Subject: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Wed, 12 Sep 2018 19:59:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das wäre was...

DHEA hat bei mir im 2. Monat den Effekt, dass die Haut schöner pigmentiert ist .. straffer, glatt und das Fett unter den Augen wieder zurückgekommen ist .. wie es mit 21 noch war

Feinporiger und das Niveau wie mit 20 .. und das mit 32

Seit heute teste ich zu abends 50mg DHEA sublingual + 25mg 7-Keto-DHEA sublingual abends

es könnte an den AR andocken und als Antagonist zu DHT und T dienen ....

ich bin gespannt, was andere User berichten ... und was theoretisch im Körper passiert..-> das ist kaum geklärt...kaum Untersuchungen

meine Medikation ist nicht mehr gerade wenig .. es ist aktuell sehr viel, was ich mache (und Haartechnisch bin ich am Status Quo .. kein Zuwachs aktuell..ausser Vellus im Schläfendreieck...es dauert aber 6++ Monate)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Sonic Boom on Wed, 12 Sep 2018 20:04:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Wed, 12 Sep 2018 20:15:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ich möchte erfahrungen anderer user

und ein Statement von einigen usern ... ob 7-Keto-DHEA und DHEA gleichzeitig sinnvoll ist... ihre

ansicht und ehrliche meinung

theoretisch finde ich pers. schon ....

da DHEA das ganze Milieu erhöht und SHBG senkt

es ist aber eher ein Antianbdrogen als Pro-Estrogen... es entsteht lt. einigen Studien wenig E1/E2 daraus... obwohl ich es mir theoretisch vorstellen kann

---

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by chess on Wed, 12 Sep 2018 20:15:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

wo wie was ist 7-Keto-DHEA ?!
wo gibts das?^^

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Wed, 12 Sep 2018 20:25:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

biovea kapseln 25mg :d (ich will keine werbung machen) .. die gibt es zuhauf im internet rezeptfrei (prohormon)

ich möchte niemanden dazu überreden, blind was einzuwerfen...

google die die mechanismen ...
teste es vorsichtig aus
mache dir gedanken

ich und ein paar user sind der meinung, dass es den haaren gut tut und für die Haut eine Verjüngungskur ist (falten weg usw)
es senkt die stressanfälligkeit allgemein ... es macht mich entspannter ... und im kopf klarer

---

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by chess on Wed, 12 Sep 2018 20:27:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ok ok. aber:

I. warum die künstliche

kopie (7-keto) und nicht einfach
das original (dhea)?

II. warum dann auch noch
kopie + original zusammen?!

III. nix verstehn tu ;)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Wed, 12 Sep 2018 20:32:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

DHEA only erhöht die Sexualsteroiden

7-Keto-DHEA erhöht gar nichts, wirkt aber an den Rezeptoren

ich bin froh, mehr Sexualsteroiden bei weniger FSH/LH zu haben ...

ich wäre auch froh, einige Rezeptoren mit 7-Keto-DHEA angedockt zu wissen...

DHEA senkt alles im allen Cortisol, erhöht eine Reihe von Metaboliten und konkurriert / Pro-Hormon zu Testosteron/DHT

Es baut meines Erachtens wieder vieles auf.... bzw erhält die Frische im Gesicht.. das volle Gesicht dank DHEA und seine Metaboliten..Babyface, wie manche sagen würden...

7-Keto-DHEA wäre eine weitere Verdrängung der Androgene bei ähnliucher bzw schwacher Wirkung und es entsteht kaum DHT daraus...

ich würde mich unwohl fühlen, wenn ich weiss, von alles Seiten DHT ausgeschalten zu haben...

es fehlt dann

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by chess on Wed, 12 Sep 2018 20:41:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

d.h.

- 7-Keto-DHEA erhöht gar nichts, wirkt aber an den Rezeptoren
- DHEA erhöht sexualhormon, wirkt aber NICHT an den rezeptoren?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Wed, 12 Sep 2018 20:44:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

chess schrieb am Wed, 12 September 2018 22:41d.h.

- 7-Keto-DHEA erhöht gar nichts, wirkt aber an den Rezeptoren
- DHEA erhöht sexualhormon, wirkt aber NICHT an den rezeptoren?

meine wissens.... ich würde gerne mehr infos dazu haben ..

7-Keto-DHEA dockt aber nicht überalll an.....

es gibt kaum literatur/studien darüber

yoda und pilos haben sich mW hier ganz gut und intensiver als ich damit auseinandergesetzt :)

die melden sich vllt noch

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by flusengold on Thu, 13 Sep 2018 08:41:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich habe mir die 10mg DHEA Tabletten von Biovea geholt. Ursprünglich wollte ich 3x10mg einnehmen (Morgens, Mittags, Abends) sublingual unter der Zunge.

Allerdings wirkt DHEA bei mir eindeutigt anabol. Die Regenerationszeit nach schwerem Beintraining hat sich mindestens um 50% reduziert. Deshalb nehme ich 1x10mg am Morgen und 2-3x10mg nach dem Training, sowie 10mg am Abend. An trainingsfreien Tagen bleibe ich bei 3x10mg.

@mike hat deine Einnahme am Abend einen bestimmten Grund?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 13 Sep 2018 09:50:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

flusengold schrieb am Thu, 13 September 2018 10:41
@mike hat deine Einnahme am Abend einen bestimmten Grund?

ja, bei morgendlicher Einnahme negativer Stimmungsumschwung und grantig ab mittag.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by NKM64 on Fri, 21 Sep 2018 18:26:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bemerkt ihr bei der Einnahme von DHEA mehr Energie, weniger Müdigkeit?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Fri, 21 Sep 2018 18:53:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

NKM64 schrieb am Fri, 21 September 2018 20:26Bemerkt ihr bei der Einnahme von DHEA mehr Energie, weniger Müdigkeit?
tendenziell ja

allg. mehr wohlbefinden und kraft, ohne extra zu virlisieren

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by romue77 on Sun, 23 Sep 2018 17:49:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich nehme seit ca. einer Woche jeden Abend 25mg DHEA (kein Keto 7). Kann aber bislang keine große Veränderung feststellen. Mit viel Fantasie vielleicht ein wenig Stimmungsaufhellung.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Gorilla on Sun, 23 Sep 2018 20:00:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Irgendwie wäre es ja auch ein Wundermittel wenn es wirklich so stark verjüngend wirken

würde :roll:
Orbital Fett ums Auge herum durch Dhea zurück ?

Denke es ist bei Mike eher eine Kombi aus allem....insbesondere E2.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Obes89 on Sun, 23 Sep 2018 22:27:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Gorilla schrieb am Sun, 23 September 2018 22:00Irgendwie wäre es ja auch ein Wundermittel wenn es wirklich so stark verjüngend wirken würde :roll:
Orbital Fett ums Auge herum durch Dhea zurück ?

Denke es ist bei Mike eher eine Kombi aus allem....insbesondere E2.

Also meine Augen sind sehr empfindlich und RU macht Probleme was extreme Trockenheit angeht und auch dem Fett tut es eher nicht gut, von daher ist RU bei mir wieder raus und ich nehme stattdessen Ket in Alk gelöst und lasse es ein paar mal die Woche 20 min. einwirken und hoffe das haut mir die Androgene lokal stark genug weg.

Die Mischung aus DHEA und etwas Progi lies mein Gesicht und vor allem die Augenpartie nach kurzer Zeit bereits viel voller aussehen. Hat dort vor Ort definitiv Wasser reingebracht und ich glaube auch ein wenig Fett. Habe es aber nurz kurz genommen, da ich auf DHEA sensibel reagiere und es definitiv ziemlich stark in Richtung E2 umwandel, viel zu stark.

Und Mike die positive Wirkung auf die Haut und Augen, welchen Hormonen schreibst du das ganze zu. Man würde bei reiner Haut etc. ja erstmal an Östrogene/Progesteron rauf denken und DHT/Test runter. Allerdings habe ich im Ray Peat Forum von vielen Leuten gelesen (dort bemühen sich so gut wie alle Männer Androgene stark zu erhöhen und alles Pro Androgen zu heben und Östrogen in guten unteren Bereich zu halten) Und viele berichten dort von deutlich besserer, feinerer haut, oft sogar besseren Haaren nach dem Androgene durch Pansterone (eine Mischung aus DHEA und Pregnenolon) und auch ich kann sagen, dass ich nach dem DHEA stark in Richtung E2 ging und ich meine Nippel ordentlich gespürt habe und Wasser gezogen habe und die Muskulatur deutlich weicher war ich auch sehr empfindliche und pickelige Haut bekommen habe. Ich habe E2 dann mit relativ hoch dosiertem Vitamin E gesenkt, dazu täglich 10-15 mg B6 und 25-30 mg Zink. Die Haut wird nach dem E2 deutlich und spürbar gesunken ist sofort besser, innerhalb von 1-2 Tagen.

Also ich glaube ordentliche hohe Androgene mit nicht zu hohem E2 und nem passenden P4 Wert sind super. Sobald E2 zu hoch geht machen die Androgene lokal in manchen Geweben Probleme und ich glaube nicht mal, dass dies durch hochregulieren des AR eintritt sondern eher, weil exzessives E2 einfach stark entzündlich wirkt.

Und ich bin mir nicht ganz sicher was 7Keto angeht. Es Kurbelt T3 ordentlich an, wirkt also positiv im Sinne einer effektiv arbeitenden Schilddrüse, dies könnte der Grund sein warum 7Keto DHEA ordentlichen Antrieb,Energie und gute Laune geben sollte. Und eine effektiv und gut

arbeitenden Schilddrüse ist auch entscheidend für die Bildung vieler Hormone. Wie 7Keto lokal an diversen Rezeptoren wirkt weiß ich nicht. Die Kombi allerdings verstehe ich nicht ganz, da du sowieso deutlich mehr 7Keto DHEA im Körper haben wirst wenn du regelmäßig 50 mg DHEA zuführst.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 24 Sep 2018 09:33:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Danke für Deine Antwort Obes89 :thumbup:

gesunde hohe androgene und kaum estrogene im kreislauf haltet FSH/LH, PRL unten .. da ist keine Mutation in den Zellen/keine UR

eine gute aromatase und ausgewogene 5ar ist sowieso der Schlüssel zu vollem Haar und guter gesunder haut

viel serum-E2 macht schwierigkeiten zu hohem T

mein weg ist sogar wieder der, dass meine androgene fallen und E2 im system höher ist... (macht tatsächlich androgyn...passt aber zu mir)

hohes T, mittleres gesundes P4, etwas gehobenes DHEA sorgt für odentliche maskuline serumswerte.. in der peripherie kann es ohneweiters in einem gesundem maße zu E2/E3 metabolisieren und bei wenig DHT

viel T und wenig DHT habe uns schon ein paar user hier gezeigt...wenn P4 höher ist... (mit Fin)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by NKM64 on Sat, 29 Sep 2018 17:46:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich nahm monatelang 7 keto DHEA ohne irgendwelche Wirkungen zu merken, vor allem nichts bezüglich Müdigkeit, mehr Energie. Verstehe ich nicht.
Wie nehmt ihr DHEA sublingual? Die Kapseln unter die Zunge bringt ja wohl nichts, da sich die Hülle nicht auflöst

---

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by romue77 on Sat, 29 Sep 2018 19:48:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

NKM64 schrieb am Sat, 29 September 2018 19:46Wie nehmt ihr DHEA sublingual? Die Kapseln unter die Zunge bringt ja wohl nichts, da sich die Hülle nicht auflöst
Die Kapseln kann man einfach auseinanderziehen.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by NKM64 on Sun, 30 Sep 2018 13:21:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ok, danke! :)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by NKM64 on Wed, 03 Oct 2018 10:15:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nun kam meine Lieferung 7 keto dhea. Hab die Kapsel aufgedreht, Inhalt auf einen Löffel und lange im Mund behalten. Schmeckte seltsam. Hoffe, das bringt was
25 mg von NOW

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by romue77 on Sun, 14 Oct 2018 22:34:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

25 mg DHEA führen bei mir auf Dauer zu extrem unreiner Haut und leichter Gyno. Ich mache jetzt erstmal eine Pause und reduziere dann anschließend die Dosis.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by romue77 on Mon, 12 Nov 2018 23:01:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nach zwei Wochen Pause hatte ich wieder mit DHEA angefangen. Diesmal nur 8 mg pro Tag. Leider hat das erneut zu extrem unreiner Haut geführt. Jetzt frage ich mich, ob das DHEA von Biovea einfach unrein ist, oder ob das bei mir eben doch hauptsächlich zu Androgenen verstoffwechselt wird, die dann wiederum diese Hautunreinheiten hervorrufen.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by pilos on Tue, 13 Nov 2018 07:45:13 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

romue77 schrieb am Tue, 13 November 2018 01:01 ob das bei mir eben doch hauptsächlich zu Androgenen verstoffwechselt wird, die dann wiederum diese Hautunreinheiten hervorrufen.

romue77 schrieb am Mon, 15 October 2018 01:3425 mg DHEA führen bei mir auf Dauer zu extrem unreiner Haut und leichter Gyno. Ich mache jetzt erstmal eine Pause und reduziere dann anschließend die Dosis.
dann kann es nicht an androgene liegen ;)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Tue, 13 Nov 2018 12:34:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Estrogen.. E1, E2 machen eine unreine haut

Und schlaff.. Wenn androgene nicht wirken
Wenn sie wirken wird sie fettig.. E2 macht auch fettige Haare, wenn es zu hoch ist
Schade

Bei mir war das auch so.. Jedoch nehme ich schon zulange 100mg P4.. Das änderte bei mir wieder alles

