besser in Form von leckerem Roma-Schokopudding und Wackelpudding ;)

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 19 Jan 2021 18:45:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@5-HT2:

Zitat:Kommt doch viel besser in Form von leckerem Roma-Schokopudding und Wackelpudding  
Aber nicht, wenn man auf die Energiebilanz achten muss ;)

"Orthomolekulare Medizin" ist IMHO Humbug. Um die geht es mir auch nicht. Es ist klar untersucht, in welchen Dosierungen Mikronährstoffe zugeführt werden sollten und ab wann ein Mangel besteht, den man ausgleichen muss. Alles andere ist "esoterisch". Ich bezweifele, dass man mit irgendwelchen "Megadosen" etc. Krankheiten kurieren kann etc.

Wie gesagt, ich habe versucht, die Supplements nach evidenzbasierten Kriterien auszuwählen und mir ist ja selbst klar, dass die Wirkung teilweise nicht gut belegt ist. Aber ich will halt wenigstens versuchsweise irgendwas tun ausser NSARs etc. zu schlucken.

Gruß  
Kaus Klinski

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Dreizackz](#) on Tue, 02 Feb 2021 10:33:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Klaus Kinski,

Hab mir dein Plan durchgelesen und finde ihn wirklich gut. Mit Vitamin D und dem richtigen Verhältnis zwischen Omega 3 und 6 hat man schon viel bewirkt. Von einer dauerhaften Überdosierung wie von zB. Vitamin C zur Prävention ohne eine Indikation halte ich nicht viel.

Solange du keine Medikamente nimmst, wie zum Beispiel Antikoagulanzen spricht nichts gegen dein Plan. Was man noch erwähnen kann ist das hohe Dosierung von Folsäure den Homocysteinspiegel senken kann welches MAXIMAL bei 10 micromol/Liter sein sollte. Auch die Einnahme hochdosierten Vitamin B3 kann zu einer Reduzierung der Gefäßwanddicke führen. In diesem Zusammenhang würde ich den Spiegel bei deinem Arzt des Vertrauens messen lassen und auch deine "Bodybuilding Hormonon Medikation" mit berücksichtigen. Keine Überdosierung ohne Grundlage.

Man könnte noch Granatapfelsaft einnehmen als Antioxidant.

Einnahme von Glutamin 10 gr fraglich (postiver Effekt liegt wohl eher bei 30 gr)

Einnahme von Citrullin malat fraglich

Einnahme von Arginin fraglich kann sogar schädlich sein.

Einnahme zur Unterstützung der Leber kann ich nichts zu sagen habe keine Evidenz. Hört sich aber sinnvoll an.

Ich supplementiere ebenfalls:

vitamin d, vitamin c, seelen, B komplex, q10, k2, Magnesium, omega 3, alles in der fast gleichen Dosierung wie du.

Was einige nicht wissen, ab 40 Jahren geht es bergab mit dem Organismus. Das betrifft auch die Verdauung so können ältere Menschen die Mikronährstoffe nicht mehr so gut aufnehmen.

Bei Vitamin D3 ist dies deutlich zu erkennen. Alte Menschen produzieren selbst bei senkrechten

Sonnenstand kaum genug Vitamin D3. Man vermutet, dass es an der Haut liegen könnte. Darüber hinaus sinkt der Stoffwechsel im Alter, was dazu führt, dass wir bei gleichbleibender Aktivität/Bewegung weniger Essen benötigen, was wiederum bedeutet, dass wir weniger Mikronährstoffe einnehmen. Also wir haben ab 40 Jahren gleichzeitig einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen aufgrund schlechterer Verwertung der Nahrung und gleichzeitig steht uns automatisch weniger Mikronährstoffe durch einen verminderten Stoffwechsel zu Verfügung, welches wir nur mit entweder mehr Bewegung--> mehr essen oder durch Supplementierung kompensieren können.

Zu erwähnen ist noch, dass wir den menschlichen Körper als ganzen Organismus besser betrachten sollten und uns nicht nur an Vitaminen und Mikronährstoffen klammern sollten. Eine ungesunde Mundhygiene mit einer Zahnfleischentzündung ist ein Risikofaktor für Herzerkrankungen und Schlaganfall.

Bei solchen akuten Problemen ist zB. eine Hochdosierung von Vitamin C für eine bestimmte Dauer sinnvoll.(Natürlich in Kombination mit der richtigen Mundhygiene)

Die Darmgesundheit(Mikrobiom) spielt ebenfalls eine sehr wichtige Rolle um gesund zu bleiben und chronische Erkrankungen vorzubeugen.

