
Subject: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Helvetica](#) **on** Tue, 13 Dec 2016 22:12:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ich nehme seit ca. 7 Jahren Finasterid 1mg täglich. 2009 habe ich vor dem Start Blutwerte überprüfen lassen. Nun war ich wieder beim Arzt und habe die Werte noch einmal prüfen lassen. Die Leberwerte sind optimal, allerdings hat sich das freie Testosteron und das Östrogen stark erhöht. Prolaktin, DHEA-S und SHGB hat der Arzt nicht gemessen, da dies unnötig sei wenn keine Indikation bestehe (Beschwerden und andere Werte in Ordnung).

Hier die Werte (in Klammern der Norm-Bereich):

Freies Testosteron
2009: 55.2 pmol/l (31-94) und 63.2 pmol/l (25-94)
2016: 84.9 pmol/l (15.8-83.8)

Oestradiol
2009: 64 pmol/l (<160) und 74 pmol/l (<198)
2016: 158 pmol/l (40.4-161)

Das Tesstosteron hat sich leicht erhöht und das Östradiol sehr stark. Der Arzt meinte, dass dies noch kein Problem sei, da im Normbereich und ich Fin weiternehmen könne.

Was haltet ihr davon? Ich habe das Gefühl, dass ich leicht verweiblicht bin (feinere Gesichtszüge, mehr Fett im Gesicht). Allerdings ist die Potenz genau gleich wie früher.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Pandemonium](#) **on** Tue, 13 Dec 2016 22:31:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helvetica schrieb am Tue, 13 December 2016 23:12Das Tesstosteron hat sich leicht erhöht und das Östradiol sehr stark. Der Arzt meinte, dass dies noch kein Problem sei, da im Normbereich und ich Fin weiternehmen könne.

Was haltet ihr davon?

Zitat:da dies unnötig sei wenn keine Indikation bestehe

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin

Posted by [Helvetica](#) on Tue, 13 Dec 2016 22:35:38 GMT

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

Mit einer Erhöhung des Östrogenwertes verweibliche ich doch mehr, oder nicht?

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 13 Dec 2016 22:48:09 GMT

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

Helvetica schrieb am Tue, 13 December 2016 23:35 Mit einer Erhöhung des Östrogenwertes verweibliche ich doch mehr, oder nicht?

Fin hat noch keinen zur Frau gemacht.

Laut Arzt sind die Werte im Normbereich, also kein Grund zur Besorgnis. Wenn dir trotzdem noch unwohl dabei ist, musst du wohl ein Absetzen in Betracht ziehen.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Wed, 14 Dec 2016 05:36:42 GMT

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

Hast du zugenommen?

Körperperfekt führt auch zu einem erhöhten Östrogenspiegel.

Im Alter nimmt das Testo ab.

Falls du nicht zugenommen hast, würde ich direkt nach einem Urlaub noch einmal die Werte checken lassen. Denn auch Stress kann das Sinken von Testosteron und steigen von Östrogen verursachen.

Falls du dich sehr ausgeglichen fühlst und auch nicht zugenommen hast, liegt es mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit an Finasterid.

Es ist denke ich klar, dass wenn das Testosteron nicht mehr in dem Maße in DHT konvertieren kann, dass mehr zu Östrogen konvertiert.

Alles in allem habe ich Fina nach 18 Monaten einnahme abgesetzt, da ich eine gesunkende Libido und geschwächte Erektion registriert habe.

Ich hoffe ich konnte dir damit weiter helfen.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin

Posted by [pilos](#) on Wed, 14 Dec 2016 07:20:11 GMT

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

Helvetica schrieb am Wed, 14 December 2016 00:12 Hallo

Ich nehme seit ca. 7 Jahren Finasterid 1mg täglich. 2009 habe ich vor dem Start Blutwerte überprüfen lassen. Nun war ich wieder beim Arzt und habe die Werte noch einmal prüfen lassen. Die Leberwerte sind optimal, allerdings hat sich das freie Testosteron und das Östrogen stark erhöht. Prolaktin, DHEA-S und SHGB hat der Arzt nicht gemessen, da dies unnötig sei wenn keine Indikation bestehe (Beschwerden und andere Werte in Ordnung).