Gyno kann ich nicht bestätigen, da aus der Zeit um 2012 2013 etwas gekommen ist.. Als ich viel E2 zu mir nahm.. Das ist fast weg und seither so geblieben

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Tue, 13 Nov 2018 12:39:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Tue, 13 November 2018 08:45romue77 schrieb am Tue, 13 November 2018 01:01 ob das bei mir eben doch hauptsächlich zu Androgenen verstoffwechselt wird, die dann wiederum diese Hautunreinheiten hervorrufen.
romue77 schrieb am Mon, 15 October 2018 01:3425 mg DHEA führen bei mir auf Dauer zu extrem unreiner Haut und leichter Gyno. Ich mache jetzt erstmal eine Pause und reduziere dann anschließend die Dosis.
dann kann es nicht an androgene liegen ;)

E2 DHT problematik :?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by pilos on Tue, 13 Nov 2018 12:40:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Tue, 13 November 2018 14:39pilos schrieb am Tue, 13 November 2018 08:45romue77 schrieb am Tue, 13 November 2018 01:01 ob das bei mir eben doch hauptsächlich zu Androgenen verstoffwechselt wird, die dann wiederum diese Hautunreinheiten hervorrufen.
romue77 schrieb am Mon, 15 October 2018 01:3425 mg DHEA führen bei mir auf Dauer zu extrem unreiner Haut und leichter Gyno. Ich mache jetzt erstmal eine Pause und reduziere dann anschließend die Dosis.
dann kann es nicht an androgene liegen ;)

E2 DHT problematik :?
eben

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by yoda on Tue, 13 Nov 2018 17:36:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

DHEA ist ein Trigger für DHT und außerdem ist der Wert eh doppelt so hoch gegenüber Frau.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Tue, 13 Nov 2018 18:41:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pures E2 im Blutkreislauf verhält sich wieder ganz anders als aromatase-E2 in den Zellen

2013, als ich chem. kastriert war, hatte ich E2 von über 200 pg/ml und T von unter 0,5 ng/ml, DHEA war im Normbereich
damals hatte ich E2-Gel, Androcur, Finasterid und sporadisch P4 100mg

es war haartechnisch die beste Zeit als Erwachsener (siehe meinen Thread um 2013 Juli - ich wurde damals von sehr vielen Leute auf die (damals Kurzhaarmähne - etwas länger) angesprochen

aktuell fahre ich durch Zufall sehr gut, dh. mein Haar wächst in den Ecken wie einst 2013 ... aber die Struktur ist eingenartig..die mitte vorne ist licht, die Ecken werden besser ... es ist bei mir nicht optimal...

ich nahm aber die letzten 5 Jahre fast täglich mit einingen Unterbrechungen 100mg P4 sublingual.
Mein Hautteint ist im Vergleich zu ganz früher heller und die Gesichtskonturen anders als früher
der Bart ist schwach und hell .. aber im Grunde voll ausgeprägt.
Das Haar lang und optisch halbwegs füllig, nur
die Linie vorne ist nicht als solches zu bezeichnen :?

ich bin auch jetzt ernsthaft am überlegen, DHEA ein für alle mal abzusetzen.

@yoda, bei Frauen ist im Gegensatz zu Männern sehr vieles niedriger .. mit ausdnahme von Progesteron, Prolaktin, E2, 17OHP, ...

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Tue, 13 Nov 2018 18:45:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

E2 DHT Problematik gibt es dann vermutlich nicht, wenn T bzw Androgene im gesunden weibl. Bereich liegen.. und E2 dementsprechend hoch ist.. inkl. Progesteron (E2 ohne Progesteron macht auch wieder schlaffe Haut..ich hatte das selber - sieht furchtbar aus) .. und FSH, LH bei 0 liegen :frage:

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by romue77 on Tue, 13 Nov 2018 19:14:26 GMT

pilos schrieb am Tue, 13 November 2018 08:45
dann kann es nicht an androgene liegen ;)

Für die Gyno würde ich nicht die Hand ins Feuer legen. Vielleicht war das auch Einbildung. Aber mit der unreinen Haut als Folge von DHEA bin ich mir inzwischen ziemlich sicher. Und unreine Haut ist eher noch eine Beschönigung. Ich bekomme davon richtig fiese Rückenakne. Setze ich ab, geht sie zurück, steige ich wieder ein, blüht sie erneut auf. Selbst bei "nur" 8 mg pro Tag.

Habe auch andere Anzeichen für androgene Wirkung festgestellt: Körperbehaarung wächst stärker. Da ich bestimmte Bereiche regelmäßig stutze, kann ich das recht genau nachvollziehen. Hatte auch immer so zwei Stellen, an denen der Bart schon immer sichtbar weniger dicht war. Die haben sich unter DHEA so stark verdichtet, dass ich sie inzwischen kaum noch ausmachen kann.

Wovon hängt das denn ab, wie das DHEA verstoffwechselt wird?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Tue, 13 Nov 2018 19:30:51 GMT

mike. schrieb am Tue, 13 November 2018 19:45

E2 DHT Problematik gibt es dann vermutlich nicht, wenn T bzw Androgene im gesunden weibl. Bereich liegen.. und E2 dementsprechend hoch ist.. inkl. Progesteron (E2 ohne Progesteron macht auch wieder schlaffe Haut..ich hatte das selber - sieht furchtbar aus) .. und FSH, LH bei 0 liegen :frage:

ausserdem werden bei der frau androgene abgezogen aus dem blutkreislauf ..es ist somit weniger nachweisbar als bei m Männern..und in den eierstöcken aromatisiert..und wieder in den kreislauf abgegeben..

bei uns männern wird fast ausschließlich E2 in den zellen/peripherie aromatisiert aus T.. und DHT bei den einen oder anderen mit nach oben gezogen

somit wirkt aroma-E2 maskulin-zeichnend was die fettverteilung angeht.. und konturen am körper/gesicht.. zuviel macht "männerrundungen"..bierbauch, fette schulter, hals usw...

so sehe ich das nun

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 15 Nov 2018 20:42:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

7-Keto-DHEA ist ebenso aus dem rennen

http://m.german.supplement-steroids.com/quality-9217505d-estrogen-steroid-hormone-7-ketodehydroepiandrosterone-7-keto-dhea-7-oxoprasterone

https://de.detiradugi.com/7-keto-dhea-benef-cios

DHEA oder 7-KETO-DHEA ergibt sozusagen dann sinn, wenn die werte fallen ... ab 30 mit wenigen mg...

gyno oder fetten der haare kann anfangs so sein...da die rezeptoren empfindlicher sind/upregulation verschiedener Rezeptoren

wenn es länger der fall ist.. wird es permanent metabolisiert in E2/DHT bzw das überschüssige.....

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 15 Nov 2018 20:44:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

was natürlich ein positiver/negativer effekt ist..

bei wütender AGA negativ
bei stillstand bzw kausale behoben

ist der erhöhte igf1-spiegel in den verschiedenen zellen
= wachstumsfaktor

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sat, 17 Nov 2018 22:23:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

also ich habe seit über 1 woche kein DHEA mehr...

so krank sah ich lange nicht mehr aus... die haut ist katastrophal, das haar fettig...der abfall schadet mir bzw die zellen vermissen was->upregulation.. und die depression beginnt erneut

orbitalfett schwindet

ich denke, mir fehlt die aromatase
das spürt man und kennt es am gesicht .. mehr endogenes aroma-E2, desto voller das Gesicht... zurzeit ist es am einsinken (sunken eyes, schwinden orbitalfett, blaue verfärbung unter den augen).. das empfinde ich so schlimm, wie aga...

dank progesteron on/off und fin on/off, dürfte die 5ar bzw die metabolisierung auf adiol+dht unterbunden sein..im großen stil...

ich habe nach wie vor eine andere vermutung..

je höher die prohormone, desto weniger die sexualsteroiden, desto weniger die ausläufer/metaboliten, desto mehr SHBG usw....

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by romue77 on Tue, 04 Dec 2018 19:29:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich habe jetzt eine Einnahmeform für DHEA gefunden, die für mich zu funktionieren scheint:
2x 25mg pro Woche immer im Wechsel nach 3 bzw. 4 Tagen. Interessanterweise bekommt das meiner Haut besser als wenn ich dieselbe Wochendosis in täglichen Rationen einnehme. Keine Ahnung warum das so ist. Sollte ja eigentlich genau umgekehrt sein, oder?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by stfn111 on Sun, 16 Dec 2018 08:47:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich nehme jetzt dhea seit august.
Psychische probleme sind weg, trotz viel stress. P4 nehm ich nicht mehr. Es liegt rein am dhea.

Ich hatte mit 29 ein ohrenhaar und eine ca. 2,5cm lange augenbraue. Beide sind weg. Auch ein zeichen, dass es wirkt. Auf die kopfhaare kann ich keine wirkung feststellen. Ich verstehe nun die "verjüngende" wirkung. Diese passiert indirekt über drei ecken.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by manolis on Sun, 16 Dec 2018 18:57:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

inwiefern hat DHEA deine psyche stabilisiert? ich finde es interessant und meine erfahrungen damit sind:

15mg und mehr täglich: stark feminisierend, mehr energie, aber unklarer kopf, albernheit, probleme einzushclafen. nach 5 tagen emfindliche brustwarzen / geschwollene brust. im raypeat forum wird geraten bei diesen beschwerden auf extra low dose (2-3mg) zu gehen. so soll der cortisol-hemmende effekt wirken ohne dass es zu feminisierung kommt.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by stfn111 on Sun, 16 Dec 2018 19:07:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

raik schrieb am Sun, 16 December 2018 19:57inwiefern hat DHEA deine psyche stabilisiert? ich finde es interessant und meine erfahrungen damit sind:

15mg und mehr täglich: stark feminisierend, mehr energie, aber unklarer kopf, albernheit, probleme einzushclafen. nach 5 tagen emfindliche brustwarzen / geschwollene brust. im raypeat forum wird geraten bei diesen beschwerden auf extra low dose (2-3mg) zu gehen. so soll der cortisol-hemmende effekt wirken ohne dass es zu feminisierung kommt.
Klarer im kopf. Aggressiver. Ich will mehr unternehmen. Bin entspannter in drucksituationen. Weniger grübeln. Kann besser chillen.

Alle effekte sind umso ausgeprägter umso mehr ich nehme. Habe testhalber bis zu 100mg probiert. Ist abartig geil bei mir.

Nehme regelmäßig ca. 16mg pro tag.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Damnithair on Sun, 16 Dec 2018 20:24:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

stfn111 schrieb am Sun, 16 December 2018 20:07Klarer im kopf. Aggressiver. Ich will mehr unternehmen. Bin entspannter in drucksituationen. Weniger grübeln. Kann besser chillen.

Alle effekte sind umso ausgeprägter umso mehr ich nehme. Habe testhalber bis zu 100mg probiert. Ist abartig geil bei mir.

Nehme regelmäßig ca. 16mg pro tag.
Klingt optimal. Denkst du, das wird langfristig so bleiben?
Hast du Verbesserungen in Bezug auf Schlaf/Regeneration festgestellt?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by stfn111 on Sun, 16 Dec 2018 20:27:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Damnithair schrieb am Sun, 16 December 2018 21:24stfn111 schrieb am Sun, 16 December 2018 20:07Klarer im kopf. Aggressiver. Ich will mehr unternehmen. Bin entspannter in drucksituationen. Weniger grübeln. Kann besser chillen.

Alle effekte sind umso ausgeprägter umso mehr ich nehme. Habe testhalber bis zu 100mg probiert. Ist abartig geil bei mir.

Nehme regelmäßig ca. 16mg pro tag.
Klingt optimal. Denkst du, das wird langfristig so bleiben?
Hast du Verbesserungen in Bezug auf Schlaf/Regeneration festgestellt?

Ja, ich merke kein nachlassen. Ist in der tat besser.
Ich kann wieder teilweise 9-10 stunden schlafen wie früher.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Sigara on Fri, 01 Mar 2019 22:12:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich werde nun auch mit 10 mg tgl 7k dhea starten.

Allerdings habe ich nur ein Supplement mit 100 mg gefunden. Bin mir aber noch nicht sicher wie ich es runter dosieren soll. Kann ich einfach einen Tab in 10 ml Wasser lösen und dann über

10 Tage verteilt 1 ml sublingual nehmen? Oder ob ich einfach alles 10 Tage eine Kapsel nehme?

Die restlichen Bestandteile sind: Füllstoff mikrokristalline Cellulose, 7-Keto® Dehydroepiandrosteron-Acetat, Reismehl, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle).

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Obes89 on Fri, 01 Mar 2019 23:26:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sigara schrieb am Fri, 01 March 2019 23:12Ich werde nun auch mit 10 mg tgl 7k dhea starten.

Allerdings habe ich nur ein Supplement mit 100 mg gefunden. Bin mir aber noch nicht sicher wie ich es runter dosieren soll. Kann ich einfach einen Tab in 10 ml Wasser lösen und dann über 10 Tage verteilt 1 ml sublingual nehmen? Oder ob ich einfach alles 10 Tage eine Kapsel nehme?

Die restlichen Bestandteile sind: Füllstoff mikrokristalline Cellulose, 7-Keto® Dehydroepiandrosteron-Acetat, Reismehl, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle).

gibt doch eigentlich sehr viele Angebote für 7 Keto DHEA mit 25,50 und 100 mg.

