

---

Subject: Zink, DHT hemmung

Posted by [ejasonk](#) on Sat, 17 May 2008 17:12:02 GMT

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

---

salut,

ich beobachte seit einiger zeit das geschehen hier und schreibe mein erstes kommentar.

mal was zu mir:

ich bin 24 jahre,sportler (krafttraining,fussball).meine haarstruktur ist dick und eher trocken.habe sehr dicke und harte haare von natur aus,nie probleme mit schuppen usw.

durch den sport und den erhöhten testosteron/dht wert und den unistress und den stress mit meiner ehemaligen freundin stellte ich fest,dass ich doch eine höhere stirn und ghe bekommen habe.

jedenfalls folgendes zum thema dht hemmen:

zink ist ein natürlicher dht hemmer.wer damit den dht wert aber groß beeinflussen will,sollte nicht die dosierung zu sich nehmen,die auf der verpackung angegeben wird.dort ist meistens von ca 15mg pro tag die rede.das ist einfach zu wenig,wer dem dht entgegen wirken will. wer den wert ordentlich runterpuschen will,sollte um die 100-150mg pro tag zu sich nehmen.am besten 2-3 mal am tag zum essen.

zink im zusammenhang mit propecia,sägepalmenextrakt usw:

dht senkende mittelchen erhöhen den testosteronwert ( wie bekannt ), überschüssiges testosteron,welches nicht in dht umgewandelt wird, wird aber gerne in östrogen umgewandelt. zink in hohen dosen blockiert aber diese umwandlung und testosteron bleibt testosteron.

ebenfalls für den sportler: zink macht ein bessers hautbild,da viel testosteron sich schlecht auf der männlichen haut auswirkt (akne,zu hohe talgproduktion etc).

bisher hatte ich nicht den bedarf mittelchen zu nehmen,da ich eigentlich ne riesen haarpracht habe,nur halt werden die ghe sichtlicher.nun werde ich auch eine kur anfangen,da ich den sport nicht wegen den haaren aufgeben will.

ach ja.proteine: holt euch proteine. am besten für leistungssportler,es gibt 500-750g dosen bereits am 10€.sie beinhalten komplexe proteinketten.diese sind ebenfalls für den haarwuchs wichtig,nicht nur nährstoffe,sondern auch zellsubstanz!

die tage fange ich mich 320mg sägepalmenextrakt an,ebenso mit mino.zink wird dabei die wirkung untestützen und die nebenwirkungen der dht senkung ebenfalls ein wenig ausgleichen. mir ist auch aufgefallen,dass bei erhöhten zinkeinnahmen der haarausfall sich in grenzen hält

und übrigens zu der hohen dosierung von zink:

bis 100-150mg ist für einen sportler eine dosis.

jeder körper ist aber anders und speichert sein zink verschieden.

bei einigen ist bereits mit 50mg zink am tag das optimale ergebnis erreicht.zink sollte grundsätzlich überdosierte genommen werden,damit es signifikante unterschiede gibt,sonst ist es egal,da man durch die nahrung den gleichen effektiven wert zu sich nimmt.dosierungen von ca

150mg sollten aber als kur genommen werden.also 2-3 wochen lang und dann pausieren.

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 17 May 2008 17:38:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ejasonk schrieb am Sam, 17 Mai 2008 19:12salut,  
ich beobachte seit einiger zeit das geschehen hier und schreibe mein erstes kommentar.

mal was zu mir:

ich bin 24 jahre,sportler (krafttraining,fussball).meine haarstruktur ist dick und eher trocken.habe sehr dicke und harte haare von natur aus,nie probleme mit schuppen usw.

durch den sport und den erhöhten testosteron/dht wert und den unistress und den stress mit meiner ehemaligen freundin stellte ich fest,dass ich doch eine höhere stirn und ghe bekommen habe.

jedenfalls folgendes zum thema dht hemmen:

zink ist ein natürlicher dht hemmer.wer damit den dht wert aber groß beeinflussen will,sollte nicht die dosierung zu sich nehmen,die auf der verpackung angegeben wird.dort ist meistens von ca 15mg pro tag die rede.das ist einfach zu wenig,wer dem dht entgegen wirken will.  
wer den wert ordentlich runterpuschen will,sollte um die 100-150mg pro tag zu sich nehmen.am besten 2-3 mal am tag zum essen.

zink im zusammenhang mit propecia,sägepalmenextrakt usw:  
dht senkende mittelchen erhöhen den testosteronwert ( wie bekannt ), überschüssiges testosteron,welches nicht in dht umgewandelt wird, wird aber gerne in östrogen umgewandelt.  
zink in hohen dosen blockiert aber diese umwandlung und testosteron bleibt testosteron.