Hier die Werte (in Klammern der Norm-Bereich):

Freies Testosteron

2009: 55.2 pmol/l (31-94) und 63.2 pmol/l (25-94)

2016: 84.9 pmol/l (15.8-83.8)

Oestradiol

2009: 64 pmol/l (<160) und 74 pmol/l (<198)

2016: 158 pmol/l (40.4-161)

Das Tesstosteron hat sich leicht erhöht und das Östradiol sehr stark. Der Arzt meinte, dass dies noch kein Problem sei, da im Normbereich und ich Fin weiternehmen könne.

..um so mehr freies testo um so mehr estrogen...1 zu 1

ja vor allem im kopf verweiblicht man(n)

es geht eben keinen weg an der aromatasehemmung vorbei

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin

Posted by [Helvetica](#) on Wed, 14 Dec 2016 07:38:44 GMT

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

Nein, Ich habe nicht zugenommen. Bin immer noch sehr schlank, d.h. 1.85m und 78kg, allerdings habe im Gesicht leicht zugenommen habe ich das Gefühl. Bin 30 Jahre alt.

Mein Haarstatus ist zur Zeit sehr gut. Ohne Fin würde der wohl schnell schlechter werden. Ich habe überhaupt keine Errektionsprobleme oder Libidoprobleme, eher im Gegenteil. Meine Angst ist nur, dass ich im Gesicht durch den höheren Östrogenspiegel etwas verweiblichen könnte. Kann das nicht sein?

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin

Posted by [Helvetica](#) on Wed, 14 Dec 2016 07:44:21 GMT

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

Was meinst du damit, dass man v.a. im Kopf verweiblicht.

Mein Hausarzt meinte eben dass alles im Normbereich sei und wird mir wohl keine Aromatasehemmer geben. Zudem scheinen ja solche Hemmer die Wirkung von Fin wieder zu verschlechtern und haben selber Nebenwirkungen.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [buttkéis](#) on Wed, 14 Dec 2016 08:08:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helvetica schrieb am Wed, 14 December 2016 08:44Was meinst du damit, dass man v.a. im Kopf verweiblicht.

Was bewirkt die Aromatasehemmung? Ist dies rezeptfrei möglich oder muss ich da den Hausarzt fragen? Der meinte eben dass alles im Normbereich sei und wird mir wohl keine Hemmer geben.

Aromatasehemmer unterbinden die Östrogenproduktion. Da gibt es einige: Anastrozol, Exemestan, Letrozol, Tamoxifen. Aromatasehemmer nutzt man oft bei Brustkrebs, weil Östrogen schuld ist.

Bekommst Du auf rezept oder beim Dealer Deiner Vertrauens.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [andal](#) on Wed, 14 Dec 2016 09:09:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krieg jetzt zwar wieder haue...

vielleicht kommt ja gerade die wirkung von fin durch anstieg von e...
würd mich ankotzen, aber irgendwie verfestigt sich das gerade in meiner verweiblichten birne.

btw. zu viel östro macht schon was mit der psyche eines mannes, und das nicht unbedingt zum positiven.

ist natürlich wieder individuell ausgeprägt, und passiert auch eher long range.

stichwort depressionen, fehlender antrieb, focus etc...
wenn dann noch prolaktin mit hoch geht

ich teste momentan aromasin low dose, werte stehen noch aus...

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 14 Dec 2016 10:09:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helvetica schrieb am Wed, 14 December 2016 08:38 Ich habe überhaupt keine Errektionsprobleme oder Libidoprobleme, eher im Gegenteil. Meine Angst ist nur, dass ich im Gesicht durch den höheren Östrogenspiegel etwas verweiblichen könnte. Kann das nicht sein?

Unwahrscheinlich. Selbst wenn, kann man es auch positiv sehen: man wirkt jünger.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [buttkeis](#) on Wed, 14 Dec 2016 10:19:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke wenn es um Verweiblichung unter Fin geht, dann sollten wir auf Erektionsprobleme, Spermaquali (durch Andrologen) und Bitch Tits achten.