Man sollte sich heute Bewusst werden, dass unser Gesundheitssystem nicht davon profitiert, wenn wir gesund sind. So liegt es an jeden Einzelnen sich selbst eine Gesundheitskompetenz anzueignen. Es werden bewusst falsch Informationen oder Halbwahrheiten in den Medien und sogar in medizinischen Magazinen verbreitet. Ja sogar bis hin ins Bildungssystem hat diese Propaganda ihren Fuß gefasst. Stichwort Fluoride oder angebliche Toxizität von Vitamin D3. Deshalb mein Tip direkt die Studien versuchen selber zu verstehen und kritisch zu bleiben.

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 02 Feb 2021 14:38:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Dreizackz:

vielen Dank für Deine "Analyse" ;)

Ja, ich sehe das alles ganz ähnlich wie Du.

Die Ernährung für "Otto Normal", also nicht unbedingt Sportler/Bodybuilder etc. ist im Grunde etwas banales und sollte nicht zur Religion hochstilisiert werde, wie es viele "Gurus" so tun.

Aber dass bestimmte Mikronährstoffe in der "Durchschnittskost" häufig zu kurz kommen, ist erwiesen. Insbesondere Vitamin D. Da ist die Synthese in der Haut bei älteren Menschen wesentlich ineffizienter als bei jüngeren, zumal der richtige Einfallswinkel des Sonnenlichts und die Dauer der Exposition/Grösse der exponierten Hautfläche entscheidend ist um überhaupt nennenswerte Mengen bilden zu können.

Arginin nehme ich nicht, das wäre überflüssig, da Citrullin ja in der Niere viel effizienter zu

Arginin abgebaut wird als wenn man direkt Arginin verabreichen würde.

Glutamin nehme ich 2 x tgl. 10 Gramm, also insgesamt 20.

Angeblich neigt man unter T-Zufuhr mehr zur Entwicklung einer NAFLD, daher will ich vorbeugen. Cholin und Inositol sollen hier angeblich helfen können.

Zur Hormondosierung: Bin auf 125 mg T-Enantat/Woche, präventiv dazu Anastrozol 0,25 mg Mo. Mi. Fr. So.

Ist also eine eher physiologische Dosierung. Natürlich merke ich, dass die Muckis abbauen (liegt aber auch am stark reduzierte Training). Aber aufgrund meiner Einschränkungen lohnt es sich nicht, wieder mehr zuzuführen, da ich es eh nicht ausnutzen könnte, da müsste ich wieder gescheit trainieren können.

Gruß  
Kaus Klinski

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Dreizackz](#) on Tue, 02 Feb 2021 16:05:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe bloß gehört, dass ein Testosteronmangel mit der Zunahme von viszeralem Fett und damit zur NAFLD neigt.

Warum nimmst du präventiv ein Aromataseinhibitor? Waren deine Östrogenwerte stark erhöht? Wenn ja wie hoch waren sie und wann genau hast du sie messen lassen? Bei 125 mg/Woche sollten östrogenbedingte Nebenwirkungen im Gegensatz zu den Nebenwirkungen von Arimidex deutlich minimaler sein.

Was man erwähnen kann ist das aromatisierende Steroide an den Glukokortikoidrezeptoren binden und somit den Cortisolspiegel senken. Die scheint zwar im Bodybuilding auf dem ersten Blick erwünscht zu sein, jedoch führt eine dauerhafter niedriger Cortisolspiegel zu einer Nebennierenschwäche. Östrogen so wie auch Cortisol dürfen nicht zu niedrig sein. Daher falls keine Indikation vorliegt würde ich den Einsatz von Arimidex nicht empfehlen gerade im Hinblick auf TRT, was ja wahrscheinlich längerfristig geplant ist.

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 02 Feb 2021 18:44:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aktuelle E2-Werte habe ich nicht, aber das Problem ist, dass es in DE keine vernünftigen Tests

dafür gibt. Die Standard-Methoden (RIA/ECLIA) sind laut US-Fachärzten viel zu ungenau für die vergleichsweise niedrigen Werte, die Männer aufweisen (sollten).

Wenn ich mit den genannten Verfahren einen Wert von sagen wir 40 pg/ml ermittle, dann können es in Wahrheit 80 pg/ml oder 20 pg/ml sein, so stark weicht der Wert von einem "sensitive assay" ab.

Wenn der Messwert wirklich auffällig niedrig sein sollte, dann wird er auch relativ niedrig sein, aber so weiss man es nicht.