ebenfalls für den sportler: zink macht ein bessers hautbild,da viel testosteron sich schlecht auf der männlichen haut auswirkt (akne,zu hohe talgproduktion etc).

bisher hatte ich nicht den bedarf mittelchen zu nehmen,da ich eigentlich ne riesen haarpracht habe,nur halt werden die ghe sichtlicher.nun werde ich auch eine kur anfangen,da ich den sport nicht wegen den haaren aufgeben will.

ach ja.proteine: holt euch proteine. am besten für leistungssportler,es gibt 500-750g dosen bereits am 10€.sie beinhalten komplexe proteinketten.diese sind ebenfalls für den haarwuchs wichtig,nicht nur nährstoffe,sondern auch zellsubstanz!

die tage fange ich mich 320mg sägepalmenextrakt an,ebenso mit mino.zink wird dabei die wirkung untestützen und die nebenwirkungen der dht senkung ebenfalls ein wenig ausgleichen.  
mir ist auch aufgefallen,dass bei erhöhten zinkeinnahmen der haarausfall sich in grenzen hält

oh,oh mit dieser Menge an Zink tust du dir auf lange Sicht keinen Gefallen.Der Kupfer-,Mangan-

und Eisenhaushalt würde vollkommen aus den Fugen geraten. Der Kupfermangel wiederum kann eine hypochrome Anämie auslösen, also eine Form der Blutarmut bei der die Erythrozyten zu wenig Hämoglobin enthalten. Der Eisenmangel wiederum einen Erythrozytenmangel, sowie verminderte Hämoglobinwerte. Auch wäre das Volumen der Blutkörperchen vermindert. Manganmangel ist äusserst schlecht für die Haare.. Ausserdem ist Zink als Aromatasehemmer relativ ungeeignet bzw. zu vernachlässigen.. Es besitzt zwar diese Eigenschaften, jedoch nur marginal und nicht annähernd vergleichbar mit Mitteln wie Arimedex. Die Funktion der Haut, also der Eindruck, dass die Haut subjektiv schöner wird, hat damit wenig zu tun. Vielmehr steuert Zink viele enzymatische Funktionen im Körper und eben auch der Haut, wobei es auch entzündungshemmend wirkt.. Zink in diesen hohen Dosen ist absolut nicht zu empfehlen. Bei keinem nachgewiesenen Zinkmangel ist 50mg das Maximum, und dann auch nur in Verbindung mit Kupfer und Mangan. Bei den Dosen, die du hier ansprichst sollte Zink sogar schon toxisch wirken, wobei ich mir da nicht sicher bin. 450mg/Tag, wie kommst du denn überhaupt auf solche Ideen?

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 May 2008 18:21:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach bitte verschon uns mit diesen unwissenschaftlichen Aufsätzen, glaubst wohl, du hast das Rad erfunden, und keiner hier hat jemals von Zink gehört?!

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 17 May 2008 18:36:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ejasonk schrieb am Sam, 17 Mai 2008 19:12salut,  
ich beobachte seit einiger zeit das geschehen hier und schreibe mein erstes kommentar.

mal was zu mir:

ich bin 24 jahre, sportler (krafttraining, fussball). meine haarstruktur ist dick und eher trocken. habe sehr dicke und harte haare von natur aus, nie probleme mit schuppen usw.

durch den sport und den erhöhten testosteron/dht wert und den unistress und den stress mit meiner ehemaligen freundin stellte ich fest, dass ich doch eine höhere stirn und ghe bekommen habe.

jedenfalls folgendes zum thema dht hemmen:

zink ist ein natürlicher dht hemmer. wer damit den dht wert aber groß beeinflussen will, sollte nicht die dosierung zu sich nehmen, die auf der verpackung angegeben wird. dort ist meistens von ca 15mg pro tag die rede. das ist einfach zu wenig, wer dem dht entgegen wirken will. wer den wert ordentlich runterpuschen will, sollte um die 100-150mg pro tag zu sich nehmen. am besten 2-3 mal am tag zum essen.

zink im zusammenhang mit propecia,sägepalmenextrakt usw:  
dht senkende mittelchen erhöhen den testosteronwert ( wie bekannt ), überschüssiges testosteron,welches nicht in dht umgewandelt wird, wird aber gerne in östrogen umgewandelt. zink in hohen dosen blockiert aber diese umwandlung und testosteron bleibt testosteron.