Fin wirkt bei jedem anders, bei dem einem schnelle, bei dem anderen langsam oder gar nicht. Und so ist es mit den Nebenwirkungen auch. Nur weil ich hardcore Spermienqualiprobleme habe, muss das nicht bei jedem sein. Frei nach der Devise "Alles kann, nichts muß"

Ausprobieren und wenn es übel wird, dann reduzieren oder wenn es nicht anders geht absetzen

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Obes89](#) on Wed, 14 Dec 2016 12:50:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme jetzt seit einiger Zeit Letrozol und mir geht es deutlich besser was Energie, und auch geistige Stärke angeht. Und auch die Gyno links hat schon ein Stück an Volumen verloren

Eine Zeit lang hatte ich immer mal wieder Schweißattacken wenn ich unter Leuten war, ganz merkwürdig. Sowas kannte und hatte ich nie. Sehr extrovertiert und mir macht es nichts aus unter Leuten zu sein oder vor vielen Leuten zu sprechen. Da hat die Estro-Dominanz echt rein gehauen. Ist jetzt wieder Top !!

Ich würde hier auch mit einem Aromatasehemmer arbeiten und den Wert zumindest ein wenig senken. Du bist jetzt 30, da ist alles noch ok. Wenn aber in 4-5 Jahren das Estro durchs älter werden auch weiter ansteigt und das in Kombination mit dem schon gestiegenen Wert durch Fin, dann gibts Probleme.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [buttkeis](#) on Wed, 14 Dec 2016 12:55:29 GMT

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

@Obes89

Letrozol oder Arimidex wirkt da echt wunder, Bitch Tits gehen dann definitiv zurück. Selbst stark ausgeprägte Tits gehen zurück!

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin

Posted by [Foxi](#) **on Thu, 15 Dec 2016 19:58:26 GMT**

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

ich war beim Urologen und muß 25mg Clomifen nehmen

2x in der Woche 3-4Monate lang!

und das nach über 6 Jahren nach absetzen, der Körper findet allein nicht mehr zurück.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin

Posted by [SayajinGain](#) **on Thu, 15 Dec 2016 21:01:36 GMT**

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

Doofe Frage, es kommt doch auf ne Östrodominanz an oder? Dass er müsste seinen ProgesteronWert kennen um ein Verhältnis zu bilden.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin

Posted by [Matthias-Rudolph](#) **on Thu, 15 Dec 2016 21:53:23 GMT**

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

Ich konnte während der Einnahme von Fina auch eine "verweiblichung im Kopf" feststellen.

Ich wurde zickiger und leicht deppressiv. Testosteron bzw. viel wichtiger das Hormon das Unterbunden wird DHT macht einen grossen Teil der männlichen Psyche aus.

Auch dein aufgeschaemtes Gesicht wird von Fina kommen. DHT bzw. Testo schwaemmt Wasser aus dem Körper und sorgt auch für einen niedrigeren Körperfettanteil.

Oestrogen sorgt genau für das Gegenteil. Ich würde auch noch deine Augen beobachten. Wie sieht es aus mit Verfärbungen unter deinen Augen bzw. mit Augenringen (Sunk Eyes).

Was du versuchen könntest sind zum Beispiel natürliche Mittel wie Brennessel oder auch andere, musst dich da mal einlesen.

Oder auch Fin topisch.

Hoffe konnte dir einen wenig weiter helfen.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Foxi](#) **on Fri, 16 Dec 2016 09:41:39 GMT**

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

<http://www.haarerkrankungen.de/expertenrat/erforum/index.php?t=hormonchaos-und-finasterid&p=2&f=1&b=4466>

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Obes89](#) **on Fri, 16 Dec 2016 14:56:18 GMT**

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

buttkéis schrieb am Wed, 14 December 2016 13:55@Obes89

Letrozol oder Arimidex wirkt da echt wunder, Bitch Tits gehen dann definitiv zurück. Selbst stark ausgeprägte Tits gehen zurück!

