

---

Subject: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid

Posted by [haarausfall94](#) on Thu, 04 Apr 2024 15:44:31 GMT

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

---

Hallo zusammen,

vor ca. 8 Monaten bin ich von Fin oral auf Fin topisch gewechselt. Seitdem hatte ich eine starke Ausdünnung. Nun bin ich seit ca. 3 Wochen wieder zurück auf Fin oral. HA ist gestoppt. Aktuell zum Glück keine gravierenden NW. Etwas weniger Ejakulat, nicht ganz so harte Erektion wie zuvor während Fin oral off.. Komme mit allem ganz gut klar.

Was mir jedoch wieder aufgefallen ist, dass sich an insgesamt aber vorallem in gewissen Bereichen (Brust und unterer Bauch) deutlich mehr Fett & Wasser eingelagert hat. Keine Gynäkomastie, wurde mit Ultraschall untersucht. Jedoch wurde ein wesentlicher Lipomastie Anteil diagnostiziert. Mein Kalorienzufuhr ist gleich, genau so mein Kraftsporttraining. Ich vermute das liegt an der höheren Aromatase da weniger T zu DHT konvertieren kann.

Ich habe gelesen das Zink einen positiven Einfluss auf die Aromatase / Östrogen haben könnte?

Was gibt es sonst für Möglichkeiten die (wahrscheinlich) Östrogenbedingten o.g. Nebenwirkungen zu hemmen und die höheren Fetteinlagerung zu verhindern? Irgendwelche Hausmittel? Oder direkt Aromatasehemmer wie Arimidex?

Werde demnächst mal die Hormon Werte bestimmen lassen diesbezüglich.

LG

---

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 05 Apr 2024 11:45:32 GMT

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

---

Zitat:Ich vermute das liegt an der höheren Aromatase da weniger T zu DHT konvertieren kann.

Fin ist kein Aromatase-Hemmer!

Es wird nach wie vor Testosteron zu Estradiol umgewandelt.

Fin wirkt, indem die Bildung von DHT aus T unterbunden wird.

Mit Estradiol hat das nichts zu tun!

Ich würde an deiner Stelle auf keinen Fall einen Aromatase-Hemmer benutzen.

Ich habe eine Studie, in der bekamen zwei 14-jährige AGA, nachdem man ihnen einen Aromatase-Hemmer gegeben hat.

Du solltest einfach auf Fett in der Ernährung verzichten.

Denn Fett macht fett!

Das liegt daran, weil Fett bereits Fett ist und nicht extra

umgewandelt werden muss.  
Deswegen wird man von Fett dick, aber von Zucker nicht.  
Denn der Körper wandelt keinen Zucker zu Fett um.  
Das ist ineffektiv und kostet zu viele Kalorien.  
Deswegen sind Frutarier die schlankesten Menschen.  
Die essen viel Zucker, aber überhaupt kein Fett.

---

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid  
Posted by [SCWRG](#) on Fri, 05 Apr 2024 12:00:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 05 April 2024 13:45Zitat:Ich vermute das liegt an der höheren Aromatase da weniger T zu DHT konvertieren kann.  
Fin ist kein Aromatase-Hemmer!  
Es wird nach wie vor Testosteron zu Estradiol umgewandelt.  
Fin wirkt, indem die Bildung von DHT aus T unterbunden wird.  
Mit Estradiol hat das nichts zu tun!

Egal, wo ich lese...habe schon mehrfach gelesen, dass unter Fin mehr Testosteron zu Estradiol umgewandelt wird und es ergibt auch Sinn.  
Somit hätte Fin (indirekt) sehr viel mit Estradiol zu tun.

Zitat:Du solltest einfach auf Fett in der Ernährung verzichten.  
Denn Fett macht fett!