ebenfalls für den sportler: zink macht ein bessers hautbild,da viel testosteron sich schlecht auf der männlichen haut auswirkt (akne,zu hohe talgproduktion etc).

bisher hatte ich nicht den bedarf mittelchen zu nehmen,da ich eigentlich ne riesen haarpracht habe,nur halt werden die ghe sichtlicher.nun werde ich auch eine kur anfangen,da ich den sport nicht wegen den haaren aufgeben will.

ach ja.proteine: holt euch proteine. am besten für leistungssportler,es gibt 500-750g dosen bereits am 10€.sie beinhalten komplexe proteinketten.diese sind ebenfalls für den haarwuchs wichtig,nicht nur nährstoffe,sondern auch zellsubstanz!

die tage fange ich mich 320mg sägepalmenextrakt an,ebenso mit mino.zink wird dabei die wirkung untestützen und die nebenwirkungen der dht senkung ebenfalls ein wenig ausgleichen. mir ist auch aufgefallen,dass bei erhöhten zinkeinnahmen der haarausfall sich in grenzen hält

und übrigens zu der hohen dosierung von zink:

bis 100-150mg ist für einen sportler eine dosis.

jeder körper ist aber anders und speichert sein zink verschieden.

bei einigen ist bereits mit 50mg zink am tag das optimale ergebnis erreicht.zink sollte grundsätzlich überdosiert genommen werden,damit es signifikante unterschiede gibt,sonst ist es egal,da man durch die nahrung den gleichen effektiven wert zu sich nimmt.dosierungen von ca 150mg sollten aber als kur genommen werden.also 2-3 wochen lang und dann pausieren.

Der Körper besitzt über keine signifikanten Zinkspeicher.Auch ist für Sportler im normalen Betrieb eine Dosis von 100-150mg völlig überdosiert.Der Mehrbedarf erklärt sich aus dem erhöhten Schwitzen und bei Bedarf erhöhtem Muskelaufbau.Dazu wird aber niemals ein Mehr von 1000% des normalen Tagesbedarfs benötigt.Auch des erhöhten Eisenbedarfs bei Sportlern kommst du so nicht nach.

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [e-Man](#) on Sat, 17 May 2008 19:01:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Parker

Guter, unaufgeregter Beitrag. Weiter so.

Sag mal, was könnte man noch als Aromatase-Hemmer einsetzen? Zink wirkt nur marginal, sagst Du? Bist Du sicher? Habe das anders in Erinnerung.

Wo wir gerade beim Thema Zink sind? Welche Bezugsquellen kann man empfehlen?

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 17 May 2008 19:20:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

e-Man schrieb am Sam, 17 Mai 2008 21:01 @ Parker

Guter, unaufgeregter Beitrag. Weiter so.

Sag mal, was könnte man noch als Aromatase-Hemmer einsetzen? Zink wirkt nur marginal, sagst Du? Bist Du sicher? Habe das anders in Erinnerung.

Wo wir gerade beim Thema Zink sind? Welche Bezugsquellen kann man empfehlen?

Danke für die Blumen...

Ja,Zink wirkt zwar schon als natürlicher Aromatase Hemmer,aber große Sprünge wirst du damit nicht wirklich machen können,ausser vielleicht in Größenordnungen,die absolut nicht zu vertreten sind und selbst da habe ich mich meine berechtigten Zweifel..Ergänzend dazu vielleicht Phytoöstrogene,wie Bockshornklee,Roter Klee,Lingane.Vielleicht haut es der Synergieeffekt raus.Arimedex kann ja keine wirkliche Alternative sein..Von den 7hmr Linganen bin ich zum Beispiel absolut überzeugt.

Podomedi.com hat gute Zinkpräparate und einen guten Service.Kann ich nur empfehlen.

Gruss  
Parker

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [Pokerface82](#) on Sat, 17 May 2008 19:21:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also Leute was ich hier lese ich schon nicht mehr feierlich.....der éine will sich Zink in Mengen bis zu 150mg und mehr reinpfeifen,der andere will fleissig Antibiotika nehmen freiwillig!!!!!!,,der andere mutiert zur Frau weil heftigste Dut und Spiro Tabletten....ich meine ist es das denn Wert mit den Haaren.Damit bringt man doch sämtliche wichtige Funktionen im Körper durcheinander.....Fin,Minox Fluta topisch,Revivo usw gut das ja i.O wenn die Nebenwirkungen nicht zu heftig sind aber manche Kommentare müssten glatt gelöscht werden.....

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [e-Man](#) on Sat, 17 May 2008 19:29:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für den Tipp Parker. Rotklee war auch meine Überlegung. Was ist Linganen?

