

---

Subject: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert  
Posted by [Heidelberg98](#) on Tue, 04 Jul 2023 16:26:38 GMT

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

---

Testo und E2?

Fin crasht halt den Hormonhaushalt irgendwann daher möchte es nicht nehmen. Gibt es noch andere Möglichkeiten? Laufe jeden Tag mehrere Kilometer, moderat. Kann irgendwie auch nicht mehr richtig schlafen.. Geht schon, ist aber kein erholsamer Schlaf bin kaputt wenn ich aufstehe.. Kann ich da irgendwas machen?

---

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [pilos](#) on Tue, 04 Jul 2023 16:37:45 GMT

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

---

fin crasht keine hormone...die ändern sich unter fin kaum...bzw. bei den wenigsten

Zitat:Laufe jeden Tag mehrere Kilometer, moderat  
davon kann auch das Testosteron crashen :arrow: ...

---

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [Heidelberg98](#) on Tue, 04 Jul 2023 16:51:55 GMT

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

---

[pilos](#) schrieb am Tue, 04 July 2023 18:37

fin crasht keine hormone...die ändern sich unter fin kaum...bzw. bei den wenigsten

Zitat:Laufe jeden Tag mehrere Kilometer, moderat  
davon kann auch das Testosteron crashen :arrow: ...  
ok dachte optimal sind 10.000 Schritte..

Bei Fin weiß man halt nicht wo man dran ist, habe auch kaum Ahnung von der Thematik, habe nur gelesen dass einige hart auf den Mund gefallen sind mit diesem Medikament. Habe es ein einziges Mal genommen

---

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [pilos](#) on Tue, 04 Jul 2023 16:55:34 GMT

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

---

Heidelberg98 schrieb am Tue, 04 July 2023 19:51 habe nur gelesen dass einige hart auf den Mund gefallen sind mit diesem Medikament. Habe es ein einziges Mal genommen das liegt aber weder am testosteron noch am estrogen

diese ändern sich kaum :!:

---

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [daniel91](#) on Tue, 04 Jul 2023 19:06:23 GMT

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

---

pilos schrieb am Tue, 04 July 2023 18:37

fin crahst keine hormone...die ändern sich unter fin kaum...bzw. bei den wenigsten

Zitat:Laufe jeden Tag mehrere Kilometer, moderat

davon kann auch das testosteron crashen :arrow: ...

Perfekt, 13k Schritte/Tag, Keep that T as low as possible =)

---

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [Heidelberg98](#) on Wed, 05 Jul 2023 14:01:37 GMT

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

---

daniel91 schrieb am Tue, 04 July 2023 21:06pilos schrieb am Tue, 04 July 2023 18:37

fin crahst keine hormone...die ändern sich unter fin kaum...bzw. bei den wenigsten

Zitat:Laufe jeden Tag mehrere Kilometer, moderat

davon kann auch das testosteron crashen :arrow: ...

Perfekt, 13k Schritte/Tag, Keep that T as low as possible =)

sind meistens 6-7 km.. kein richtiger Sport. Schrittgeschwindigkeit. Seitdem ich das regelmäßig mache, habe ich manchmal Stimmungsschwankungen, sehr heftig sogar.

---

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [daniel91](#) on Wed, 05 Jul 2023 14:39:56 GMT

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

---

Du hast Stimmungsschwankungen, weil du dich normal bewegst ?

---

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [Heidelberg98](#) on Wed, 05 Jul 2023 18:01:36 GMT

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

---

daniel91 schrieb am Wed, 05 July 2023 16:39 Du hast Stimmungsschwankungen, weil du dich normal bewegst ?

seitdem ich das mache, ja

vielleicht esse ich aber auch zu wenig und bekomme deshalb solche Attacken. Esse manchmal nur eine kleine Pizza am Tag, vorher hat das gereicht da ich mich nicht soviel bewegt habe.

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [daniel91](#) on Wed, 05 Jul 2023 18:14:31 GMT

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

---

Daran liegt's eher.

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 05 Jul 2023 18:17:14 GMT

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

---

Heidelberg98 schrieb am Tue, 04 July 2023 18:26 Testo und E2?