Fett macht nicht per se fett. Ich wäre sonst seit Jahren stark übergewichtig. Ich habe allerdings einen zu geringen BMI.  
Wenn du meinen Fettkonsum (Eier, Butter, fettiges Fleisch) sehen würdest, würdest du eventuell tot umfallen aufgrund deiner Überzeugungen. Ich lebe allerdings noch und bin metabolisch gesund.  
Es gibt essentielle Fettsäuren, ohne die wir nicht leben können, nur mal so.

---

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid  
Posted by [haarausfall94](#) on Mon, 08 Apr 2024 08:40:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 05 April 2024 13:45Zitat:Ich vermute das liegt an der höheren Aromatase da weniger T zu DHT konvertieren kann.  
Fin ist kein Aromatase-Hemmer!  
Es wird nach wie vor Testosteron zu Estradiol umgewandelt.  
Fin wirkt, indem die Bildung von DHT aus T unterbunden wird.

Mit Estradiol hat das nichts zu tun!

Ich würde an deiner Stelle auf keinen Fall einen Aromatase-Hemmer benutzen.

Ich habe eine Studie, in der bekamen zwei 14-jährige AGA, nachdem man ihnen einen Aromatase-Hemmer gegeben hat.

Du solltest einfach auf Fett in der Ernährung verzichten.

Denn Fett macht fett!

Das liegt daran, weil Fett bereits Fett ist und nicht extra umgewandelt werden muss.

Deswegen wird man von Fett dick, aber von Zucker nicht.

Denn der Körper wandelt keinen Zucker zu Fett um.

Das ist ineffektiv und kostet zu viele Kalorien.

Deswegen sind Frutarier die schlankesten Menschen.

Die essen viel Zucker, aber überhaupt kein Fett.

Ich habe nirgends behauptet das Fin eine Aromatase Hemmer ist???

Den Rest lasse ich bewusst unkommentiert... :wut:

Hat sonst jemand die gleiche Erfahrung der Östrogen bedingten NW gemacht & Lösungsansätze ?

Hatte ein Fettwegspritze in den Arealen wo besonders problemhaft (Bauchansatz und Brust) gedacht

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 08 Apr 2024 15:24:29 GMT

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

---

Zitat: Wenn du meinen Fettkonsum (Eier, Butter, fettiges Fleisch) sehen würdest, würdest du eventuell tot umfallen aufgrund deiner Überzeugungen. Ich lebe allerdings noch und bin metabolisch gesund.

Es gibt essentielle Fettsäuren, ohne die wir nicht leben können, nur mal so.

Ja, aber das was du isst, ist total ungesund!

Es gibt sehr viele Studien darüber, dass alle Tierprodukte krebserregend sind. Vor allem das gesättigte Fett darin und auch das tierische Eiweiß.

Sogar die Krebsrate korreliert 1:1 mit dem Fettkonsum!

Dass bisschen essentielle Fettsäuren was wir brauchen, bekommen wir durch Pflanzen. Z.B. Sonnenblumenkerne oder Leinsamen.

---

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid  
Posted by [pilos](#) on Tue, 09 Apr 2024 09:58:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

haarausfall94 schrieb am Mon, 08 April 2024 10:40

Hat sonst jemand die gleiche Erfahrung der Östrogen bedingten NW gemacht & Lösungsansätze ?

7-keto-dhea soll eine anti-aromatase aktivität haben, am besten transdermal in den arealen auftragen, schon wegen der lausigen oralen bioverfügbarkeit.

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid  
Posted by [lcetea](#) on Tue, 09 Apr 2024 18:56:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 05 April 2024 13:45Zitat:Ich vermute das liegt an der höheren Aromatase da weniger T zu DHT konvertieren kann.

Du solltest einfach auf Fett in der Ernährung verzichten.  
Denn Fett macht fett!  
Das liegt daran, weil Fett bereits Fett ist und nicht extra umgewandelt werden muss.  
Deswegen wird man von Fett dick, aber von Zucker nicht.  
Denn der Körper wandelt keinen Zucker zu Fett um.  
Das ist ineffektiv und kostet zu viele Kalorien.  
Deswegen sind Frutarier die schlankesten Menschen.  
Die essen viel Zucker, aber überhaupt kein Fett.