Ich werde mir auch welche besorgen und 25 mg am Tag nutzen. Laut einer Studie eine gute Menge für einen ordentlich, aber nicht übermäßigen T3,T4 Boost und guten TSH.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by manolis on Sat, 02 Mar 2019 10:17:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

könntest du die studie zum T3 und T4 boost noch verlinken? mir fält auf dass kleinste mengen DHEA (3-5mg) schon entspannend wirken...kann auch wieder richtig lange ausschlafen. Es macht auch irgendwie hungrig. Zu viel allerdings erschwert das einschlafen und führt zu bitch tits.

Wie würdet ihr den Einfluss von DHEA beim Mann auf

a)Cortisol
b)Testosteron/DHT
c)Östradiol

einschätzen?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Fliesengott on Sat, 02 Mar 2019 11:36:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

3-5mg? Wie dosierst du das denn? Die niedrigsten Kapseln haben doch 50mg oder vielleicht noch 25mg. Das häufigste sind ja sogar 100mg....

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by manolis on Sat, 02 Mar 2019 15:18:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

es gibt auch 15mg kapseln. die kann man öffnen und grob per auge dosieren.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Fliesengott on Sat, 02 Mar 2019 16:05:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Kannst du mir eine Marke sagen oder Link, wo du die kaufst?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Damnithair on Sat, 02 Mar 2019 17:16:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Fliesengott schrieb am Sat, 02 March 2019 17:05Kannst du mir eine Marke sagen oder Link, wo du die kaufst?
Biovea z.B.
https://bit.ly/2UjnDoc -> 10mg Tabs vierteln

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by stfn111 on Sat, 02 Mar 2019 18:03:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Welche erfahrungen habt ihr mit dem einnahmezeitpunkt gemacht?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Fliesengott on Sat, 02 Mar 2019 18:30:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@stfn111: nimmst du die reinen dhea Kapseln oder die 7 keto dhea Kapseln? Und sublimgual

oder direkt geschluckt?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sat, 02 Mar 2019 20:02:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Obes89 schrieb am Sat, 02 March 2019 00:26Sigara schrieb am Fri, 01 March 2019 23:12Ich werde nun auch mit 10 mg tgl 7k dhea starten.

Allerdings habe ich nur ein Supplement mit 100 mg gefunden. Bin mir aber noch nicht sicher wie ich es runter dosieren soll. Kann ich einfach einen Tab in 10 ml Wasser lösen und dann über 10 Tage verteilt 1 ml sublingual nehmen? Oder ob ich einfach alles 10 Tage eine Kapsel nehme?

Die restlichen Bestandteile sind: Füllstoff mikrokristalline Cellulose, 7-Keto® Dehydroepiandrosteron-Acetat, Reismehl, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle).
gibt doch eigentlich sehr viele Angebote für 7 Keto DHEA mit 25,50 und 100 mg.

Ich werde mir auch welche besorgen und 25 mg am Tag nutzen. Laut einer Studie eine gute Menge für einen ordentlich, aber nicht übermäßigen T3,T4 Boost und guten TSH.

den T3 und T4 Boost kann ich sogar nachweisen (siehe Mikes Thread Teil 2)

das macht DHEA ebenso...

TSH war im unteren Drittel und T3/T4 in der goldenen Mitte :thumbup:

EDIT: Früher war TSH ganz oben im Ref. und T3/T4 im unteren Drittel

es entlastet die Schilddrüse

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Sigara on Sat, 02 Mar 2019 21:09:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Obes89 schrieb am Sat, 02 March 2019 00:26

gibt doch eigentlich sehr viele Angebote für 7 Keto DHEA mit 25,50 und 100 mg.

Ich werde mir auch welche besorgen und 25 mg am Tag nutzen. Laut einer Studie eine gute Menge für einen ordentlich, aber nicht übermäßigen T3,T4 Boost und guten TSH.

Hab nach ner veganen Option gesucht :roll: Waren die einzigen die ich gefunden hatte.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by stfn111 on Sat, 02 Mar 2019 21:12:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Fliesengott schrieb am Sat, 02 March 2019 19:30@stfn111: nimmst du die reinen dhea Kapseln oder die 7 keto dhea Kapseln? Und sublimgual oder direkt geschluckt?
Dhea, ca 15mg sublingual morgens

Werde evtl 7 keto probieren

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by stfn111 on Sat, 02 Mar 2019 21:19:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Habe auch schon bluttests

Dhea-s oberer referenzbereich
T unverändert
E2 mittlerer Referenzbereich (ist normal sehr niedrig bei mir, gegen 0)

Dhea erhöht bei mir direkt e2 und dhea-s. Mein endokrinologe ist sehr durch den wind. Er meinte, dass t viel höher sein müsste.

Was ich jetzt erst realisiert habe ist, dass ich komischerweise immer ALLE hormone sehr niedrig hatte. T unterer referenzbereich, e2, p4. Habe auch kaum bart. Trotzdem ghe, aber sejr viel subkutanes fett für mein alter. Dhea macht ein bisschen schnelleren bartwuchs und etwas mehr körperbehaarung.

Allerdings wurde freies t nie bestimmt.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sat, 02 Mar 2019 23:00:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

stfn111 schrieb am Sat, 02 March 2019 22:19Habe auch schon bluttests

Dhea-s oberer referenzbereich
T unverändert
E2 mittlerer Referenzbereich (ist normal sehr niedrig bei mir, gegen 0)

Dhea erhöht bei mir direkt e2 und dhea-s. Mein endokrinologe ist sehr durch den wind. Er

meinte, dass t viel höher sein müsste.

Was ich jetzt erst realisiert habe ist, dass ich komischerweise immer ALLE hormone sehr niedrig hatte. T unterer referenzbereich, e2, p4. Habe auch kaum bart. Trotzdem ghe, aber sejr viel subkutanes fett für mein alter. Dhea macht ein bisschen schnelleren bartwuchs und etwas mehr körperbehaarung.

Allerdings wurde freies t nie bestimmt.
ich vermute, muss nicht negativ sein, dass es DHT und E2 erhöht bei Dir...

wenn alle Sexualsteroiden tief sind...bleibt man kindlich/knabenhaft..altert aber trotzdem

---

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by chess on Sun, 03 Mar 2019 09:31:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

und wie kann man
das mit dem altern
aufhalten?^^

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by manolis on Wed, 06 Mar 2019 19:13:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

kann man DHEA längere Zeit nehmen ohne die eigenproduktion zu gefährden?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by stfn111 on Wed, 06 Mar 2019 19:28:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Sun, 03 March 2019 00:00stfn111 schrieb am Sat, 02 March 2019 22:19Habe auch schon bluttests

Dhea-s oberer referenzbereich
T unverändert
E2 mittlerer Referenzbereich (ist normal sehr niedrig bei mir, gegen 0)

Dhea erhöht bei mir direkt e2 und dhea-s. Mein endokrinologe ist sehr durch den wind. Er meinte, dass t viel höher sein müsste.

Was ich jetzt erst realisiert habe ist, dass ich komischerweise immer ALLE hormone sehr niedrig hatte. T unterer referenzbereich, e2, p4. Habe auch kaum bart. Trotzdem ghe, aber sejr viel

subkutanes fett für mein alter. Dhea macht ein bisschen schnelleren bartwuchs und etwas mehr körperbehaarung.

Allerdings wurde freies t nie bestimmt.
ich vermute, muss nicht negativ sein, dass es DHT und E2 erhöht bei Dir...

wenn alle Sexualsteroiden tief sind...bleibt man kindlich/knabenhaft..altert aber trotzdem

Da ist was dran. Was mir auffällt: ich bin relativ schlank und mache doch einiges an sport, aber der babyspeck im gesicht geht nicht weg wie bei anderen. Nichts kantiges usw.

Ich werds auch oft darauf abgesprochen, dass ich mich die letzten 10-15 jahre nicht verändert hätte.

Aber erste fältchen und graue haare habe ich trotzdem :d
Vl sogar mehr als andere.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Wed, 06 Mar 2019 21:58:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

zu 100mg 7-keto-dhea werde ich wieder jeden abend 25 mg DHEA (halbe kapsel) nehmen

DHT ist zu niedrig, Cortisol ist zu hoch und schadet (diffuse alopezie universalis, trockene haut, kalt, depressive stimmung, keinen "kick", trockenes haar, struppig, dünnere haut, ...)

DHEA PLUS 7-Keto-DHEA

im Verh. exogen mehr 7-K-DHEA von 1:4 zu DHEA wird mein Optimum

die Dosierungen sind nur für mich relevant... mit 5 mg zu 20 mg oder ähnlich ist man gut bedient

ich habe eine unterforderte NNR / vermutl. wenig ACTH ebenso wenig FSH (da DHEA die Schilddrüse ebenso entlastet)

dafür hohes Cortisol und Aldosteron (schlecht)... getriggert durch exogen P4, P5,...

da wird ein neues Gleichgewicht geschaffen :)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by romue77 on Wed, 06 Mar 2019 23:20:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Fliesengott schrieb am Sat, 02 March 2019 12:363-5mg? Wie dosierst du das denn? Die niedrigsten Kapseln haben doch 50mg oder vielleicht noch 25mg. Das häufigste sind ja sogar 100mg....
Mit den 25er-Kapseln von Biovea ist das nicht wirklich schwer. Das sind mit Pulver gefüllte Hülsen, die sich auseinanderziehen lassen. Wenn Du den Inhalt achtelst, kommst Du auf ca. 3mg. Und Achteln ist selbst ohne Milligramwaage ziemlich einfach: Ein Blatt Papier einmal in der Mitte falten und das Pulver in den Knick schütten. Dann den Haufen halbieren. Die beiden Hälften wieder halbieren. Die Viertel dann erneut halben. Dann mit einem Messer in Tütchen oder leere Kapselhülsen abfüllen.

Aber nachdem ich ein halbes Jahr lang in unterschiedlichsten Dosierungen und Einnahmefrequenzen damit herumexperimentiert habe, muss ich leider sagen, dass DHEA bei mir selbst in kleinen Dosierungen starke Rückenakne verursacht. Auch sonst scheint das Zeug auf mich bei längerer Einnahme stark androgen zu wirken. Habe noch zwei Dosen mit 25mg-Kapseln herumstehen, mit denen ich nichts mehr anfangen kann; eine unangebrochen, und die andere noch zu 80% voll. Werde es aber vermutlich nicht mehr nehmen.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 07 Mar 2019 12:31:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Wed, 06 March 2019 22:58zu 100mg 7-keto-dhea werde ich wieder jeden abend 25 mg DHEA (halbe kapsel) nehmen

DHT ist zu niedrig, Cortisol ist zu hoch und schadet (diffuse alopezie universalis, trockene haut, kalt, depressive stimmung, keinen "kick", trockenes haar, struppig, dünnere haut, ...)

DHEA PLUS 7-Keto-DHEA

im Verh. exogen mehr 7-K-DHEA von 1:4 zu DHEA wird mein Optimum

die Dosierungen sind nur für mich relevant... mit 5 mg zu 20 mg oder ähnlich ist man gut

bedient

ich habe eine unterforderte NNR / vermutl. wenig ACTH ebenso wenig FSH (da DHEA die Schilddrüse ebenso entlastet)

dafür hohes Cortisol und Aldosteron (schlecht)... getriggert durch exogen P4, P5,...

da wird ein neues Gleichgewicht geschaffen :)

Ich meinte TSH

Mist handykorrektur

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by hallowelt on Thu, 07 Mar 2019 13:19:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

romue77 schrieb am Thu, 07 March 2019 00:20Auch sonst scheint das Zeug auf mich bei längerer Einnahme stark androgen zu wirken.
Wieso androgen? Das wird zu Östrogen.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 07 Mar 2019 17:15:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

hallowelt schrieb am Thu, 07 March 2019 14:19romue77 schrieb am Thu, 07 March 2019 00:20Auch sonst scheint das Zeug auf mich bei längerer Einnahme stark androgen zu wirken.
Wieso androgen? Das wird zu Östrogen.

Individuell
Jeder ist anders
Viele weitere Parameter sind entscheidend

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Fliesengott on Thu, 07 Mar 2019 17:22:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Puh, so langsam weiß ich nicht mehr, ob dhea jetzt förderlich bei aga ist oder nicht. Kann man das so einfach beantworten? Mit diesen ganzen Fachbegriffen kenn ich mich nicht aus....

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by stfn111 on Thu, 07 Mar 2019 18:55:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Fliesengott schrieb am Thu, 07 March 2019 18:22Puh, so langsam weiß ich nicht mehr, ob dhea jetzt förderlich bei aga ist oder nicht. Kann man das so einfach beantworten? Mit diesen ganzen Fachbegriffen kenn ich mich nicht aus....
Eine klar aussage kann man nicht treffen.
Wahrscheinlich ist es aber einfach egal.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Obes89 on Fri, 08 Mar 2019 01:02:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

stfn111 schrieb am Thu, 07 March 2019 19:55Fliesengott schrieb am Thu, 07 March 2019 18:22Puh, so langsam weiß ich nicht mehr, ob dhea jetzt förderlich bei aga ist oder nicht. Kann man das so einfach beantworten? Mit diesen ganzen Fachbegriffen kenn ich mich nicht aus....
Eine klar aussage kann man nicht treffen.
Wahrscheinlich ist es aber einfach egal.

Kann man nicht einfach beantworten. Kommt darauf an wie viel DHEA man nimmt, und in was es umgewandelt wird. Generell kann DHEA halt Androgene wie DHT, aber auch E2 anheben. Das kann sich natürlich negativ auf die Haare auswirken, bei manchen Leuten vielleicht aber auch positiv.