Fin crasht halt den Hormonhaushalt irgendwann daher möchte es nicht nehmen. Gibt es noch andere Möglichkeiten? Laufe jeden Tag mehrere Kilometer, moderat . Kann irgendwie auch nicht mehr richtig schlafen.. Geht schon, ist aber kein erholsamer Schlaf bin kaputt wenn ich aufstehe.. Kann ich da irgendwas machen?

Ich dachte auch eine Weile, dass viel Laufen gut sei... War ich ein Wrack nach 2 Jahren mit 4-5x die Woche Laufen, 3x Krafttraining, Radfahren überall hin aber schnell... rastlos und ko wurde ich.

Manche wie zB ein David Goggins stecken das evtl gut weg, aber wenn die Regeneration nicht gut passt, kann man sich damit langsam ruinieren.

Ich würde empfehlen, lieber nur alle 2 Tage zu laufen und eventuell nur an einem Tag pro Woche mit Anstrengung und an den anderen 2 Tagen einmal bummeln und einmal bummeln mit ein paar kurzen Tempo-Intervallen, je ca. 30 Minuten, Bummellauf evtl länger.

Falls du professionelle Absichten hättest wäre das zu wenig, aber wenn du einfach eine gute Cardio erhalten willst, ohne dich auszubrennen, ist das völlig ausreichend.

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [Andree](#) on Thu, 06 Jul 2023 07:26:41 GMT

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

---

Heidelberg98 schrieb am Wed, 05 July 2023 20:01 daniel91 schrieb am Wed, 05 July 2023 16:39 Du hast Stimmungsschwankungen, weil du dich normal bewegst ?

seitdem ich das mache, ja

vielleicht esse ich aber auch zu wenig und bekomme deshalb solche Attacken. Esse manchmal nur eine kleine Pizza am Tag, vorher hat das gereicht da ich mich nicht soviel bewegt habe.

Makronährstoffe sind dir ein Begriff? Vor Fin Schiss haben aber von einer kleinen Pizza am Tag seinen Körper leistungsfähig halten wollen :lol:

10.000 Schritte ist eine angestrebte Zahl, um über den Tag verteilt, sich immer wieder zu bewegen. Das ersetzt ganz sicher kein Sport.

---

---

Subject: Aw: Wie kann man seine Hormone antreiben? Natürlich/ chemisch induziert

Posted by [Heidelberg98](#) on Thu, 06 Jul 2023 15:34:30 GMT

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

---

Andree schrieb am Thu, 06 July 2023 09:26 Heidelberg98 schrieb am Wed, 05 July 2023 20:01 daniel91 schrieb am Wed, 05 July 2023 16:39 Du hast Stimmungsschwankungen, weil du dich normal bewegst ?

seitdem ich das mache, ja

vielleicht esse ich aber auch zu wenig und bekomme deshalb solche Attacken. Esse manchmal nur eine kleine Pizza am Tag, vorher hat das gereicht da ich mich nicht soviel bewegt habe.

Makronährstoffe sind dir ein Begriff? Vor Fin Schiss haben aber von einer kleinen Pizza am Tag seinen Körper leistungsfähig halten wollen :lol:

10.000 Schritte ist eine angestrebte Zahl, um über den Tag verteilt, sich immer wieder zu bewegen. Das ersetzt ganz sicher kein Sport.

Ich wandere ja , bei mir hinterm Haus gibts ein großes Waldstück oder Wald. Da lauf ich alleine 4,5 km . Dann noch einkaufen bin ich bei 7,5. Das jeden Tag... Glaube durch die Unterernährung hat es meine Skelettmuskulatur angegriffen hat und das eigentlich ein Warnzeichen war dass es etwas nicht stimmt. Ich weiß dass es an der Ernährung liegt. Gestern habe ich z.B Nuggets gegessen natürlich gabs auch auch ein frischen Salat mit Zwiebeln Mais und Mozzarella Käse. Muss ehrlich langsam wieder runter kommen von dem Fast Food Mist. Ist einfach keine qualitative Nahrung ,selbst wenn man es sich leisten kann von der Figur..

---