Jap auf jeden Fall, dauert nur seine Zeit. Was ich persönlich sagen muss, extrem schnell hilft Tamoxifen. Also für alle die mit Aromatasehemmern in dem Bereich keinen Erfolg hatten, was passieren kann, Tamox testen. Über einen längeren Zeitraum einnehmen. Unter Tamox fühlt man sich auch definitiv besser als unter hoch dosierten Aromatasehemmern. Ich nutze jetzt täglich etwas mehr als 1 mg Letro, bis dato keinerlei NW, auch keine Gelenkprobleme und Energie und Psyche sind wirklich wieder viel stärker und stabiler, auch die Form durchs Training sieht wider Top aus.

Estrogendominanzen immer schnell beseitigen, tut dem männlichen Körper einfach nicht gut.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Obes89](#) **on Fri, 16 Dec 2016 14:59:35 GMT**

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

Foxi schrieb am Thu, 15 December 2016 20:58ich war beim Urologen und muß 25mg Clomifen nehmen

2x in der Woche 3-4Monate lang!

und das nach über 6 Jahren nach absetzen,der Körper findet allein nicht mehr zurück.

Drück dir die Daumen Foxi das Clomi deine Körpereigene Produktion wieder etwas in Fahrt bringt und dein Wohlbefinden steigert.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Helvetica](#) **on Fri, 16 Dec 2016 15:13:21 GMT**

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

Zitat:Unwahrscheinlich. Selbst wenn, kann man es auch positiv sehen: man wirkt jünger.

Ich wirke viel jünger als bin bin. Finde jetzt weiblichere Gesichtszüge nicht so toll.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Helveticus](#) on Fri, 16 Dec 2016 15:16:12 GMT

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

Zitat:btw. zu viel östro macht schon was mit der psyche eines mannes, und das nicht unbedingt zum positiven.

ist natürlich wieder individuell ausgeprägt, und passiert auch eher long range.

Mir geht es nicht um die Psyche, die ist bei mir noch ok. Auch Errektion und sexuelle Lust sind normal. Mir geht es um weiblichere Gesichtszüge...

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Helveticus](#) on Fri, 16 Dec 2016 15:17:35 GMT

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

Zitat:Ich denke wenn es um Verweiblichung unter Fin geht, dann sollten wir auf Erektionsprobleme, Spermaquali (durch Andrologen) und Bitch Tits achten.

Ich habe nichts von dem, mir geht es mehr um weiblichere Gesichtszüge...

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Foxi](#) on Fri, 16 Dec 2016 15:19:33 GMT

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

Obes89 schrieb am Fri, 16 December 2016 15:59Foxi schrieb am Thu, 15 December 2016 20:58ich war beim Urologen und muß 25mg Clomifen nehmen
2x in der Woche 3-4Monate lang!
und das nach über 6 Jahren nach absetzen,der Körper findet allein nicht mehr zurück.

Drück dir die Daumen Foxi das Clomi deine Körpereigene Produktion wieder etwas in Fahrt bringt und dein Wohlbefinden steigert.

ich glaub an nichts mehr

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Helvetica](#) on Fri, 16 Dec 2016 15:20:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Ich nehme jetzt seit einiger Zeit Letrozol und mir geht es deutlich besser was Energie, und auch geistige Stärke angeht. Und auch die Gyno links hat schon ein Stück an volumen verloren Thumbs Up

Eine zeit lang hatte ich immer mal wieder Schweißattacken wenn ich unter leuten war, ganz merkwürdig. Sowas kannte und hatte ich nie. Sehr extrovertiert und mir macht es nichts aus unter Leuten zu sein oder vor vielen Leuten zu sprechen. Da hat die Estro-Dominanz echt rein gehauen. Ist jetzt wieder Top !!

Ich würde hier auch mit einem Aromatasehemmer arbeiten und den Wert zumindest ein wenig senken. Du bist jetzt 30, da ist alles noch ok. Wenn aber in 4-5 Jahren das Estro durchs älter werden auch weiter ansteigt und das in Kombination mit dem schon gestiegenen Wert durch fin, dann gibts Probleme.

Wie hast du denn das bekommen? Ein Arzt wird mir das wohl nicht verschreiben, denn meine Werte sind noch in der Norm...