Im Ray Peat Forum benutzen einige Pansterone, eine Mischung aus Pregnenolon und DHEA. Viele haben einen krassen Androgen Schub, dadurch besseres Wohlbefinden, Psyche, Energie, Muskulatur, Libido usw aber haben dann dünner werdendes Haar. Andere wiederum berichten davon, dass ihr Haar noch besser aussieht als zuvor.

Ich kann empfehlen sich da im Forum einzulesen, zu DHEA, Pregnenolon, Progesteron usw. Wenn man ein richtiges und förderliches Hormonumfeld hat/oder schafft, dann kann man sicher auch mit hohen Androgenen Top Haare behalten, wenn aber einige Dinge nicht stimmen geht es schief.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Fri, 08 Mar 2019 12:01:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Obes89 schrieb am Fri, 08 March 2019 02:02stfn111 schrieb am Thu, 07 March 2019 19:55Fliesengott schrieb am Thu, 07 March 2019 18:22Puh, so langsam weiß ich nicht mehr, ob dhea jetzt förderlich bei aga ist oder nicht. Kann man das so einfach beantworten? Mit diesen ganzen Fachbegriffen kenn ich mich nicht aus....
Eine klar aussage kann man nicht treffen.
Wahrscheinlich ist es aber einfach egal.
Kann man nicht einfach beantworten. Kommt darauf an wie viel DHEA man nimmt, und in was es umgewandelt wird. Generell kann DHEA halt Androgene wie DHT, aber auch E2 anheben. Das kann sich natürlich negativ auf die Haare auswirken, bei manchen Leuten vielleicht aber auch positiv.

Im Ray Peat Forum benutzen einige Pansterone, eine Mischung aus Pregnenolon und DHEA. Viele haben einen krassen Androgen Schub, dadurch besseres Wohlbefinden, Psyche, Energie, Muskulatur, Libido usw aber haben dann dünner werdendes Haar. Andere wiederum berichten davon, dass ihr Haar noch besser aussieht als zuvor.

Ich kann empfehlen sich da im Forum einzulesen, zu DHEA, Pregnenolon, Progesteron usw. Wenn man ein richtiges und förderliches Hormonumfeld hat/oder schafft, dann kann man sicher auch mit hohen Androgenen Top Haare behalten, wenn aber einige Dinge nicht stimmen geht es schief.

:thumbup:

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by manolis on Mon, 11 Mar 2019 15:42:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

was genau gehört zu einem förderlichen hormonellen umfeld für männer?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Westhair on Mon, 11 Mar 2019 19:02:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

"A (Potenter Mann/jugendlich definiert/volles Haar/wenig DHT/viel T)

hohes Testosteron (optimal endogen)
hohes Progesteron
hohes DHEA
E2 zw. 25-55 pg/ml (75 mg/ml E2 ist in etwa das maximum beim Mann)

hohes Progesteron ist Antagonist zu E2 (aus mehr Aromatase)

DHEA sollte im Verhältnis zu Testosteron um einiges weniger sein...sonst wirkt es antagonistisch zu T.

Bspw. Substitution
100 mg P4, 12,5 mg DHEA, 1-3 gtt E2 (optional), 1 gtt T (optional)"

Das hat Mike mal geschrieben vor kurzem. Ob es noch aktuell ist, weiß ich nicht.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by yoda on Mon, 11 Mar 2019 19:33:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

westo schrieb am Mon, 11 March 2019 20:02
"A (Potenter Mann/jugendlich definiert/volles Haar/wenig DHT/viel T)

hohes Testosteron (optimal endogen)
hohes Progesteron
hohes DHEA
E2 zw. 25-55 pg/ml (75 mg/ml E2 ist in etwa das maximum beim Mann)

hohes Progesteron ist Antagonist zu E2 (aus mehr Aromatase)

DHEA sollte im Verhältnis zu Testosteron um einiges weniger sein...sonst wirkt es antagonistisch zu T.

Bspw. Substitution
100 mg P4, 12,5 mg DHEA, 1-3 gtt E2 (optional), 1 gtt T (optional)"

Das hat Mike mal geschrieben vor kurzem. Ob es noch aktuell ist, weiß ich nicht.
keine Ahnung aber...

P4 viel zu hoch
DHEA mit Gabe von E2 oder hohes E2 wirkt als Trigger für DHT

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Westhair on Mon, 11 Mar 2019 20:45:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Angenommen man hat sehr hohe Testo Werte, aber durch duta so gut wie kein DHT mehr.

Schadet Testo an sich auch den Haaren? Oder geht's da echt nur um DHT?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by yoda on Mon, 11 Mar 2019 22:58:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

westo schrieb am Mon, 11 March 2019 21:45Angenommen man hat sehr hohe Testo Werte, aber durch duta so gut wie kein DHT mehr. Schadet Testo an sich auch den Haaren? Oder geht's da echt nur um DHT?
Testo hat keine direkte Wiekung auf die Haare.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 11 Mar 2019 23:42:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ich muss ganz ehrlich sagen... ich bin mit 7-Keto-DHEA sehr zufrieden ... DHEA bleibt vorerst mal ganz weg

Danke Yoda für den Tipp mit 7-Keto-DHEA damals :thumbup:

ich pers. habe eine Sonderkonstellation (hohes E2, hohes P4, jeweils auf Frauenniveau) und DHEA würde eine virilisierung wieder hervorrufen
7KD verhält sich neutral und bringt das gute Wohlbefinden von DHEA zurück...

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Obes89 on Tue, 12 Mar 2019 15:09:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Tue, 12 March 2019 00:42

ich muss ganz ehrlich sagen... ich bin mit 7-Keto-DHEA sehr zufrieden ... DHEA bleibt vorerst mal ganz weg

Danke Yoda für den Tipp mit 7-Keto-DHEA damals :thumbup:

ich pers. habe eine Sonderkonstellation (hohes E2, hohes P4, jeweils auf Frauenniveau) und DHEA würde eine virilisierung wieder hervorrufen
7KD verhält sich neutral und bringt das gute Wohlbefinden von DHEA zurück...

Ich werde auch gerne von meinen 7 -keto Erfahrungen berichten. Es ist gerade auf dem Weg und sollte im Laufe dieser Woche ankommen.

Derzeit nehme ich ca. 5 mg Progi E3D Vor dem Schlafen und Pansteron (Pregnenolon + DHEA) E3D 1 Tropfen (jeweils 1,25 mg Preg und DHEA)

Auffallen tut mir, dass durch Progi meine Libido teilweise zunimmt, wenn ich Morgens aufwache Spüre ich das. Außerdem sehr gute Muskelhärte und Definition unter Progi, ebenso sehr guter Schlaf. WEnn ich dann tagsüber Pansterone nehme habe ich manchmal das Gefühl, dass die Libido etwas zurück geht und auch die Muskulatur etwas weicher wird. Kann aber auch täuschen. Meine Form ist derzeit super und ich bin wieder gut im Training + sehr gute Kraft zuwächse in den letzten Wochen. Kommt einerseits sicher dadurch, dass ich wieder sehr regelmäßig und intensiv trainiere, aber Progi und co. leisten vielleicht schon ihren Beitrag. Da ich oft sogar trotz wenig Essen und KH vorm Sport gute Kraft habe. Auch bin ich nach dem Sport etwas ausgepowert, aber fühle mich trotzdem sehr frisch und nicht völlig ausgelaugt. Auch wieder so wie früher mit Anfang 20 und halt vor Dut.

Ich denke ich werde demnächst mal schauen wie ich mich Fühle wenn ich nur Progi E3D nehme. Achso einen Facelift Effekt bemerke ich auch recht schnell, sieht gut aus. :thumbup:

Ich werde im Oktober 30 Jahre alt und wenn das raus kam, oder ich es erwähnt habe waren die Leute oft erstaunt und hätten mich auf 24-25 geschätzt. Nach dem ich Dut und lange RU nahm war dieses jünger geschätzt werden, + Frische Optik nicht mehr so ausgeprägt. Derzeit kommt es durch meinen Lifestyle, Ernährung und Supplements wieder etwas zurück, und das obwohl die Haare so schlecht wie nie sind :d

---

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Obes89 on Wed, 13 Mar 2019 16:00:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

So habe vor ein paar Stunden meine erste Kapsel 7 Keto DHEA von Biovea genommen (25mg). Danach bin ich zum Training und es viel mir allgemein sehr leicht. Krasses beintraining durchgezogen und danach noch Cardio- Training durch das ich nahezu durch geflogen bin. Ich bin allgemein wieder sehr Fit und gut im Training, also keine Ahnung wie stark der 7- Keto Beitrag da jetzt war. Aber generell bin ich von der Fitness und der Frische wieder so drauf wie früher und halt vor dut. Nach dem Training und der Cardio Session fühlte ich mich kein bisschen Platt, sondern einfach frisch und voller Power, so wie ich das früher Standardmäßig hatte. Ich denke das liegt vor allem daran, dass alles wieder so im Lot ist wie früher, aber definitiv auch ein wenig an den Supplements. Und die 7- Keto Wirkung war meiner Meinung nach dadurch zu spüren, dass ich beim Cardio sehr stark geschwitzt habe, deutlich stärker als sonst. (was auch logisch ist bei einem Mittel das den Metabolismus ordentlich pusht) Meine Laune ist extrem gut,

ich musste sehr viel Lachen und habe heute einen ziemlich krasses Drang zu reden, was beides auch sonst immer schon sehr ausgeprägt ist :d

Also mal schauen was da noch kommt.

Ich werde 25 mg täglich nehmen fürs erste.

Ansonsten 5 mg Progi E3D und Pansteron (1 tropfen) E3D.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Bauo on Wed, 13 Mar 2019 22:43:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Obes89 schrieb am Wed, 13 March 2019 17:00So habe vor ein paar Stunden meine erste Kapsel 7 Keto DHEA von Biovea genommen (25mg).
meinst du dass es aus finanziellen gründen auch sinnvoll wäre vllt. die 100mg kapseln zu kaufen und das zu vierteln?
und nimmst es oral oder sublingual ein?
mich würde auch interessieren, wie du das 7-keto dhea über einen längeren zeitraum verträgst, da du ja beim dhea und progesteron eher geringe dosen zu dir nimmst/genommen hast.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Obes89 on Wed, 13 Mar 2019 23:49:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bauo schrieb am Wed, 13 March 2019 23:43Obes89 schrieb am Wed, 13 March 2019 17:00So habe vor ein paar Stunden meine erste Kapsel 7 Keto DHEA von Biovea genommen (25mg).
meinst du dass es aus finanziellen gründen auch sinnvoll wäre vllt. die 100mg kapseln zu kaufen und das zu vierteln?
und nimmst es oral oder sublingual ein?
mich würde auch interessieren, wie du das 7-keto dhea über einen längeren zeitraum verträgst, da du ja beim dhea und progesteron eher geringe dosen zu dir nimmst/genommen hast.

Naja die geringen Dosierungen ganz einfach weil ich ein Mann bin und noch "relativ" Jung mit 29. Also nehme ich geringe Dosen um quasi meinen natürlichen Hormonspiegel etwas zu pushen und zu unterstützen, um meinen Körper quasi dazu zu bringen das was geht auszureizen. Gerade nach Dut und dem Hormon auf und ab tut mir das scheinbar ganz gut. Aber das meiste und wichtiges hatte ich so schon erreicht mit Zink,B6,Vitamin E, Vitamin D, Magnesium.

Und auch weil eben hohe Dosierungen von Prog und DHEA schnell in die falsche Richtung gehen können. Aber ja klar ich werde hier gerne berichten. Aber generell muss klar sein das 25 mg Keto - DHEA eben keine starken Auswirkungen auf Test,E2,DHT und Co. haben, wenn dann nur indirekt darüber, dass man die Schilddrüse effizienter Arbeiten lässt, was dann auch die

Ausschüttung und Bildung von Hormonen verbessert und optimiert. Und 100 mg Kapseln Kaufen und das ganze dann aufteilen macht sicherlich Sinn, wenn man das ganze regelmäßig nehmen möchte. Ich habe erstmal 25 mg geholt um zu schauen wie und was es genau bei mir bewirkt.

Und denkt bei den Hormongeschichten auch immer daran, dass Mike hier schon oft gesagt hat, dass das was er macht sicherlich nicht für alle gemacht und geeignet ist. Er hat hohes E2, Hohes P4, darunter kann man kaum gutes T und gutes DHT und co. haben, was für die meisten Männer nicht förderlich, oder erstrebenswert ist -körperlich wie auch psychisch- Und bei den Sachen muss man dann auch wirklich schon aufpassen. Hohes E2 und niedriges T können für einen Mann die Hölle sein, stark depressiv machen, völlig den Antrieb nehmen (gecrashtes,also borderline niedriges E2 übrigens auch) Viel Progesteron gleicht diese Effekte in Hohen Dosierungen aus, und wirkt super auf die Psyche, DHEA selbst auch da es DHT und weitere Androgene erhöhen kann.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Sigara on Thu, 14 Mar 2019 07:57:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich nehme es seit ein bisschen mehr als ne Woche.
12 mg 7-k und 20 mg P4 beides 2w on 1w off, so ist zumindest der Plan.
Generell hat sich meine Laune gebessert, kann aber auch Placebo sein.
Außerdem ist meine Haut sehr gut. Habe schon immer recht unreine Haut.
Und was noch verblüffender ist, ist die absurde Menge an Sperma die aus mir raus kommt. ..
Ich werde das ganze noch ein bisschen beobachten und ggf ein update bringen.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by romue77 on Thu, 14 Mar 2019 09:36:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sigara schrieb am Thu, 14 March 2019 08:57Ich nehme es seit ein bisschen mehr als ne Woche.
12 mg 7-k und 20 mg P4 beides 2w on 1w off, so ist zumindest der Plan.
20mg P4 können längerfristig schon auf die Libido schlagen. Nicht sofort, aber nach einiger Zeit. Kann aber auch sein, dass Du das durch dein On/off-Schema vermeidest. Musst Du im Auge behalten.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Bereit_2012 on Thu, 14 Mar 2019 18:38:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Senkt 7Keto DHEA jetzt Cortisol genauso wie DHEA?
Dieses Reduce XT hat defintiv einen Effekt. Pilos meinte ja, dass 7Keto auch wirken müsste.
Ich finde aber nirgends etwas, ob 7Keto Cortisol "in Schach" halten kann.