Die 1 mg Anastrozol pro Woche nehme ich also rein präventiv und hoffe halt, damit in einem niedrignormalen Bereich zu liegen. Das E2 steigt schon meistens deutlich an, auch mit "nur" 125 mg Testo pro Woche, das ist untersucht. Zumal ich leider recht speckig geworden bin.

Und ich will die Werte eher im unteren Bereich halten, da zu hohe Werte als Auslöser von Prostatakrebs/BPH gelten (von einer Gynäkomastie ganz zu schweigen). Zumal ich ja nichts mehr mache, um DHT zu unterdrücken. OK, DHT ist quasi der Antagonist zu E2, aber für die Prostata ist es natürlich nicht unbedingt "gut".

Ich lasse E2 demnächst "spasseshalber" mal wieder mittesten, aber ich messe dem Wert keine grosse Bedeutung zu. Ich orientiere mich eher klinisch.

Mit 1 mg Anastrozol/Woche sollte jedenfalls keiner sein E2 komplett wegdrücken, ob TRT oder nicht. Ich denke, da bin ich auf der sicheren Seite.

Gruß  
Kaus Klinski

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 02 Feb 2021 20:41:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man kann als Mann selbst mit 1 mg Anastrozol täglich kaum mehr als 50% Gesamtöstrogen beseitigen. Da gibt es effizienteres. ;)

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 02 Feb 2021 21:18:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Man kann als Mann selbst mit 1 mg Anastrozol täglich kaum mehr als 50% Gesamtöstrogen beseitigen. Da gibt es effizienteres  
Ja, das dachte ich mir ja auch. Daher halt diese "Prise" rein präventiv. Verkehrt kann das nicht sein IMHO. 125 T-Enantat (davon sind 90 mg reines T abzüglich des Ester-Anteils) sind ja

schon vergleichsweise viel, wenn man bedenkt, dass gesunde junge Männer wenn sie wirklich "gut dabei" sind, so um die 10 mg/Tag produzieren. Und nicht zu vergessen halt der unvermeidliche "Peak" am 2. Tag nach der Injektion.

Gruß  
Kaus Klinski

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Dreizackz](#) on Tue, 02 Feb 2021 21:37:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das mit der Testmethode wusste ich gar nicht.. das ist ja blöd :d . Ich bin von 80% ausgegangen 50% sind ja tolerabel. Bin mal 60-90 mg/ Woche gefahren. Habe kein Unterschied zu 125 mg gemerkt.

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 02 Feb 2021 21:40:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warum nicht low-dose Clomifen als TRT-Ersatz versuchen?

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 02 Feb 2021 21:52:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da macht kein "normaler" Arzt mit, ausserdem war der Mangel so ausgeprägt, dass er sogar eine enuresis nocturna verursacht hat LOL ;-> Glaube kaum, dass ein bisschen Clomifen da was ausgerichtet hätte.

Im Übrigen ist es schon schwer genug, regelmässig und zuverlässig an Anastrozol zu kommen. Die Ärzte in DE sind leider sehr konservativ ...

Testo-Enantat zu bekommen zwecks Selbstinjektion ist auch nicht so das Kinderspiel, die Ärzte sind da halt sehr zurückhaltend.

Am ehesten darf man sich noch alle 3 Monate seine "Nebido"-Spritze abholen quasi. Aber das taugt halt auch bei vielen nichts, schon gar nicht mehr zum Ende des langen Intervalls hin.

Initial war ich auf Gel, aber das ging mir schnell auf den S\*ck (OK, da habe ich es auch appliziert zum Teil, da könnte man jetzt sagen selbst schuld LOL) ;)

Gewirkt hat es, aber sehr umständlich in der Anwendung und es erzeugt noch viel mehr DHT und aromatisiert auch stärker als injiziertes T.

Nö, ich bleibe meinem T-Enantat treu ;)

Gruß  
Kaus Klinski

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 02 Feb 2021 22:11:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ärzte die sich hier verweigern sollten den Beruf wechseln. :lol:

Die Studienlage zu Clomifen ist mehr als eindeutig. T-Werte oft weit über 100% nach oben selbst nach jahrelangen Hypogonadismus.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16422830/>

Es ist ja schon schlimm genug dass man in DE nach Testo betteln muss bei nachgewiesenem Mangel, aber eine nebenwirkungsarme Therapie bei welcher der Körper selbstständig animiert wird zu produzieren zu verwehren zeigt den Stand der heutigen Ärzteschaft.