Das mit den Schweissattacken ist psychisch bedingt und hat eher weniger mit Östrogen zu tun, denke ich. Gibt da übrigens auch eine Phobie mit den Schweissattacken.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Obes89](#) on Fri, 16 Dec 2016 21:47:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helvetica schrieb am Fri, 16 December 2016 16:20 Zitat: Ich nehme jetzt seit einiger Zeit Letrozol und mir geht es deutlich besser was Energie, und auch geistige Stärke angeht. Und auch die Gyno links hat schon ein Stück an volumen verloren Thumbs Up

Eine zeit lang hatte ich immer mal wieder Schweißattacken wenn ich unter leuten war, ganz merkwürdig. Sowas kannte und hatte ich nie. Sehr extrovertiert und mir macht es nichts aus unter Leuten zu sein oder vor vielen Leuten zu sprechen. Da hat die Estro-Dominanz echt rein gehauen. Ist jetzt wieder Top !!

Ich würde hier auch mit einem Aromatasehemmer arbeiten und den Wert zumindest ein wenig senken. Du bist jetzt 30, da ist alles noch ok. Wenn aber in 4-5 Jahren das Estro durchs älter werden auch weiter ansteigt und das in Kombination mit dem schon gestiegenen Wert durch fin, dann gibts Probleme.

Wie hast du denn das bekommen? Ein Arzt wird mir das wohl nicht verschreiben, denn meine Werte sind noch in der Norm...

Das mit den Schweissattacken ist psychisch bedingt und hat eher weniger mit Östrogen zu tun, denke ich. Gibt da übrigens auch eine Phobie mit den Schweissattacken.

Ne Ne das hat bei mir definitiv damit zu tun gehabt. Ich habe keinerlei Probleme in solcher Richtung gehabt und ist jetzt nach einiger Zeit unter Letro auch völlig vom Tisch. Eine Östrogendominanz kann logischerweise auch weitreichende psychische Folgen haben, wenn dadurch das Testo und DHT sinkt. Da ist dann durchaus nicht mehr viel mit Energie, psychischer Stärke etc.

Ich fühle mich auf jeden Fall wieder rund um Wohl, deutlich Leistungsfähiger usw und werde nie wieder DHT-Hemmer anfassen, für mich war es definitiv der falsche Weg.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [ognn_](#) **on Sun, 18 Dec 2016 11:24:45 GMT**
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist völlig normal, Östrogene und Testosteron stehen als Gegenspieler zueinander. Das entsteht auch immer wenn man beispielsweise als boydbuilder beschließt eine Testosteron Kur zu fahren, z.B. Testosteron Enanthat, dann steigt zusätzlich zu dem testo-wert die Östrogene im Körper. Deswegen laufen die meisten auch mit "Wasserköpfen" rum, da die Östrogene für Wassereinlagerungen im Körper maßgeblich verantwortlich sind.

Aromatasehemmer würde ich dir nicht empfehlen, diese auf Dauer einzunehmen. Ich denke fin steht zu denen recht harmlos gegenüber.

Da du ja erwähnst, das keinerlei Probleme bestehen abgesehen von den weiblicheren Gesichtszüge, brauchst du dir keine sorgen zu machen bezüglich den gestiegenen werten, ist ja noch im Normbereich.

VG

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Helvetica](#) **on Sun, 18 Dec 2016 18:42:10 GMT**
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Aromatasehemmer würde ich dir nicht empfehlen, diese auf Dauer einzunehmen. Ich denke fin steht zu denen recht harmlos gegenüber. Embarrassed
Da du ja erwähnst, das keinerlei Probleme bestehen abgesehen von den weiblicheren Gesichtszüge, brauchst du dir keine sorgen zu machen bezüglich den gestiegenen werten, ist ja noch im Normbereich.

Was haben denn die Aromatasehemmer für Nebenwirkungen, dass sie noch schlimmer als Fin macht?