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [pilos](#) on Sat, 17 May 2008 19:30:54 GMT

---

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

---

Pokerface82 schrieb am Sam, 17 Mai 2008 21:21Also Leute was ich hier lese ich schon nicht mehr feierlich.....der éine will sich Zink in Mengen bis zu 150mg und mehr reinpfeifen,der andere will fleissig Antibiotika nehmen freiwillig!!!!!!!,der andere mutiert zur Frau weil heftigste Dut und Spiro Tabletten....ich meine ist es das denn Wert mit den Haaren.Damit bringt man doch sämtliche wichtige Funktionen im Körper durcheinander.....Fin,Minox Fluta topisch,Revivo usw gut das ja i.O wenn die Nebenwirkungen nicht zu heftig sind aber manche Kommentare müssten glatt gelöscht werden.....

und andere bekommen systemische nebenwirkungen von revivogen....

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [Pokerface82](#) on Sat, 17 May 2008 19:33:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@pilos

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 17 May 2008 19:39:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

e-Man schrieb am Sam, 17 Mai 2008 21:29Danke für den Tipp Parker. Rotklee war auch meine Überlegung. Was ist Liganen?  
<http://www.supersmart.com/article.pl?id=0403>  
Ist unter anderem auch ein Thema bei regrowth.com

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [stealth](#) on Sun, 18 May 2008 12:40:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Parker,  
bin zwar nur Laie,aber was Du über  
Zink schreibst,hab ich woanders schon oft gelesen,  
diese Mengen(+100mg)sind sicher auf Dauer schlecht  
fürs Haar,ich würds nicht nehmen(soviel),aus den von  
dir genannten Gründen.  
und oft genug kann man das nicht wiederholen,DENN kommt  
ein Neuer mit NULL Ahnung u.liest das Ohne Parkers  
erklärung wie dann kupfer,eisen mangan etc.fehlen,

tut er das.

@Glockenspiel,

ein User hat gepostet das du lange fin.topisch über den gesamten kopf genommen hast,mich würden Deine Erfahrungen interessieren.Danke nochmals für Deine Hilfe damals war super von Dir,hätte da eine Frage wie Du Spirocreme NUR an der Front von der Gefährlichkeit bezüglich meinen Symptom auf Fin.damals einschätzt,eine U.S.-studie sagt keine system. Wirkung u.begründet das mit hamster-flank organs,dieser Dr.Lee glaub ich sagt das es unwahrsch.aber theoretisch möglich ist. Whats Up??

b.g.

Stealth

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung

Posted by [e-Man](#) on Sun, 18 May 2008 20:36:12 GMT

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

---

Das mit den Lignanen klingt interessant, ähnlich wie bei Rotklee. Die Negativ-Wirkung von Fin auf den Östrogen-Spiegel könnte damit zum Positiven moduliert werden. Hoffe ich.

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 19 May 2008 09:16:41 GMT

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

---

Eine ballaststoffreiche ernährung kann auch entscheidend dazubetragen den östrogenspiegel zu senken/ niedrig zu halten. Weiß nicht mehr wo das war aber es gibt einige untersuchung/studien dazu.

Gerade langfristig gesehen könnte eine solche ernährungsweise sogar mehr bewirken als sämtliche nahrungsergänzungsmittel.

Bei google findet man massig zu dem thema:

<http://www.google.de/search?hl=de&q=%C3%B6strogenspiegel+ballaststoffe&btnG=Google-Suche&meta=>

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung

Posted by [kummel](#) on Mon, 19 May 2008 10:53:31 GMT

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

---

Um auf das Zinkthema nochmal zurückzukommen.Vernünftig dosiert ist es aber gut für Haut und Haar,(oder?)Scheinen zumindest hier viele zusätzlich zu nehmen.

Nun die Frage: wieviel mg zusätzlich ist vernünftig/ausreichend bei Haarausfall?

---

und da Zink nicht gleich Zink ist/zu sein scheint welches sollte man nehmen? Hab mal irgendwo gelesen das Zink-histidin(oder so)besser vom Körper aufgenommen wird bzw verarbeitet wird.

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [e-Man](#) on Mon, 19 May 2008 11:44:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ kummel: Parker kann Dir zu Zink eine ganze Menge sagen.

Habe mir nun Rotklee und Zink Picolinate bestellt bei podomedi.com.

Noch eine kleine Ergänzung zum Thema Phytoöstrogene und der Tatsache, daß bei Fin-Einnahme der Östrogenspiegel ansteigt.