Und falls ja, wie viel braucht man mindestens, um dem Cortisol entgegenzuwirken.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Obes89 on Thu, 14 Mar 2019 21:43:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich bin mal gespannt was die Anti-Cortisol Wirkung angeht, da ja auch Progesteron in gewissen Mengen Cortisol senkt, oder pushed. Zu sehr Cortisol senken ist definitiv, wie auch zu hohes Cortisol nicht so schön. Also mal gucken wie ich mich in ein paar Tagen fühle.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 14 Mar 2019 21:47:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Obes89 schrieb am Thu, 14 March 2019 22:43Ich bin mal gespannt was die Anti-Cortisol Wirkung angeht, da ja auch Progesteron in gewissen Mengen Cortisol senkt, oder pushed. Zu sehr Cortisol senken ist definitiv, wie auch zu hohes Cortisol nicht so schön. Also mal gucken wie ich mich in ein paar Tagen fühle.

das dauert wochen

bei mir ist es hoch, da hohes P4++

DHEA hatte es letztes Jahr gesenkt... ab dem 4. Monat ist es spürbar geworden (Entzündungen, dafür wirklich entspannt, kein Gefühl von Stress oder Druck, trotzdem habe ich eine Leistung erbracht)

P4 pusht es, 7KD senkt es im Gegenzug hoffentlich .. mal sehen

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Bereit_2012 on Fri, 15 Mar 2019 01:10:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich frage mich, ob niedrig dosiert Dexamethason 0,5mg abends nicht doch die bessere Alternative ist, das zu hohe Cortisol zu senken. Und dabei durch das Dexa trotzdem genügend Cortisol zu haben. Habe das lange Zeit genommen. Durch Dr. Umbreit damals verschrieben. Die ersten vier Wochen durchgehend und danach eine Woche on eine Woche off. Als ich es absetzte nahm ich direkt an Gewicht zu. Zog Wasser. War nicht mehr so trocken und definiert.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by manolis on Sat, 16 Mar 2019 12:01:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

DHEA senkt bei mir cortisol .Auch in 3-5mg Dosis. Hatte Blutttest jeweils um 12Uhr mittags.

ohne DHEA: 14,17,13 (hoch,aber laut labor "Nachmittagsnormal")
mit DHEA: 11,9

nach 1,2 monaten low dose DHEA habe ich länger geschlafen, und kam schwer aus dem bett. der schlaf ist insgesamt nicht erholsamer und die energie tagsüber geringer sodass mehr koffein benötigt wird. Bei höheren Dosen setzen psychotrope effekte ein (gelöste stimnung,euphorie). Dann wird aber auch das Einschlafen sehr schwer.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by chess on Sat, 16 Mar 2019 13:01:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

bin total verwirrt. ist DHEA nun
ein Jungbrunnen und auch für die
Haare förderlich oder genau das
Gegenteil?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sat, 16 Mar 2019 16:45:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

chess schrieb am Sat, 16 March 2019 14:01bin total verwirrt. ist DHEA nun
ein Jungbrunnen und auch für die
Haare förderlich oder genau das
Gegenteil?

Es gibt keine pauschale antwort

Es sind so viele weitere Faktoren mitbeteiligt...

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Westhair on Sun, 17 Mar 2019 00:22:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Generell würde ich eher die Finger davon lassen, wenn man sich nicht so gut mit Hormonen

auskennt wie bspw Mike oder Obes89... Kannst sonst mehr schaden als helfen

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Sigara on Thu, 28 Mar 2019 22:14:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich bin jetzt ca. 1 Monat dabei 20 mg P4 und 12 mg 7-k dhea on/off. Und mir sind ein paar Dinge aufgefallen. Generell Libido und Spermamenge sind extrem hoch gegangen. Auch bemerke ich einen richtigen Druck auf die Hoden wenn das Vorspiel zu lange geht. Das bereitet mir extreme Sorgen deswegen bin ich am überlegen mit der Dosis runter zu gehen. Außerdem ist meine Haut ein bißchen schlechter geworden, dass kann aber auch an Meine momentan eher schlechte Ernährung liegen. Mein Bart und Brusthaare sind ein etwas Dichter geworden, find ich aber beides gut. Also jetzt nicht übermäßig aber ich entdecke vereinzelnt Haare die vorher definitiv nicht da waren. Mein Gesicht sieht irgendwie markanter und frischer aus, weniger "speckig". Von der Psyche kann ich nichts berichten, generell fühle ich mich wohl War aber davor schon so.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sat, 30 Mar 2019 19:45:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ich kann nicht sagen, ob mein hohes 7KD daran schuld ist, dass mir nun pigmentierte Haare unter dem Auge wachsen (ausserhalb der Bartgrenze) oder die Kombi, hohes 7KD und hohes Cortisol

(hohes Cortisol UND hohes DHEA (beides exogen nicht erzwingbar) macht Hypertrichose (überall verstärkten Haarwuchs..macht AGA ev. reversibel))

DHEA scheint Cortisol zu senken... da ich seit einer Woche zusätzlich wieder 50 mg DHEA nehme (nur zu Testzwecken) .. und nun an der Haarlinie Entzündungen feststelle..ebenso habe ich Schnupfen (hatte ich jetzt so nie)

DHEA als Cortisolsenker (auf krankhaften Niveau)
Cortisol ist für guten Haarwuchs wichtig..für den Gesamtorganismus auch...wenn zu hoch..dann zerrt das den Körper aus...aber Haarprobleme dürfte es nicht geben damit...

es ist immunsupressiv

die DHEA Testphase lasse ich derweilen wieder gut sein... da ich keine Lust auf zu hohes DHT habe.... hat aber vorerst meinen akuten Mangel ausgeglichen

vllt teste ich tatsächlich irgendwann mal zu 50 mg 7KD 5 mg DHEA dazu.. mal sehen.. ;)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Sun, 31 Mar 2019 09:29:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hatte Ende der Woche eine ungeplante Blutkontrolle. Heraus kam eine (noch latente) Schilddrüsenunterfunktion. Allerdings passt das schon ins Bild wenn ich bedenke, dass ich trotz eines Jobs mit viel Bewegung + Sport und entsprechender Ernährung nur noch sehr langsam an Gewicht verliere. Werde mal nächste Woche einen Test mit 2×100 mg 7K-DHEA täglich für einen Monat machen und schauen was sich tut.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sun, 31 Mar 2019 10:14:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar2O schrieb am Sun, 31 March 2019 11:29Hatte Ende der Woche eine ungeplante Blutkontrolle. Heraus kam eine (noch latente) Schilddrüsenunterfunktion. Allerdings passt das schon ins Bild wenn ich bedenke, dass ich trotz eines Jobs mit viel Bewegung + Sport und entsprechender Ernährung nur noch sehr langsam an Gewicht verliere. Werde mal nächste Woche einen Test mit 2×100 mg 7K-DHEA täglich für einen Monat machen und schauen was sich tut.

hast du die 100er kapseln bestellt?

ich in auch am überlegen, von 50 mg abends auf 100 mg abends rauf zu gehen

morgens habe ich mir abgewöhnt...
es machte mich am vormittags etwas "trocken"
von der art her..

ansonsten würde ich es nicht mehr hergeben wollen ... 50 mg sind mein minimum..dauer on ;)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Sun, 31 Mar 2019 10:56:09 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

@mike

Ja, habe 60 Kapseln zu je 100 mg geordert. Halte mich da mal an eine ziemlich beeindruckende Studie, mit teils, wie ich finde, starken Ergebnissen. Muss ich mal raussuchen. Bei 3 h HWZ ist das Einnahmeschema auch ganz sinnig.

Bin mal gespannt wie ich drauf reagiere.
Wollte ursprünglich eigentlich einfach aus Interesse auch mal normales DHEA testen, aber naja, was nicht muss, das muss auch nicht. Vielleicht später mal.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sun, 31 Mar 2019 11:13:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

die Ergebnisse haben mich auch beeindruckt..

vor allem sehe ich an mir... dass mein Körper wieder die Straffheit anno 2013 fast wieder hat zuvor war ich eh immer etwas zu füllig

das war ich nicht mehr gewohnt...den athletischen körper

kann aber auch an meiner Ernährungsumstellung seit herbst 2018 liegen (viel Obst, Gemüse, Fisch, wenig Fleisch)

auf abends 100 mg werde ich auch in einigen Tagen raufgehen... hab' mir gerade auch die 100mg geordert ;)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by chess on Sun, 31 Mar 2019 11:16:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

klassisches DHEA wurde
zuletzt ja fast verteufelt,
und 7K-DHEA soll es nun
das Wundermittel sein?^^

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA

Posted by mike. on Sun, 31 Mar 2019 11:19:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

DHEA .. ohne etwas exogen davon geht bei mir eh nicht

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Fliesengott on Sun, 31 Mar 2019 11:25:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@haar2o: welche beeindruckende Studie? Was wurde untersucht mit welchem Ergebnis und welcher Dosis?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Sigara on Sun, 31 Mar 2019 11:25:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Sat, 30 March 2019 20:45

ich kann nicht sagen, ob mein hohes 7KD daran schuld ist, dass mir nun pigmentierte Haare unter dem Auge wachsen (ausserhalb der Bartgrenze) oder die Kombi, hohes 7KD und hohes Cortisol

Ich bemerkte ähnliches obwohl meine Dosis viel geringer ist. Allerdings wächst nichts unterhalb der Augen sondern eher unterhalb der Wangenknochen. Bin gespannt wo das hinführt.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Sun, 31 Mar 2019 11:33:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

chess schrieb am Sun, 31 March 2019 13:16klassisches DHEA wurde
zuletzt ja fast verteufelt,
und 7K-DHEA soll es nun
das Wundermittel sein?^^
Naja, das 7k DHEA bringt im Grunde die grundlegenden Vorteile von DHEA mit, fummelt dabei aber nicht am Hormonsystem rum, ist dementsprechend also auch frei von hormonellen NWs und wie sinnvoll DHEA in den zwanzigern überhaupt ist, ist auch so eine Frage.

@mike

Was für eines hast du geordert?
Wirklich günstig ist der Spaß ja nicht. :d

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Sun, 31 Mar 2019 11:45:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Fliesengott schrieb am Sun, 31 March 2019 13:25@haar2o: welche beeindruckende Studie? Was wurde untersucht mit welchem Ergebnis und welcher Dosis?
War eine Doppelblindstudie an 30 Frauen und 2 Männern für 8 Wochen.
Dosis 2×100 mg, Kalorien auf 1800 in Placebo und 7 k Gruppe. Gleiche Trainingseinheiten beider Gruppen. Ergebnis: 2 kg mehr Gewichtsverlust in der 7 k Gruppe. Bei 1800 kcal werden viele der Frauen wahrscheinlich gerade so im Defizit gewesen sein.
Von daher sind fast 3 kg Gewichtsverlust in 8 Wochen schon recht spektakulär.
Die Studie geht davon aus dass der Grund erhöhte T3 Level sind. Ein möglicher thermogenetischer Effekt oder Cortisolsenkung hat vielleicht auch etwas damit zu tun.

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0011393X00800260

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sun, 31 Mar 2019 11:54:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar2O schrieb am Sun, 31 March 2019 13:33chess schrieb am Sun, 31 March 2019 13:16klassisches DHEA wurde
zuletzt ja fast verteufelt,
und 7K-DHEA soll es nun
das Wundermittel sein?^^
Naja, das 7k DHEA bringt im Grunde die grundlegenden Vorteile von DHEA mit, fummelt dabei aber nicht am Hormonsystem rum, ist dementsprechend also auch frei von hormonellen NWs und wie sinnvoll DHEA in den zwanzigern überhaupt ist, ist auch so eine Frage.

@mike

Was für eines hast du geordert?
Wirklich günstig ist der Spaß ja nicht. :d

biovea

günstiger ist es aber hier.... da werde ich später ordern... für die zukunft ;)

https://www.feine-algen.de/Kraeuter-und-Pflanzenextrakte/7-Keto-R-DHEA-100mg-60-vegane-Kapseln::1948.html?refID=goFa&gclid=EAIaIQobChMIiNmR45es4QIVxZQYCh2nIQerEAYYASABEgLjTfD_BwE

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Sun, 31 Mar 2019 12:14:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Genau dieses habe ich geordert, allerdings hier.
https://www.hood.de/i/fairvital-7-keto-dhea-100mg-60-kapseln-80131600.htm
Sind dann noch 4-5 € weniger.