Hör auf hier diesen Quatsch weiter zu verzapfen!

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid  
Posted by [pilos](#) on Tue, 09 Apr 2024 19:01:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lcetea schrieb am Tue, 09 April 2024 20:56Hör auf hier diesen Quatsch weiter zu verzapfen!  
:applaus: :applaus: :applaus:

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Apr 2024 10:36:12 GMT

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

---

Das ist kein Quatsch!

Das ist Wissenschaft und gesunder Menschenverstand.

In einer Studie an Gefängnis-Insassen wurde geprüft, wie schnell diese dick werden konnten.

Und bei der Gruppe, die fettarm ernährt wurde, brauchte man 100.000 Kcal zusätzlich (!!), damit die Probanden dick wurden.

Bei der Gruppe, die fettreich ernährt wurde, reichten bereits 40.000 Kcal, um dick zu werden.

Die fettarme Gruppe brauchte 140.000 Kcal.

Siehe:

<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs&t>

---

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid

Posted by [SCWRG](#) on Wed, 10 Apr 2024 13:47:43 GMT

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

---

Dein YouTuber selbst schreibt in den Kommentaren:

"Ich habe es ja in dem Video erwähnt, ich kenne mich sehr gut mit Low Carb und auch mit ketogener Ernährung aus. Ich war wochenlang ketogen, habe das mit den entsprechenden Indikatorsticks gemessen. Es funktioniert, das habe ich auch nicht bestritten, im Gegenteil."

Fett macht also nicht Fett laut deiner Quelle. Und genau das (und noch mehr) wolltest du uns doch hier erzählen.

---

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Apr 2024 14:11:17 GMT

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

---

SCWRG schrieb am Wed, 10 April 2024 15:47Dein YouTuber selbst schreibt in den Kommentaren:

"Ich habe es ja in dem Video erwähnt, ich kenne mich sehr gut mit Low Carb und auch mit ketogener Ernährung aus. Ich war wochenlang ketogen, habe das mit den entsprechenden Indikatorsticks gemessen. Es funktioniert, das habe ich auch nicht bestritten, im Gegenteil."

Fett macht also nicht Fett laut deiner Quelle. Und genau das (und noch mehr) wolltest du uns doch hier erzählen.

Hast du dir das Video überhaupt angesehen?

Der springende Punkt ist:

Fett macht NUR dann nicht fett, wenn

---

du eine Kalorienrestriktion machst.  
Im Kalorienüberschuss macht Fett fett.  
Während eine fettarme Ernährung auch im  
Überschuss nicht Fett macht.  
Das liegt daran, dass überschüssige Kalorien  
aus Fett in die Depots eingelagert werden  
und überschüssige KH werden zu Wärme  
via Thermogenese umgewandelt.  
Denn eine Kalorie ist nicht gleich eine Kalorie.

---

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid  
Posted by [SCWRG](#) on Wed, 10 Apr 2024 14:17:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mache keine Kalorienrestriktion und bin trotzdem nicht fett. Vielleicht bin ich auch ein genetisches Wunder.  
Dir ernährungstechnisch alles Gute. Am besten reden wir in dem Thread hier wieder über Finasterid.

---

---

Subject: Aw: Erhöhte Fett- und Wassereinlagerung durch Finasterid  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Apr 2024 16:15:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

SCWRG schrieb am Wed, 10 April 2024 16:17Ich mache keine Kalorienrestriktion und bin trotzdem nicht fett. Vielleicht bin ich auch ein genetisches Wunder.  
Dir ernährungstechnisch alles Gute. Am besten reden wir in dem Thread hier wieder über Finasterid.  
Dann hast du viel braunes Fett.  
Glückwunsch

---