Ich habe die folgenden daraufhin erforderlichen Maßnahmen zusammengetragen:

- tägliche Zinkzufuhr von 40-80 mg (Achtung, damit sind nicht (nur) Tabletten gemeint, sondern natürlich und vor allem die normale Nahrung)
  - täglich Phytoöstrogene 40-110mg, Soja oder Rotklee. Das 17-Beta-Östradiol wird von den Rezeptoren verdrängt und der Abbau in der Leber stimuliert
  - Alkoholkonsum reduzieren (Abbau von Östrogen wird unterstützt)
  - Abnehmen (Testo steigt)
  - gemäßigter Ausdauersport im aeroben Bereich (Testo steigt)
  - Leberfunktion checken
- (- im Ausnahmefall in Absprache mit dem Arzt: Arimitex zur Hemmung der Aromatase)

Anmerkungen, Verbesserungen und/oder Ergänzungen sind willkommen!

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 19 May 2008 12:00:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kummel schrieb am Mon, 19 Mai 2008 12:53Um auf das Zinkthema nochmal zurückzukommen. Vernünftig dosiert ist es aber gut für Haut und Haar,(oder?)Scheinen zumindest hier viele zusätzlich zu nehmen.

Nun die Frage: wieviel mg zusätzlich ist vernünftig/ausreichend bei Haarausfall?

und da Zink nicht gleich Zink ist/zu sein scheint welches sollte man nehmen? Hab mal irgendwo gelesen das Zink-histidin(oder so)besser vom Körper aufgenommen wird bzw verarbeitet wird.

15-20mg sollten auf alle Fälle ausreichen und ja Zink ist super für Haut und Haare... ;)In gesunden Verhältnissen versteht sich.Du darfst nicht vergessen,dass noch zusätzlich Zink



über die Nahrung aufgenommen wird. Dazu solltest du separat 2mg Kupfer supplementieren, allerdings nicht gleichzeitig. Beides behindert sich in der Aufnahme. Über den Mangan- und Selenhaushalt brauchst du dir in diesen Mengen zumindest keine Sorgen zu machen .

Zur Not kannst du auch mal 4 Wochen eine Zinkkur zusätzlich machen, wo bis zu 50mg vertretbar ist.

Am bioverfügbarsten sind: Zinkhistidin (nicht verwechseln mit den Mogelpackungen aus dem Supermarkt, da ist nur histidin zugesetzt und nicht gebunden. Allein das Wort reicht als Aufmacher... ) Zinkchelat und Zinkpicolinate. Gluconate gehen auch noch, die Supermarkt-zinkverbindungen gehen gar nicht.

@e-man

Arimedex würde ich aber nicht als Alternative nennen. Das ist ein ganz schöner Brummer...

Wenn du Ausdauersport betreibst, solltest du auch auf deinen Eisenhaushalt achten. Ausdauersportler verbrauchen mehr Eisen.. Ich weiss ja nicht, ob du jetzt einen Marathon laufen willst...

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung

Posted by [kummel](#) on Mon, 19 May 2008 12:41:03 GMT

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

---

Danke

Ohne jetzt Werbung machen zu wollen bin ich nach kurzen suchen auf Zinkamin Falk Kapseln 15mg gestoßen.

"Zinkamin-Falk®

Zinkamin-Falk® Hartkapseln enthalten als Wirkstoff das lebenswichtige Spurenelement Zink, das in diesem Präparat an die Aminosäure Histidin gekoppelt ist.

Histidin ist ein Eiweißbaustein, der die Aufnahme von Zink in den Körper erleichtert."

Sind auch nicht zu teuer. Oder gibt es ein anderes zu empfehlendes Produkt?

Danke schon mal im voraus...

### File Attachments

1) [Produkte\\_ZINKAMIN.jpg](#), downloaded 604 times



Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [e-Man](#) on Mon, 19 May 2008 12:43:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok, ich hätte das "Arimidex in Ausnahmefällen" noch mal fett unterstreichen sollen. Ein bißchen Eigenverantwortung traue ich den Lesern allerdings dann doch zu!

Marathon: Nein! So, wie ich verschiedene Berichte über Sport und Hormone nun verstanden habe, ist ein gemäßigter Ausdauersport (30 Minuten am Tag im aeroben Bereich) Testo-förderlich, zuviel davon eher Testo-hinderlich. Und mein Ziel ist, unabhängig von meinen Haaren, ein konstant erhöhter Testospiegel.

Perfekt wäre eben ein gleichzeitig leicht erhöhter Östrogenspiegel, aber eben nicht als Ursache weniger Testosterons. Ich strebe ein Gleichgewicht auf hohem Niveau an, so könnte man es ausdrücken.