Habe bereits vor einem Monat mit Melatonin zu 3 mg Abends (grandioses NEM....eine Schande dass das in DE so scharf reguliert wird) und r-alpha-Liponsäure begonnen. Die gemeinsame Kombi mit 7k DHEA ist zumindest auf dem Papier eine wirksame Kombi zur ATP Gewinnung, gesteigerten Regeneration und Verbesserung der Bluzucker, Cortisol und Schilddrüsenwerte.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by NKM64 on Sun, 31 Mar 2019 13:54:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Haar20...nimmst du das 7 Keto sublibgual oder schluckst du die Kapsel runter?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Sun, 31 Mar 2019 14:24:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

NKM64 schrieb am Sun, 31 March 2019 15:54@Haar20...nimmst du das 7 Keto sublibgual oder schluckst du die Kapsel runter?
Ich weiß gar nicht wie es sich mit der oralen Bioverfügbarkeit im Vergleich zur sublingualen verhält. Weiß da jemand mehr?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sun, 31 Mar 2019 19:04:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar2O schrieb am Sun, 31 March 2019 16:24NKM64 schrieb am Sun, 31 March 2019 15:54@Haar20...nimmst du das 7 Keto sublibgual oder schluckst du die Kapsel runter?
Ich weiß gar nicht wie es sich mit der oralen Bioverfügbarkeit im Vergleich zur sublingualen verhält. Weiß da jemand mehr?
ich würde es sublingual nehmen...ich mache es so

oral geht fast alles über die leber und wird metabolisiert.. DHEA wird zu DHEA-S
bei 7KD weiss ich es nicht...

Hormone sollte man grundsätzlich nicht über Magen-Darm aufnehmen

---

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sun, 31 Mar 2019 19:07:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar2O schrieb am Sun, 31 March 2019 14:14Genau dieses habe ich geordert, allerdings hier.
https://www.hood.de/i/fairvital-7-keto-dhea-100mg-60-kapseln-80131600.htm
Sind dann noch 4-5 € weniger.

Habe bereits vor einem Monat mit Melatonin zu 3 mg Abends (grandioses NEM....eine Schande dass das in DE so scharf reguliert wird) und r-alpha-Liponsäure begonnen. Die gemeinsame Kombi mit 7k DHEA ist zumindest auf dem Papier eine wirksame Kombi zur ATP Gewinnung, gesteigerten Regeneration und Verbesserung der Bluzucker, Cortisol und Schilddrüsenwerte.

r-a-liponsäure klingt interessant
was hast du für welches und woher?

Melatonin hatte ich 5 mg 2011 ..

vllt werde ich wieder mit 5 mg jeden abend anfangen

in kombi mit 50 mg Pregnenolon (hab ich jeden abend sublingual) ist das die ultimative Schlafkombi ;)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Obes89 on Sun, 31 Mar 2019 19:53:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Danke für den Tipp mit dem Fairvital 7-Keto Mike, dass werde ich auch zukünftig mal testen, wäre schon ein Stück günstiger. Ich würde 50 mg am Tag nutzen, also die 100 mg Kapseln teilen, auch wenn dann die Dosis Aufteilung nicht völlig akurakt ist. 25 mg nehme ich derzeit und würde gerne mal sehen wie sich 50 mg am Tag bemerkbar machen, aber

insgesamt habe ich bis jetzt ein gutes Gefühl. Ansonsten nehme ich noch 5 mg Progi E3D, wirkt definitiv pro Androgen und fühlt sich gut an. Die DHEA + Preg Kombi (Pansterone) ist erstmal raus. Ich nahm auchg davon alle drei Tage 1 'Tropfen, was jeweils 1,25 mg DHEA und Preg entspricht. Aber irgendwie war das ganze immer ein bisschen hit and miss und fühlte sich definitiv immer etwas Östrogen an. Wenn ich es weg lasse und nur Progi und die anderen Supplements nehme habe ich definitiv mehr Power, eine bessere Libido, tiefere Stimme usw. als wenn ab und zu DHEA im Spiel ist.

Also bei reinem DHEA sehe ichg noch das ich noch zu jungfür eine wirklich positive Wirkung bin und mein natürlicher Spiegel noch hoch genug zu sein scheint. In ein paar Jahren mit Anfang 30 werde ich definitiv wieder drauf zurück kommen und vorerst auch nur 7 Keto nutzen.

Aufjeden Fall ein interessanter Thread. Bin gespannt was hier noch weitere Alopezianer berichten werden

---

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Sun, 31 Mar 2019 19:58:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Sun, 31 March 2019 21:04Haar2O schrieb am Sun, 31 March 2019 16:24NKM64 schrieb am Sun, 31 March 2019 15:54@Haar20...nimmst du das 7 Keto sublibgual oder schluckst du die Kapsel runter?
Ich weiß gar nicht wie es sich mit der oralen Bioverfügbarkeit im Vergleich zur sublingualen verhält. Weiß da jemand mehr?
ich würde es sublingual nehmen...ich mache es so

oral geht fast alles über die leber und wird metabolisiert.. DHEA wird zu DHEA-S
bei 7KD weiss ich es nicht...

Hormone sollte man grundsätzlich nicht über Magen-Darm aufnehmen

Gut, habe mal geschaut, aber finde selbst im englischen nichts zur 7kD Bioverfügbarkeit...dann gehe ich ebenfalls den sublingualen Weg.

Habe dieses hier.
https://www.medpex.de/sonstige-pflanzliche-mittel/alpha-liponsaeure-300-r-kapseln-p10045245?gclid=Cj0KCQjwyoHlBRCNARIsAFjKJ6BAzaxlImB1_edmRSQ37jJfuqz4PZp6fy5J34oKuAZSm0I5GP3pVgQaAnjyEALw_wcB#ai300 ....zu 900 mg täglich.

5 mg habe ich ebenfalls mal getestet...war den gesamten nächsten Tag platt. :d
Werde dauerhaft bei 3 mg bleiben. Melatonin und die R Alpha liponsäure sind neben etlichen Stoffwechsel-Effekten zwei der stärksten Antioxidantien die man so finden kann.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Obes89 on Mon, 01 Apr 2019 00:53:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sigara schrieb am Thu, 28 March 2019 23:14Ich bin jetzt ca. 1 Monat dabei 20 mg P4 und 12 mg 7-k dhea on/off. Und mir sind ein paar Dinge aufgefallen. Generell Libido und Spermamenge sind extrem hoch gegangen. Auch bemerke ich einen richtigen Druck auf die Hoden wenn das Vorspiel zu lange geht. Das bereitet mir extreme Sorgen deswegen bin ich am überlegen mit der Dosis runter zu gehen. Außerdem ist meine Haut ein bißchen schlechter geworden, dass kann aber auch an Meine momentan eher schlechte Ernährung liegen. Mein Bart und Brusthaare sind ein etwas Dichter geworden, find ich aber beides gut. Also jetzt nicht übermäßig aber ich entdecke vereinzelnt Haare die vorher definitiv nicht da waren. Mein Gesicht sieht irgendwie markanter und frischer aus, weniger "speckig". Von der Psyche kann ich nichts berichten, generell fühle ich mich wohl War aber davor schon so.

Hmm das mit den Hoden schmerzen muss glaube ich keine Sorgen bereiten. Denke das kennen viele Männer, wenn es zur Sache geht, man dann aber doch nicht kommt, keine Zeit mehr hat, los muss, oder was auch immer mal dazwischen kommen kann. Gerade wenn man eine gute Libido hat und sehr geladen ist bemerkt man das sehr doll. Habe ich manchmal auch recht stark. Hatte ich auch damals als ich meine erste Freundin traf und wir damals bei ihr zu Hause nicht immer die Möglichkeit und Ruhe hatten mich auch zum Finale zu bringen. Hört sich für mich einfach nach einem gestiegenen T und DHT Spiegel an :pistol:

Im englischen nennt man das ganze einfach Blue Balls. Wenn du das früher nicht, oder gar nicht hattest fällt es dir jetzt vielleicht einfach so doll auf.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 01 Apr 2019 06:23:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Obes89 schrieb am Sun, 31 March 2019 21:53
Also bei reinem DHEA sehe ichg noch das ich noch zu jungfür eine wirklich positive Wirkung bin und mein natürlicher Spiegel noch hoch genug zu sein scheint. In ein paar Jahren mit Anfang 30 werde ich definitiv wieder drauf zurück kommen und vorerst auch nur 7 Keto nutzen.

Aufjeden Fall ein interessanter Thread. Bin gespannt was hier noch weitere Alopezianer berichten werden

ich bin ja über 30 ... und merke schon krass den Unterschied zu 25..

2011 - 2013 war alles möglich (Fin, CPA, E2, T) .. ich habe immer definiert ausgesehen und die Haare kamen gerne zurück
die Haut war nie hängend im Gesicht..vorallem seitlich

heute kann ich den Kram nehmen sehe trotzdem alt aus
..das habe ich mir auch eingekauft..höheres DHT und T hätte das etwas verhindert (weil die

Haut straffer und dicker wäre)
-> https://www.nivea.at/beratung/schoene-haut/volumenverlust-vermeiden

DHEA gibt mir ein wenig das zurück, was ich 2013 noch hatte

vllt macht sich unter exogen die Cortisol-Senkung dann so bemerkbar, dass die Haut wieder dicker wird

die NNR und SD lassen nach..über 30 kennt man das
man hat weniger Reserven

DHEA ist die Grundsubstanz für beide Organe/zum Hormone metabolisieren
7-Keto grenzt trotzdem etwas aus

DHEA Artikel + Kurve
https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(02)02987-4/fulltext

mM nach ist ab 30 etwas DHEA sinnvoll

7-Keto-DHEA sowieso ;)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 01 Apr 2019 06:27:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

[quote title=Haar2O schrieb am Sun, 31 March 2019 21:58]mike. schrieb am Sun, 31 March 2019 21:04

Habe dieses hier.
https://www.medpex.de/sonstige-pflanzliche-mittel/alpha-liponsaeure-300-r-kapseln-p10045245?gclid=Cj0KCQjwyoHlBRCNARIsAFjKJ6BAzaxlImB1_edmRSQ37jJfuqz4PZp6fy5J34oKuAZSm0I5GP3pVgQaAnjyEALw_wcB#ai300 ....zu 900 mg täglich.

Danke :thumbup: :proud:

werd ich auch bald ordern
....ist auch ein guter antioxidans zus. zur ATP-Zellenergie.....

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Tue, 02 Apr 2019 15:42:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Erste Einnahme sublingual 100 mg 7 kD ist durch. Wirkte recht schnell wach machend, leicht euphrisierend aber auch im späteren Verlauf wie mike schon beschrieb irgendwie so, als sei man leichter reizbar. Interessant in jedem Fall...sollte das aber so bleiben werde ich auch auf Abends switchen.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Obes89 on Tue, 02 Apr 2019 16:55:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar2O schrieb am Tue, 02 April 2019 17:42Erste Einnahme sublingual 100 mg 7 kD ist durch. Wirkte recht schnell wach machend, leicht euphrisierend aber auch im späteren Verlauf wie mike schon beschrieb irgendwie so, als sei man leichter reizbar. Interessant in jedem Fall...sollte das aber so bleiben werde ich auch auf Abends switchen.

Ich nutze derzeit die 25 mg Kapseln, da ich es erstmal testen wollte. Nehme eine Morgens und eine gegen Abend. Allgemein fällt mir auf, dass ich derzeit ziemlich gut schlafe. Seit Jahren schlafe ich nur sehr selten mal durch, derzeit schaffe ich deutlich mehr Stunden am Stück. Was ich sonst nur schaffe wenn ich wirklich mal ausgepowert bin und einen sehr langen Tag hatte. Allgemein bin ich oft selten Müde und eben nie wirklich ausgepowert, auch wenn alle anderen schon am Boden liegen.

Allgemein fühle ich mich auch tatsächlich etwas schläfriger und wirklich mal Müde am Abend und habe wider mehr die Fähigkeit zu entspannen. Das ganze könnte tatsächlich auch auf eine positive Auswirkung auf die Schilddrüse zurückzuführen sein. Durch eine besser arbeitende Schilddrüse fallen Stresshormone (7 Keto senkt ja auch cortisol). Manche Leute werden dann anfänglich manchmal Müde und eher schlapp obwohl die Schilddrüse besser arbeitet, weil man nicht mehr auf Stresshormonen läuft. Aber schlapp oder Müde fühle ich mich nicht, nur am Abend müder als sonst und besser in der Lage zu entspannen.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sun, 14 Apr 2019 15:46:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

seit ca 2 Wo. habe ich wieder extra 50mg
DHEA (abends) im Programm

dazu seit ein paar tagen -> 2x 100mg 7-Keto-DHEA (je morgens und abends)

meine Haut wirkt etwas staffer im Gesicht .. der "Alt"-Effekt nimmt etwas ab

ich habe es mir schon gedacht... es war der Androgen-Entzug.. zum einen, die ganzen Metaboliten aus DHEA..zum anderen der Cortisol -- Effekt, desweiteren erhöhe ich leicht T und DHT ..

fetten der Haare oder ähnliches kann ich nicht feststellen...

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Bereit_2012 on Fri, 19 Apr 2019 14:18:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Mit 50mg 7Keto konnte ich abends eingenommen wunderbar schlafen.
Sobald ich 5mg DHEA dazu gebe, wache ich alle zwei Stunden auf. Morgens eingemommen macht es keinen Unterschied.

Zurzeit teste ich 25mg 7Keto und 2,5mg DHEA morgens. Damit scheine ich wieder gut schlafen zu können.

Leider ist die androgene Wirkung bei 2,5mg deutlich schwächer als unter 5mg DHEA.

Dass die Auswirkungen auf den Schlaf so extrem sind von 2,5mg DHEA auf 5mg finde ich spannend. Hat das sonst noch wer bemerkt?