Also ich empfinde die weiblicheren Gesichtszüge schon als Problem... Habe etwas Schiss, dass meiner Freundin dies weniger gefällt... Frauen stehen ja auf männlichere Gesichtszüge... Und irgendwann sind dann vielleicht die Werte nicht mehr im Normbereich wenn ich etwas älter

werde... Also einen "Wasserkopf" habe ich nicht direkt, aber vielleicht doch etwas Wassereinlagerungen (ist halt schwer zu sagen, ob es Fett oder Wasser ist). Gibt es eine Möglichkeit das Wasser auszuschwemmen abgesehen von Aromatasehemmern?

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [ognn_](#) **on Sun, 18 Dec 2016 19:09:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)**

Meinte das in dem Sinne, das du zusätzlich zu fin etwas nimmst , das in den hormonhaushalt greift.

Wassereinlagerungen lokal zu beeinflussen ist leider nicht möglich, allerdings haben einige Lebensmittel entwässernde Eigenschaften, wie beispielsweise Spargel, Ananas, Reis, Grüntee, brennesseltee. Zusätzlich eventuell Natrium etwas weniger konsumieren, nicht wegstreichen

Und natürlich viel trinken, speziell ich merke es an mir, das ich an Tagen mit wenig Wasserkonsum recht schnell ein aufgeschwommenes Gesicht habe.

Sport zusätzlich fördert auch die Entwässerung.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Pandemonium](#) **on Sun, 18 Dec 2016 20:27:29 GMT**
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helvetica schrieb am Sun, 18 December 2016 19:42Gibt es eine Möglichkeit das Wasser auszuschwemmen abgesehen von Aromatasehemmern?

Sich mithilfe von Pre-Fin-Fotos vergegenwärtigen, dass kein Unterschied besteht.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Muad'Dib](#) **on Sat, 24 Dec 2016 00:32:45 GMT**
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Den Test in 2 Monaten wiederholen und es sieht höchstwahrscheinlich wieder deutlich anders sein. Die Werte sind im normalen Bereichen, vor allem das Verhältnis passt. Erst, wenn das Verhältnis kippt sollte man etwas unternehmen.

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Helvetica](#) **on Tue, 27 Dec 2016 14:59:58 GMT**
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Den Test in 2 Monaten wiederholen und es sieht höchstwahrscheinlich wieder deutlich anders sein. Die Werte sind im normalen Bereichen, vor allem das Verhältnis passt. Erst, wenn

das Verhältnis kippt sollte man etwas unternehmen.

Ja schon, aber der Östrogenwert hat sich ja verdoppelt und ist sehr hoch, also am oberen Rand des Normwertes... Ich möchte ja nicht verweiblichen...

Subject: Aw: Östrogenwerte stark erhöht durch Fin
Posted by [Obes89](#) on Tue, 27 Dec 2016 15:07:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helvetica schrieb am Tue, 27 December 2016 15:59Zitat:Den Test in 2 Monaten wiederholen und es sieht höchstwahrscheinlich wieder deutlich anders sein. Die Werte sind im normalen Bereichen, vor allem das Verhältnis passt. Erst, wenn das Verhältnis kippt sollte man etwas unternehmen.

Ja schon, aber der Östrogenwert hat sich ja verdoppelt und ist sehr hoch, also am oberen Rand des Normwertes... Ich möchte ja nicht verweiblichen...

Schön Gesund und Clean ernähren, dazu als supplemente mal längere Zeit Calcium + Magnesium nehmen und dazu 2-3 mal die Woche moderat Kraftsport betreiben. Irgendwo war mal eine Studie im Umlauf die nachgewiesen haben soll das Kraftsport in Verbindung mit der Einnahme von Ca+Mg den Testosteronwert noch ein gutes Stück stärker anhebt als Kraftsport alleine. Dazu vll. noch ein bisschen Zink.

Würde das mal testen und dann wird wie Muad'Dib schon gesagt hat der Spiegel in 2 Monaten wahrscheinlich schon wieder ganz anders aussehen als jetzt. Bei dir liegt so gesehen noch kein großes Problem vor.

Der Wert ist erhöht, aber es ist noch nicht kritisch, so kann sich das alles auf normale Weise wieder absenken, erst wenn der Östrogenwert so hoch ist das Testo gedrückt wird ist es schwer für den Körper die Balance selbst wieder zu finden.