Was hältst Du von der Überlegung, die unerwünschten Nebenwirkungen von Fin mit Phyto's zu reduzieren? Möglich?

Also prinzipiell gibt es doch drei Möglichkeiten: Am Testo rumschrauben, am Östrogen rumschrauben oder indirekt an der Aromatase rumschrauben. Oder? Wollte deswegen mal eine 4-Wochen-Testkur mit Zink, Rotklee und Maca machen.

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 19 May 2008 12:52:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

e-Man schrieb am Mon, 19 Mai 2008 14:43Ok, ich hätte das "Arimidex in Ausnahmefällen" noch mal fett unterstreichen sollen. Ein bißchen Eigenverantwortung traue ich den Lesern allerdings dann doch zu!

Marathon: Nein! So, wie ich verschiedene Berichte über Sport und Hormone nun verstanden habe, ist ein gemäßigter Ausdauersport (30 Minuten am Tag im aeroben Bereich) Testo-förderlich, zuviel davon eher Testo-hinderlich. Und mein Ziel ist, unabhängig von meinen Haaren, ein konstant erhöhter Testospiegel.

Perfekt wäre eben ein gleichzeitig leicht erhöhter Östrogenspiegel, aber eben nicht als Ursache weniger Testosterons. Ich strebe ein Gleichgewicht auf hohem Niveau an, so könnte man es ausdrücken.

Was hältst Du von der Überlegung, die unerwünschten Nebenwirkungen von Fin mit Phyto's zu reduzieren? Möglich?

Also prinzipiell gibt es doch drei Möglichkeiten: Am Testo rumschrauben, am Östrogen rumschrauben oder indirekt an der Aromatase rumschrauben. Oder? Wollte deswegen mal eine 4-Wochen-Testkur mit Zink, Rotklee und Maca machen.

Ja, klingt doch durchaus Erfolg versprechend und ich drück dir natürlich die Daumen dabei... Trotzdem ab und zu mal ein rotes Steak mehr essen und Orangensaft dazu trinken...

@kummel

hört sich doch gut an. Ansonsten kann ich noch die Picolinate von Now empfehlen oder von Nature plus Zinkchelate

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [Gast](#) on Mon, 19 May 2008 12:52:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hast du vielleicht eine quelle, in der beschrieben steht, dass rotklee als anti-östrogen wirkt?  
soweit ich weiss, wird es von frauen angewandt, um östrogen zu steigern.

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [e-Man](#) on Mon, 19 May 2008 12:55:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Abgesegnet von meiner liebsten Kräuterhexe Parker ... Na, dann kann's ja losgehen!

Danke nochmal für die Tipps & pn.

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [e-Man](#) on Mon, 19 May 2008 13:06:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ user133

Richtig, Frauen setzen es im Kampf gegen die Menopause ein. Bei zu stark erhöhten Östrogen-Werten soll es allerdings auch in die andere Richtung helfen.

Rotklee soll die Aromatase hemmen und nur an die "guten" Betarezeptoren andocken. Die Alpharezeptoren sind für zB die hier immer wieder beschriebenen "bitch tits" ausschlaggebend.

Habe gerade eine nette Zusammenfassung auf folgender Seite gefunden:

[http://www.ugb.de/e\\_n\\_1\\_140203\\_n\\_n\\_n\\_n\\_n\\_n.html](http://www.ugb.de/e_n_1_140203_n_n_n_n_n_n.html)

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [stealth](#) on Mon, 19 May 2008 14:27:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi E-Man,  
hast Du auch gemerkt das in den Ami-foren  
immer mehr langzeituser von Fin. aus querbeetgründen  
probleme mit fin. kriegen(wirkt nicht mehr,gyno,krasse  
blutwerte,etc.).  
Zurückblickend würd ichs nicht mehr 10J. nehmen.  
Wie trägst Du eigtl. das Tricomin auf,mit spraydüse oder  
pipette?Und wie lange hält eine flasche bei dir?  
Bei mir ist spraydüse sparsamer,geht aber viel in die Haare.  
Weißt Du wie die ital.Spiro-topical studie heißt?  
Dr.Khadavi hat auf meine letzte mail geantwortet ich  
soll ihm meine tel.nr.geben,er ruft an.  
Falls ers tut,geb ich Bescheid.  
b.g.  
Stealth

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [stealth](#) on Mon, 19 May 2008 14:35:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Pokerface,  
hab mir Ähnliches gedacht!  
b.g.  
Stealth

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [e-Man](#) on Mon, 19 May 2008 14:36:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Khadi ruft Dich an? Wow, da bin ich mal gespannt.