Ich habe jetzt viel gesucht und recherchiert, aber ich finde widersprüchliche Aussagen bzgl. Einnahmezeitpunkt: Die einen sagen man soll DHEA morgens nach dem Aufstehen einnehmen, andere wiederum sagen, man soll DHEA (egal welche Version) abends vor dem Zu-Bett-Gehen einnehmen.
Wie ist eure Meinung dazu?

Stimmt es, dass das Wirkpotential bzw. Äquivalent von DHEA und 7Keto undgefähr 1:4 ist. Also 100mg 7Keto entsprechen ca. 25mg DHEA?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA

Posted by mike. on Fri, 19 Apr 2019 21:36:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

schwer zu sagen

aber DHEA != 7-KD

DHEA füllt mehr auf als 7KD

als Ersatz und Teil eine Anti-Aging Konzeptes muss DHEA mit im Programm sein

vllt wie Du sagst.. 25 mg DHEA + 100 mg 7KD

ich hab aktuell tgl 200 mg 7KD + 50mg DHEA
wobei DHEA immer wieder off

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by chess on Sat, 20 Apr 2019 07:52:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

wozu dann überhaupt das 7KETO
dazu packen, wenn DHEA ohnehin
überlegen bei geringerer dosis?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sat, 20 Apr 2019 08:29:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

chess schrieb am Sat, 20 April 2019 09:52wozu dann überhaupt das 7KETO
dazu packen, wenn DHEA ohnehin
überlegen bei geringerer dosis?
der androgene effekt kommt mir jetzt zu gute.. mir fehlt DHT in der Haut (-> schlaff/hängend)

7KD ist noch einen tick besser für das Gesamtwohlbefinden und leicht antiandrogen.. bei mir explizit

DHEA habe ich eher kurweise .. 1 wo on 1 wo off.. so in etwa
es macht aber beeits nach einer woche sichtbar straffer ... bei länger on würde ich wieder jünger aussehen vermutlich... und es macht ggf. Fin/P4 verträglicher

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sat, 27 Apr 2019 19:01:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3639496/

DHEA 100-400 mg/tgl

bringt bis 900 pg/ml DHT und 300 pg/ml E1 (diese hohen Werte sind Mann Anti-Estrogen und Pro-Androgen)

Cortisol ist eindeutig gesenkt...aber nicht krankhaft tief..

--

ich merke das wieder selber.. 200mg 7KD
und nun PLUS 50mg DHEA seit einiger Zeit

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by pilos on Sat, 27 Apr 2019 19:53:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Sat, 27 April 2019
22:01https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3639496/

DHEA 100-400 mg/tgl

bringt bis 900 pg/ml DHT und 300 pg/ml E1 (diese hohen Werte sind Mann Anti-Estrogen und Pro-Androgen)

Cortisol ist eindeutig gesenkt...aber nicht krankhaft tief..

--

ich merke das wieder selber.. 200mg 7KD
und nun PLUS 50mg DHEA seit einiger Zeit

das ist doch übertrieben

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sat, 27 Apr 2019 20:08:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

meinst die werte sind übertrieben?

zum nachmachen ist das sowieso nichts...

mich interessiert es nur in der theorie und bin froh, prakt. werte zu haben ;)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Mon, 29 Apr 2019 14:01:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Morgen ist der letzte Tag der Einnahme des 7KD.
Fazit nach einem Monat: -4,5 Kilogramm Gewicht... sehr spannend.
Werde nun einen Monat aussetzen und schauen was passiert.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Westhair on Mon, 29 Apr 2019 16:46:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wie viel davon fett und wie viel Muskeln? Geschätzt

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Mon, 29 Apr 2019 17:20:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Geschätzt 50 % Wasser und 50% Fett.
Es ist ziemlich unwahrscheinlich dass ich Muskulatur abgebaut habe. Würde sogar eher tippen dass minimal was draufgekommen ist.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by fiffi on Mon, 29 Apr 2019 18:11:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar2O schrieb am Mon, 29 April 2019 16:01Morgen ist der letzte Tag der Einnahme des 7KD.
Fazit nach einem Monat: -4,5 Kilogramm Gewicht... sehr spannend.
Werde nun einen Monat aussetzen und schauen was passiert.
Wieviel hast du genommen und welches Präparat? Danke.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 29 Apr 2019 21:14:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Danke Haar2O für den Versuch und für den Off-Monat-Versuch

:thumbup: :thumbup: :thumbup:

ich liebe mein 7KD

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 29 Apr 2019 21:53:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

was anderes

ich weiß nicht ob es an 7KD liegt oder an was anderes.. ich nehme zurzeit soviel Sachen wie zuletzt 2011

-> Musik wird von mir anders gehört/wahrgenommen

1) verstehe ich nun die texte viel klarer ..

2) es sind die Melodien ganz anders und ich merke schnell Unstimmigkeiten

die besten Melodien stammen aber aktuell meiner Meinung nach aus dem Bereich der Klassik

---

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Tue, 30 Apr 2019 04:41:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

fiffi schrieb am Mon, 29 April 2019 20:11Haar2O schrieb am Mon, 29 April 2019 16:01Morgen ist der letzte Tag der Einnahme des 7KD.
Fazit nach einem Monat: -4,5 Kilogramm Gewicht... sehr spannend.
Werde nun einen Monat aussetzen und schauen was passiert.
Wieviel hast du genommen und welches Präparat? Danke.
Steht alles auf Seite 3 des Threads.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sun, 12 May 2019 14:39:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Mon, 29 April 2019 23:14

Danke Haar2O für den Versuch und für den Off-Monat-Versuch

:thumbup: :thumbup: :thumbup:

ich liebe mein 7KD

ich bin jetzt auch ca 4 monate auf 7KD

seit 1,5 monate mit 200mg tgl ...

ich hatte Ansätze zur Adipositas - diese sind weg

ich bin tatsächlich von recht kräftig gebaut (ca 95 kg) nach zart/definiert (79 kg)

aktuell bin ich recht definiert... fast zu definifert

ich werde es wieder reduzieren

es beißt sich mit der hohen Dosis mit meinem exogenen E2

E2 würde fett ansetzen (was teilweise gut aussehen würde)
7KD hemmt es oder gibt Reserven frei

es ist nicht optimal bzw nicht so wie ich es wollte

interessant ist allemal, dass ich es wieder geschafft habe, einen athletischen Körper zu bekommen.. das ist unglaublich :o

---

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 13 May 2019 16:02:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:
7-Keto DHEA can help with weight loss. 7-Keto DHEA has been shown to help study participants lose more body fat (3).

In one study 33, healthy but overweight adults (12 men and 21 women 40-69 years old) received 200mg of 7-Keto DHEA supplements every day for 8 weeks. 7-Keto along with diet and exercise reduced weight more than just diet and exercise with no adverse effects (4).

was heißt das....

weniger fett.. woher?

weniger fett im gehirn und abbau?

mir ist das mittlerweile etwas suspekt

ich habe doch einige kilos abgenommen und wurde athletisch.. kaum fett am körper..gesicht ist schlank

aber kann das bedeuten, dass E2 weniger wirkt? und das gehirn schaden nimmt?

fett ist sehr wichtig..

:?:

https://healthtrends.com/7-keto-dhea/

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Haar2O on Mon, 13 May 2019 17:36:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Mon, 13 May 2019 18:02
Zitat:
7-Keto DHEA can help with weight loss. 7-Keto DHEA has been shown to help study participants lose more body fat (3).

In one study 33, healthy but overweight adults (12 men and 21 women 40-69 years old) received 200mg of 7-Keto DHEA supplements every day for 8 weeks. 7-Keto along with diet and exercise reduced weight more than just diet and exercise with no adverse effects (4).

was heißt das....

weniger fett.. woher?

weniger fett im gehirn und abbau?

Wie ist dir Frage gemeint? Der Körper geht in der Regel erst ans Viszeralfett wenn sonst gar nichts mehr da ist.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 13 May 2019 17:40:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

..das wäre natürlich optimal .. ist auch sichtbar eingetroffen

etwas gedanken mache ich mir... dass die beine und arme auch dünner wurden

wie gesagt.. ich wurde generell recht schmächtig/zart im vergl. zu 2018

ich habe das niveau anno 2013

= gut und schlecht :d

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Sun, 26 May 2019 11:04:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

interessant wäre die beobachtung von TBG, TSH, T3, T4 unter 7KD exogen

ich habe den verdacht, eine latente ÜF der SD zu haben bzw eine hyperthyreose

bei 200mg 7Kd seit 2 monaten every day

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by OttoBerlin on Mon, 03 Jun 2019 15:22:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Versuchen Sie es auch Anfang Juli

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 17 Jun 2019 13:44:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

https://en.wikipedia.org/wiki/Epiandrosterone

hormone DHEA

https://www.invivoclinical.co.uk/invivo-education/articles/clinical-significance-of-5a-reductase-activity
Zitat:Dehydroepiandrosterone (DHEA) up-regulates 5AR activity. 1 Progesterone inhibits 5AR activity.2 These two hormones can be easily and accurately assessed on a 24-hr urine hormone

profile.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 17 Jun 2019 14:02:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

unter exogen DHEA wäre interessant.. Androstandion Glucuronid messen zu lassen
vermutl. ist eine erhöhte Aktivität nachweisbar

https://www.endokrinologikum.com/labor/leistungen/analytik/hormone/hormone-parameter/ho-parameter/androstandion_glucuronid.html

ich kann mir aber trotzdem vorstellen, in kleinen Dosen von 10mg tgl (on/off) einen pos. effekt auf die Haare zu erzielen, da es ebenso zu T3 metabolisiert wird und den Schaft verstärkt

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by BeerchenS on Fri, 05 Jul 2019 17:09:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das hört sich auf jeden Fall interessant an. Vielleicht folge ich deinem Programm mal?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Greg2022 on Thu, 26 Sep 2019 08:53:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bin jetzt auch bei 7-keto-DHEA (von fairvital) mit dabei, nachdem das "normale" DHEA bei mir 0,0 bemerkbare Effekte hatte.

Bin also Anfänger, würde so einsteigen: 100mg 1x täglich sublingual (morgens?abends?)

Weitere Tipps?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 26 Sep 2019 11:09:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

abends

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 26 Sep 2019 11:12:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

von DHEA allerdings wuerde ich die Finger lassen

meine messung bei tgl 50mg davon war DHT von 1400 pg/ml
also jenseits der norm

aktuell, 6 wo DHEA off bei sonst keiner änderung der Medikation liegt DHT bei 490 pg/ml
dementsprechend fetten die haare weniger

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Greg2022 on Thu, 26 Sep 2019 11:24:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

DHEA wird komplett ersetzt durch 7-keto-DHEA

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Greg2022 on Mon, 30 Sep 2019 19:55:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wie lange ging es bei euch, bis ihr eine Wirkung vom 7-Keto-DHEA verspürt habt?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Oceanboy on Tue, 01 Oct 2019 17:19:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Warum ist DHEA nicht gut :frage:

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Pandemonium on Tue, 01 Oct 2019 18:18:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Oceanboy schrieb am Tue, 01 October 2019 19:19Warum ist DHEA nicht gut :frage:
Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Greg2022 on Tue, 01 Oct 2019 18:19:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Keiner sagt, DHEA ist nicht gut, aber bei dem einen wirkt es und beim anderen nicht. Ist eben individuell verschieden. Bei mir hat es gar nichts gebracht. Aber ein anderer User "stfn111" hier im Forum ist nur mit DHEA richtig gesund und glücklich geworden, kannst ihn ja mal anschreiben.

Pauschalaussagen sind hier gar nicht möglich. Jeder gibt halt seine Meinung wieder.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 03 Oct 2019 11:06:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Greg2019 schrieb am Tue, 01 October 2019 20:19Keiner sagt, DHEA ist nicht gut, aber bei dem einen wirkt es und beim anderen nicht. Ist eben individuell verschieden. Bei mir hat es gar nichts gebracht. Aber ein anderer User "stfn111" hier im Forum ist nur mit DHEA richtig gesund und glücklich geworden, kannst ihn ja mal anschreiben.

Pauschalaussagen sind hier gar nicht möglich. Jeder gibt halt seine Meinung wieder.
stfn111 hat 5mg dhea genommen
es kann regulierend wirken

ich hatte 50mg und strotzte nur so vir kraft, ausdauer und biss..

bei mir kamen dje guren eigenschaften unter anderem vom hohen DHT
meine haare wurden leider schlechter

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Oceanboy on Thu, 03 Oct 2019 18:22:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ist dieses Produkt okay ? ist günstiger als bei biovea...
https://www.ebay.ch/itm/202748970977

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA

Posted by pilos on Thu, 03 Oct 2019 18:56:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Greg2019 schrieb am Tue, 01 October 2019 21:19Keiner sagt, DHEA ist nicht gut, aber bei dem einen wirkt es und beim anderen nicht. Ist eben individuell verschieden. Bei mir hat es gar nichts gebracht. Aber ein anderer User "stfn111" hier im Forum ist nur mit DHEA richtig gesund und glücklich geworden, kannst ihn ja mal anschreiben.

Pauschalaussagen sind hier gar nicht möglich. Jeder gibt halt seine Meinung wieder.

das zeug kann oral kaum funktionieren

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by pilos on Thu, 03 Oct 2019 19:44:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Oceanboy schrieb am Thu, 03 October 2019 21:22ist dieses Produkt okay ? ist günstiger als bei biovea...
https://www.ebay.ch/itm/202748970977
https://www.tutti.ch/de/vi/st-gallen/haushalt/lebensmittel/7-keto-dhea-60-kapseln/28929183

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 03 Oct 2019 20:45:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Thu, 03 October 2019 20:56Greg2019 schrieb am Tue, 01 October 2019 21:19Keiner sagt, DHEA ist nicht gut, aber bei dem einen wirkt es und beim anderen nicht. Ist eben individuell verschieden. Bei mir hat es gar nichts gebracht. Aber ein anderer User "stfn111" hier im Forum ist nur mit DHEA richtig gesund und glücklich geworden, kannst ihn ja mal anschreiben.