Fakt am Rande: Nutze selber low dose Clomi.

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 02 Feb 2021 22:16:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Fakt am Rande: Nutze selber low dose Clomi.

"Offiziell" vom Arzt verordnet oder in "Eigenregie"?

Ja, es ist wirklich ein Kreuz mit den Ärzten ... "off label" zu verordnen, da sch\*ssen sie sich ins Hemd ;->

Clomifen habe ich dann wohl unterschätzt, ich kenne das nur im Zusammenhang mit einem "Wiederhochfahren" der endogenen T-Produktion nach Kuren. Hat mich aber nie wirklich interessiert und daher habe ich mich nicht wirklich "in extenso" mit dem Wirkstoff befasst, da ich eh "dauer-on" bin und nicht absetze (TRT halt) ;)

Gruß  
Kaus Klinski

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 02 Feb 2021 22:43:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kaus Klinski schrieb am Tue, 02 February 2021 23:16Zitat:Fakt am Rande: Nutze selber low dose Clomi.

"Offiziell" vom Arzt verordnet oder in "Eigenregie"?  
Sowohl als auch. Hatte in 2017 sehr niedrige T-Werte, 4,1 ng/ml.  
Für TRT war es ihm nicht niedrig genug.  
Habe dann ohne weitere Rücksprache mit meinem Arzt 25 mg eod Clomi begonnen.  
Die Effekte kamen sehr schnell zum tragen.....war teilweise ein Gefühl als wäre man nochmal in der Pubertät (überspitzt dargestellt). ;)  
Hatte dann 8 Monate später eine erneute Untersuchung mit einem Testowert von 12,3 ng/ml....über Referenz. Als er mich dann verdutzt ansah, wie es wohl dazu käme, habe ich ihm erklärt wie ich vorgegangen bin. Seit dem bekomme ich es verschrieben.  
Ich werde in naher Zukunft versuchen abzusetzen und mal schauen was passiert. Die Studienlage deutet darauf hin, dass die T-Werte auch nach Absetzen konstant oben bleiben.

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Dreizackz](#) on Tue, 02 Feb 2021 22:51:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar2O schrieb am Tue, 02 February 2021 23:43Kaus Klinski schrieb am Tue, 02 February 2021 23:16Zitat:Fakt am Rande: Nutze selber low dose Clomi.

"Offiziell" vom Arzt verordnet oder in "Eigenregie"?  
Sowohl als auch. Hatte in 2017 sehr niedrige T-Werte, 4,1 ng/ml.  
Für TRT war es ihm nicht niedrig genug.  
Habe dann ohne weitere Rücksprache mit meinem Arzt 25 mg eod Clomi begonnen.  
Die Effekte kamen sehr schnell zum tragen.....war teilweise ein Gefühl als wäre man nochmal in der Pubertät (überspitzt dargestellt). ;)  
Hatte dann 8 Monate später eine erneute Untersuchung mit einem Testowert von 12,3 ng/ml....über Referenz. Als er mich dann verdutzt ansah, wie es wohl dazu käme, habe ich ihm erklärt wie ich vorgegangen bin. Seit dem bekomme ich es verschrieben.  
Ich werde in naher Zukunft versuchen abzusetzen und mal schauen was passiert. Die Studienlage deutet darauf hin, dass die T-Werte auch nach Absetzen konstant oben bleiben.

Hört sich aufjedenfall vielversprechend an :thumbup: was heißt Low Dose. Hast du paar links zu den Studien?

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 02 Feb 2021 23:20:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dreizackz schrieb am Tue, 02 February 2021 23:51

Hört sich auf jedenfall vielversprechend an :thumbup: was heißt Low Dose. Hast du paar links zu den Studien?

Für mich persönlich 25 mg alle 2 Tage.

<https://www.indianjurol.com/article.asp?issn=0970-1591;year=2017;volume=33;issue=3;spage=236;epage=240;aulast=Dadhich>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6442800/>

<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/andro.2020.0005>

<https://www.nature.com/articles/3900981>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30522888/>

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung

Posted by [Kaus Klinski](#) on Wed, 03 Feb 2021 03:16:33 GMT

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

---

Zitat:Sowohl als auch. Hatte in 2017 sehr niedrige T-Werte, 4,1 ng/ml.