Spraye das Tricomin immer relativ dezent. Ist wie schon oft gesagt auch nur eine Ergänzung in  
meinem Regimen. Sozusagen das i-Tüpfelchen

Keine Ahnung, wie die Studie heißt, aber laß es mich wissen, wenn Du dazu etwas  
rausgefunden hast.

Ja, Fin wird wohl bei den wenigsten nach 10 Jahren Einnahme spurlos vorbeigegangen sein.  
Umso wichtiger ist es, sich über Alternativen immer wieder zu informieren und Gedanken zu  
machen.

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [stealth](#) on Fri, 13 Jun 2008 17:27:18 GMT

---

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

---

@Parker,  
warum empfiehlst du immer ROTES  
fleisch,das gilt doch sogar bei manchen  
wissensch.als trigger?  
@E-man,hab die Spiro-studie,noch Interesse?  
Warst das jetzt du oder ein doppelnick  
in der Revivo Studie mit ,glaube es waren  
100,leuten?  
gruß,  
Stealth

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 13 Jun 2008 22:21:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei manchen Wissenschaftlern gilt aber schon die Luft in den Bergen als Trigger.Von daher...  
Ich empfehle rotes Fleisch primär deswegen,weil die Mineralstoffe,wie Eisen konzentrierter  
vorliegen.  
Rot heisst ja nicht blutig,gegessen,wie geschlachtet,sondern schon medium..Von mir aus kannst  
du das Steak auch durchbraten.Viel wird sich da sicher nicht tun. Mit Rot meinte ich auch mehr  
die Art des Fleisches (Rind),als denn deren Konsistenz...

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [stealth](#) on Sun, 15 Jun 2008 15:52:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Parker,  
danke für die Antwort,gehts um einen  
sachlichen u.guten User,bist du der beste!  
Rotes Fleisch mit dünner luft gleichzusetzen ist  
allerdings voll NOT Parker(bist das überh. DU?)  
Du weißt ganz genau die Nachteile von Rotem Fleisch,  
besser als ich,von den synth.Hormonen der Rindermassenaufzucht  
mal abgesehen.  
Was machst Du mich an mit "Bergluft"?  
Auf Mc D. Gehaltsliste?  
Warst schon besser,lässt nach,mein Guter!  
V.A.da Du NIE behauptungen OHNE facts gestellt hast,jetzt  
fängste damit an.Wissen am ende?  
Stealth

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung

---

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 15 Jun 2008 17:47:21 GMT

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

---

Ne,eher auf der von Weiden King...

Stealth,das war nix gegen dich,aber wenn du mich kennen würdest,wüsstest du,dass ich sowieso nur Biofleisch bevorzuge und promote.Allerdings muss ich ja nicht in jedem Thread meine persönliche Vendetta gegen die Fleischmafia ausüben,zumal du meinen Diät/Ernährungs und Hormonthread noch in guter Erinnerung haben solltest... Hättest du mir gleich geschrieben,woaruf du hinaus willst,hätte ich dir selbstverständlich sofort recht gegeben.Klaro sollte Rindfleisch nicht täglich auf den Tisch,aber Schweinefleisch steht dem nicht viel nach.Geht es rein um die Mineralien würde ich,trotz aller Bedenken immer Rindfleisch bevorzugen.Das ist aber wohl nur mein persönlicher Fetisch...  
Dachte du wolltest auf etwas ganz anderes hinaus..

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung

Posted by [stealth](#) on Tue, 17 Jun 2008 12:52:50 GMT

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

---

Parker,  
wenn ich das im Nachhinein lese,  
klingts ein bizzerl stichelig,sorry,  
SO war das nicht gemeint.  
Da Du mich aber auch kennst ,dacht ich  
Du verstehst das schon.  
Biofleisch?Fast-Food ketten meiden?  
Aber liegts beim roten fleisch  
nur an der haltung,das heißt bio o.k.  
nicht bio nicht o.k.?  
glaube da mal was gelesen zu haben das GENERELL  
im roten fleisch was drin ist was für haare schlecht,  
DAS wollt ich eigtl. wissen.  
gruß,  
Stealth

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung

Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 17 Jun 2008 15:18:22 GMT

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

---

stealth schrieb am Die, 17 Juni 2008 14:52Parker,  
wenn ich das im Nachhinein lese,  
klingts ein bizzerl stichelig,sorry,  
SO war das nicht gemeint.  
Da Du mich aber auch kennst ,dacht ich  
Du verstehst das schon.  
Biofleisch?Fast-Food ketten meiden?  
Aber liegts beim roten fleisch

nur an der haltung,das heißt bio o.k.  
nicht bio nicht o.k.?  
glaube da mal was gelesen zu haben das GENERELL  
im roten fleisch was drin ist was für haare schlecht,  
DAS wollt ich eigtl. wissen.  
gruß,  
Stealth

Bilde ich mir auch ein.