Pauschalaussagen sind hier gar nicht möglich. Jeder gibt halt seine Meinung wieder.
das zeug kann oral kaum funktionieren

drum nahm ich DHEA / nehme ich aktuell 7KD sublingual

das einzige, was oral genommen wurde.. ist 50mg P5... kein P4, nichts dergleichen .. es waren 2,5 ng/ml P4 messbar nach fast 24h der letzten einnahme

DHT-wert unter exogen P5 bekomme ich morgen

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Greg2022 on Thu, 03 Oct 2019 22:12:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

[/quote]

das zeug kann oral kaum funktionieren

[/quote]

Aber konsequent sublingual, Pilos?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by stfn111 on Fri, 04 Oct 2019 07:23:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sublingual funktioniert. Erhöht e2 in den grenzwertigen bereich. T bleibt gleich. Die ergebnisse lassen sich mit transdermalen dht reproduzieren. Ich denke es liegt an einer dht erhöhung bzw. dessen metaboliden. Diese sind neuroaktiv.

Ich muss dazu sagen, dass ich evtl. eine ausnahme bin. Ohne dhea und dht habe ich sehr niedrige e2 und t-werte (grenzwertig).

Spermiogramm kann aus meiner erfahrung ein problem sein. Es ist vorsicht geboten!

Die wirkung ist bei mir recht subtil. Ich werde aktiver und gehe generell mehr risiko ohne dabei ängstlich zu werden.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by NKM64 on Thu, 10 Oct 2019 17:43:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Warum steht auf der 7 keto dhea kein Hinweis auf sublinguale Einnahme, wenn die besser ist und auch nicht, ob man es nüchterne oder nach dem Essen nehmen solll?
Zur sublingualen Einnahme Kapsel aufdrehen und Inhalt unter die Zunge? Recht eklig...

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by haartertobak on Wed, 16 Oct 2019 20:07:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

moin,

wie wäre es hiermit?

https://www.muscle-lab.de/supplements/muskelaufbau/extreme-muscle-builder/2262/brawn-nutrition-7-oxo

cheers :)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 17 Oct 2019 19:35:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

haartertobak schrieb am Wed, 16 October 2019 22:07moin,

wie wäre es hiermit?

https://www.muscle-lab.de/supplements/muskelaufbau/extreme-muscle-builder/2262/brawn-nutrition-7-oxo

cheers :)

:thumbup:

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by manolis on Wed, 29 Jul 2020 07:00:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich nehme seit 1,5 Jahren DHEA gegen PFS. es hilft bei energie, und entspannt etwas. aber es ist bei mir dosis-abhängig:

5-10mg: etwas entspannter in den tag, leicht schnelleres denken, besserer schlaf
25mg+: sehr gute laune, albernheit, erhöhte libido, unkritisches denken, probleme mit dem Einschlafen

Die haare hat es mir leider komplett weggebrannt. aber mache da eh nichts mehr

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 03 Aug 2020 11:24:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

raik schrieb am Wed, 29 July 2020 09:00Ich nehme seit 1,5 Jahren DHEA gegen PFS. es hilft bei energie, und entspannt etwas. aber es ist bei mir dosis-abhängig:

5-10mg: etwas entspannter in den tag, leicht schnelleres denken, besserer schlaf
25mg+: sehr gute laune, albernheit, erhöhte libido, unkritisches denken, probleme mit dem Einschlafen

Die haare hat es mir leider komplett weggebrannt. aber mache da eh nichts mehr

bei mir sind 10mg ein promoter (haare wachsen in den ecken nach, dünne augenbrauen werden voller) .. 25mg> fettet die haare wieder (vermutl höheres DHT)

on/off muss ich aber dennoch machen...

bei mir ist E2 sehr hoch (~200pgml)
und T niedrig (<1ngml)

vllt brauche ich es deswegen ..

ich bin mit DHEA sehr viel entspannter und gelassener .. ohne leistungseinbußen

nachdem ich seit einiger zeit konstant bei ca NW1 bin und eine normale dichte habe, sind mir die haare relativ egal .. momentan

sollte es wieder schlechter werden setze ich es ab und nehmen zur not wieder Dut und co (das nehme ich zurzeit nicht)

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 03 Aug 2020 11:41:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

PS

DHEA (nicht 7KD)
glättet etwas aber sichtbar meine falten um den mund bzw macht generell straffer..die schlaffe haut haut hat mehr spannkraft

mit Ü30 sind das nach der AGA meine neuen Probleme .. dass ich alt werde und überall "gesiezt" werde..speziell von den jüngeren :lol:

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Nomadd on Mon, 03 Aug 2020 11:55:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Mon, 03 August 2020 13:41

mit Ü30 sind das nach der AGA meine neuen Probleme .. dass ich alt werde und überall "gesiezt" werde..speziell von den jüngeren :lol:
tell me more :lol:

Kenne das Problem ^^

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Greg2022 on Tue, 04 Aug 2020 17:24:23 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bei mir hat weder DHEA noch 7-keto-DHEA irgendetwas gebracht. Habe beides noch in Tablettenform hier. Hatte mir davon "nur" mehr Fokussierung gewünscht, also längere Zeit konzentriert an einer Sache dranzubleiben. Eine Eigenschaft, die auch häufig beschrieben wird. Nada.

Hab dann mal kurz mit Pilos drüber gesprochen. Er meinte, der Weg über Magen-Darm-Trakt könne nicht funktionieren und auch sonst sei es sehr fraglich, welche Mengen dann in der Rübe ankommen. Schade, denn es klingt alles sehr vielversprechend.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by pilos on Tue, 04 Aug 2020 17:31:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Greg2020 schrieb am Tue, 04 August 2020 20:24

Hab dann mal kurz mit Pilos drüber gesprochen. Er meinte, der Weg über Magen-Darm-Trakt könne nicht funktionieren und auch sonst sei es sehr fraglich, welche Mengen dann in der Rübe ankommen. Schade, denn es klingt alles sehr vielversprechend.
richtig

topical auf arme aufgetragen

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by OnkelDonald on Wed, 05 Aug 2020 17:18:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Tue, 04 August 2020 19:31
richtig

topical auf arme aufgetragen

Warum als Topical dann nicht gleich auf die Kopfhaut? Inwiefern ist es besser, es auf die Arme aufzutragen? Einfach wegen Konsistenz verfügbarer Lotionen, weil auf dem Arm (Innenseite) keine Haare im Weg sind, oder gibt es da noch andere Gründe?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by pilos on Wed, 05 Aug 2020 17:26:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

OnkelDonald schrieb am Wed, 05 August 2020 20:18pilos schrieb am Tue, 04 August 2020 19:31
richtig

topical auf arme aufgetragen

Warum als Topical dann nicht gleich auf die Kopfhaut? Inwiefern ist es besser, es auf die Arme aufzutragen? Einfach wegen Konsistenz verfügbarer Lotionen, weil auf dem Arm (Innenseite) keine Haare im Weg sind, oder gibt es da noch andere Gründe?
bessere penetration

auch weiß ich nicht weshalb dhea auf die birne gut sein sollte?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by CatMan on Sun, 24 Oct 2021 20:32:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,
bin neu hier, habe den Beitrag über Google gefunden.
Sry wenn nicht mehr aktuell oder alter Faden.
Möchte einfach wissen ob DHEA Haarausfall beim Mann verursachen kann.
Nehme DHEA 35mg seit ca. 5 Jahren.
Seit ca. 3 Jahren werden die Haare oben und vorn dünner, hatte allerdings damals auch ein kurzes Testo Experiment mit natürlichen Boostern.
Hatte eigentlich eine Transplantation geplant im November.
Jetzt möchte ich zuerst herausfinden ob der loss am DHEA liegt und die Haare eventuell wieder kommen.

Bin dankbar für jede Hilfe!

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by scooter44 on Wed, 03 Nov 2021 21:44:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich nutze DHEA 50 mg schon Jahre. Zusammen mit OPC. OPC hemmt die Aromatase. Weltbewegendes stelle ich bei DHEA nicht fest.

Zitat:Prof. Dr. Steinhilber:

Die Wunderwirkungen, mit denen DHEA z. B. im Internet angepriesen wird, entbehren jeglicher wissenschaftlicher Grundlage. Ein häufig gebrauchtes Argument für die Substitution von DHEA im Alter ist die Abnahme der Plasma-DHEA-Spiegel im Alter und die These, dass diese Abnahme des DHEA-Spiegels verschiedene Altersprozesse verursacht. Bis jetzt gibt es jedoch keinerlei Hinweise, dass ein kausaler Zusammenhang zwischen Alterungsprozessen und der Abnahme der DHEA-Spiegel mit zunehmendem Lebensalter besteht. Zu fast allen möglichen Wunderwirkungen von DHEA gibt es entweder widersprüchliche Ergebnisse in klinischen Studien oder sie sind überhaupt nicht belegt. Ferner beruhen viele DHEA-Studien auf sehr niedrigen Patientenzahlen, so dass die Aussagekraft der Studien sehr begrenzt ist https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2002/daz-8-2002/uid-5536

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by CatMan on Thu, 04 Nov 2021 11:58:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Was Apotheker Zeitung und Pharma Firmen sagen würde ich nichts drauf geben, mit dem relativ preiswertem DHEA lässt sich halt kein Profit machen.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by Oceanboy on Thu, 04 Nov 2021 23:26:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bei mir hat 7Keto DHEA auch zu Gewichtsverlust geführt.

Obwohl das auch dadurch sein könnte, dass ich sehr strikt auf die Ernährung achte (Mehrheitlich ketogen) und Intervall Fasten mache.

Ist wohl eine Mischung von allem...

Ocean

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by solinco on Mon, 18 Sep 2023 12:13:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Was ist denn hier gerade aktuell? 7 Keto DHEA als Gel auf die Arme oder sublingual?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 18 Sep 2023 13:46:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

solinco schrieb am Mon, 18 September 2023 14:13Was ist denn hier gerade aktuell? 7 Keto DHEA als Gel auf die Arme oder sublingual?

Die Kapseln 100mg 7 keto DHEA sollte man oral nehmen.

Ob es ein Gel gibt weiß ich gar nicht.

Sublingal habe ich persönlich sein lassen, bei DHEA sowohl als auch bei 7KD.

Über den Magen Darm Trakt Merke ich einen retard Effekt, bei Sublingal schnellt der Wert nach oben und wirkt ziemlich rasch... dann fällt er wieder zügig. Das Stelle ich mir nicht gesund vor...

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by solinco on Mon, 18 Sep 2023 16:38:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Interessant.
Ich meine gelesen zu haben, dass das über den Magen Darm Trakt nicht resorbiert werden kann.
Vielleicht war das aber auch noch ein alter Hut.

Würde das dann nicht auch für p4 und e2. auch gelten?

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Mon, 18 Sep 2023 17:16:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

solinco schrieb am Mon, 18 September 2023 18:38Interessant.
Ich meine gelesen zu haben, dass das über den Magen Darm Trakt nicht resorbiert werden kann.
Vielleicht war das aber auch noch ein alter Hut.

Würde das dann nicht auch für p4 und e2. auch gelten?

DHEA wirkt ganz sicher über mdt

Bei 7KD kann ich das leider nicht beurteilen.

E2 transdermal. P4 sublingal

Oral wirkt P4 auch ..... aber es kommt weniger P4 im System an und ein Teil wird allopregnanolon

---

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by solinco on Thu, 21 Sep 2023 16:28:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mike. schrieb am Mon, 18 September 2023 19:16solinco schrieb am Mon, 18 September 2023 18:38Interessant.
Ich meine gelesen zu haben, dass das über den Magen Darm Trakt nicht resorbiert werden kann.
Vielleicht war das aber auch noch ein alter Hut.

Würde das dann nicht auch für p4 und e2. auch gelten?
DHEA wirkt ganz sicher über mdt

Bei 7KD kann ich das leider nicht beurteilen.

E2 transdermal. P4 sublingal

Oral wirkt P4 auch ..... aber es kommt weniger P4 im System an und ein Teil wird allopregnanolon
Hinsichtlich P4 (Progesteron) :
Welchen Vorteil hat sublingale Anwendung gegenüber Transdermaler.

Subject: Aw: 7-keto-DHEA UND DHEA
Posted by mike. on Thu, 21 Sep 2023 16:56:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

solinco schrieb am Thu, 21 September 2023 18:28mike. schrieb am Mon, 18 September 2023 19:16solinco schrieb am Mon, 18 September 2023 18:38Interessant.
Ich meine gelesen zu haben, dass das über den Magen Darm Trakt nicht resorbiert werden kann.
Vielleicht war das aber auch noch ein alter Hut.

Würde das dann nicht auch für p4 und e2. auch gelten?
DHEA wirkt ganz sicher über mdt

Bei 7KD kann ich das leider nicht beurteilen.

E2 transdermal. P4 sublingal

Oral wirkt P4 auch ..... aber es kommt weniger P4 im System an und ein Teil wird allopregnanolon
Hinsichtlich P4 (Progesteron) :
Welchen Vorteil hat sublingale Anwendung gegenüber Transdermaler.

Keinen

Sublingal geht schneller in die Höhe und hat weniger Depot Effekt.

Transdermal baut ev langfristig Depots auf.