Du Hengst ;-> Meine waren unterhalb des Normbereiches. Trotzdem wollte man erst ein MRT der Hypophyse etc. durchführen lassen. Testo gab es dann erst später auf meinen ausdrücklichen Wunsch hin bzw. habe ich insistiert ;->

Zitat:Hatte dann 8 Monate später eine erneute Untersuchung mit einem Testowert von 12,3 ng/ml...über Referenz. Als er mich dann verdutzt ansah, wie es wohl dazu käme, habe ich ihm erklärt wie ich vorgegangen bin. Seit dem bekomme ich es verschrieben.

Dann hast Du aber einen offenen und verständnisvollen Arzt. Meinen Endo würde das einen Dreck interessieren, er würde sagen "nicht zugelassen für Männer", Punkt.

Zum Glück gibt es aber ja noch anderer Ärzte, die sich ihren gesunden Menschenverstand bewahrt haben ... denen ist dann klarzumachen, warum Anastrozol sinnvoll ist und alles andere als schädlich etc.

Und "off label" ist doch vieles, das kann nicht immer das "Totschlag-Argument" sein. In der Pädiatrie ist fast alles was verordnet wird off label, einfach weil an Kindern aus ethischen Gründen meist keine Studien durchgeführt werden.

Gruß

Kaus Klinski

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung

Posted by [Kaus Klinski](#) on Wed, 03 Feb 2021 03:31:23 GMT

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

---

Zitat: Was man erwähnen kann ist das aromatisierende Steroide an den Glukokortikoidrezeptoren binden und somit den Cortisolspiegel senken Cortisol ist im oberen Normbereich gewesen im Oktober letzten Jahres. Da mache ich mir keine Gedanken. Ist auch verlässlicher bestimmbar als das E2 soweit ich weiss.

Das war recht hoch (um die 56 pg/ml). Ich hatte aber zu der Zeit auch viel mit Testo experimentiert (Gel geschmiert, dann wieder Injektion i.m.) weil ich unschlüssig war in meiner Entscheidung.

Neigte nämlich zuletzt recht stark zur Abszedierung, daher wollte ich eigentlich wieder auf Gel wechseln. Testo war über dem Normbereich damals (also nicht mehr genau messbar), vorher war es nur im oberen Normbereich.

Wenn ich mich recht erinnere habe ich mir in einem Anfall von Frust 500 mg T-Enantat geballert 2 Wochen vor der Blutentnahme oder so ;-> Dann noch das Gel "on and off" optimiert mit microneedling und zusätzlichen "penetration enhancern" (an dieser Stelle btw. übrigens nochmal danke an Dich, "Großmeister C." ;)), kein Wunder dass das T so hoch war (und das E2, aber da bin ich halt skeptisch ob der Genauigkeit der Messung).

Naja, inzwischen dürfte sich das T im mittleren bis oberen Normbereich eingependelt haben (und das E2 hoffentlich im unteren). Und das DHT meinetwegen auch im oberen Bereich, Hauptsache nicht stark supraphysiologisch.

Gruß  
Kaus Klinski

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 03 Feb 2021 06:58:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kaus Klinski schrieb am Wed, 03 February 2021 04:16  
Dann hast Du aber einen offenen und verständnisvollen Arzt.  
Ist als Hausarzt unschlagbar. Ich kann mich noch an seine Worte erinnern:  
"Ich verschreibe es Ihnen lieber, als dass sie sich das im Internet besorgen, ist mir sicherer".

Ich bin selbst seit langem Rheumatiker und habe in diesem Zusammenhang verstanden dass er sich als Dienstleister sieht. "Sie sagen mir was sie probieren wollen und dann probieren wir das".

Das ist das was ich von jedem Arzt erwarte.

---

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Dreizackz](#) on Wed, 03 Feb 2021 07:46:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar20 schrieb am Wed, 03 February 2021 00:20Dreizackz schrieb am Tue, 02 February 2021 23:51

Hört sich aufjedenfall vielversprechend an :thumbup: was heißt Low Dose. Hast du paar links zu den Studien?

Für mich persönlich 25 mg alle 2 Tage.

<https://www.indianjurol.com/article.asp?issn=0970-1591;year=2017;volume=33;issue=3;spage=236;epage=240;aulast=Dadhich>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6442800/>

<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/andro.2020.0005>

<https://www.nature.com/articles/3900981>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30522888/>

:thumbup: :)

---

Subject: Aw: Bewertet meine Supplementierung  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Wed, 03 Feb 2021 18:40:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:"Sie sagen mir was sie probieren wollen und dann probieren wir das".  
Wow ... wohl dem, der solch einen Hausarzt hat ...

Gruß  
Kaus Klinski