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 17 Jun 2008 16:34:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja und was?Ich wüsste jetzt nicht,was an Rindfleisch jetzt unbedingt und speziell schlechter sein sollte,im Vergleich zu konventionellem Schweine- oder Geflügelfleisch.Vielleicht die Cholesterinerhöhung (LDH) bei täglichem Genuss?Von den Hormonen,Antibiotika und Soja im Futtermittel sind ja alle betroffen.Wohlgemerkt bei konventioneller Haltung.  
Ich hoffe irgendjemand kann uns aufklären...

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [stealth](#) on Wed, 18 Jun 2008 08:40:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Parker,  
war es nicht irgendwie die richtung,  
rotes fleisch=viel testo=wird vom körper  
aufgenommen.  
oder irgendwas mit TGF oder sonstwas was wir  
nicht wollen drin im ROTEN fleisch.  
auch auf immortal sagen sie da finger weg,stattdessen  
weißes fleisch(pute,etc.)  
Noch besser Fisch.  
viele grüße,  
Stealth

---

---

Subject: Re: Zink, DHT hemmung  
Posted by [Gast](#) on Fri, 01 Aug 2008 12:36:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gibt doch medizinische zinksalbe.. dann sollte man sich die vielleicht mal in die GHE's  
schmierer?! lach

---

Subject: Aw: Zink, DHT hemmung  
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 25 Feb 2014 12:31:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gibt es inzwischen neue Erkenntnisse zu Zink als leichtem Aromatasehemmer? Sinnvoll in Kombi zu Fin, um NWs vorzubeugen oder ist die Wirkung viel zu gering?

---

Subject: Aw: Zink, DHT hemmung  
Posted by [Scherge](#) on Sun, 09 Mar 2014 09:25:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da ich in einem anderen Thread einen Link posten möchte, und dafür noch nicht genug Beiträge habe, spamme ich mich hier mal als Mediziner rein, und gebe meinen Senf dazu:

ein guter Teil der Nahrungsergänzungen kann bei falscher Einnahme richtig schädlich sein, gerade die "Metalle". Da ist die schlechtere Kupferresorption echt noch eine der weniger schlimmen Nebenwirkungen des überdosierten Zinks.

Eine Substanz überdosiert zu sich zu nehmen, an der es einem nicht mangelt, ist meist sinnfrei. Die aktuellen "Verzehrstudien" der Bundesregierung können einem meist einen Hinweis geben, ob es statistisch wahrscheinlich ist, dass es einem an irgendwas mangelt, und wenn man trotz einer niedrigen Wahrscheinlichkeit noch das Bedürfnis hat (aus welchen Gründen auch immer), unbedingt zu supplementieren, sollte man vorher im Labor schauen, ob man einen Mangel hat.

Zum Zink als DHT-Hemmer: das erinnert mich an einen Grundsatz in der Anästhesie. Jede Substanz kann als Anästhetikum eingesetzt werden, es ist immer nur die Frage, wieviel Nebenwirkungen sie hat. In der Anästhesie heisst das, dass man im Zweifel jemanden auch mit Glucose bewußtlos spritzen kann, er hat dann eben nur die Nebenwirkungen eines 800er Blutzuckers. Und sicher kann man auch mit Zink, Glucose oder Kaliumcyanid eine DHT-Hemmung erreichen, man muss sich nur der Nebenwirkungen bei der jeweiligen Dosis bewusst sein.

---

Subject: Aw: Zink, DHT hemmung  
Posted by [Christian23](#) on Sun, 09 Mar 2014 14:49:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei der von dir genannten Menge Zink, bekommst höchstens eine Zinkvergiftung! Von Proteinen aus der Dose halt ich auch nicht viel, wenn dann hau dir besser ein Hähnchen rein und paar dutzend Eier das sind genügend Proteine. Um die Haare bei einer AGA zu halten kommt nur Fin in Frage, alles andere halte ich für Grap. Von Minox und dem ganzen anderen Mist rate ich ab. Das einzigste wo sich bemerkbar macht sind die Kosten und die stehen in keinem Verhältniss zur Wirkung. Finde es rausgeschmissenes Geld!

---