

---

Subject: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [lala](#) on Sun, 13 Jan 2019 22:54:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen

Da hier viele körperbewusste Männer unterwegs sind wollte ich nach eurer Meinung fragen.

Abgesehen von Haarausfall kämpfe ich seit Jahren gegen Untergewicht und zunehmende Kraftlosigkeit.

Bevor hier Empfehlungen kommen: ich habe alles durch.. Essen bis zum abwinken, Fett und eiweiß in rauen Mengen, sogar hochkalorische Trink Nahrung zusätzlich zum normalen Essen. Kraftsport usw.

Ich esse normal, sogar eher mehr als viele Frauen, auch Fleisch

Vor einigen Jahren sah ich zufällig einen kurzen Bericht im Fernsehen, dort sagte ein Arzt, dass Anabolika ja nicht dazu gemacht wurden, Männern mehr Muskeln zu beschern, sondern dass Anabolika zb bei alten Leuten verschrieben werden, die alt und klapprig sind. Oder keine Libido /Freude am Leben mehr haben...

Könnte man bzw ich als Frau einen Versuch wagen, niedrig dosiert? Sich rantasten von einer minidosis ausgehend?

Und wenn ja welcher Wirkstoff wäre der ungefährliche bzw für eine Frau passendste? Vor Testosteron habe ich keine so grosse Angst, der Wert ist bei mir eh am untersten Rand.

Ich fürchte allerdings dass ich keinen Arzt finden werde der mit mir einen Therapieversuch startet.

Was meint ihr? Totaler bullshit oder eine Überlegung wert?

Vg

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [JamesBlond](#) on Mon, 14 Jan 2019 07:59:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pankreasinsuffizienz fällt mir da sofort ein. Hast du häufiger Durchfälle oder Fettstuhl?

Edit: Bevor du mit deinen Hormonen herumspielst, würde ich dir eher raten SSRIs zu missbrauchen. Hab unter Paroxetin 10 KG zugenommen. War vorher spindeldürr. Ich empfehle das aber keinem, da die NW richtig unangenehm sein können. Aber mMn besser als mit Anabolika herumzuspielen.

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [pilos](#) on Mon, 14 Jan 2019 08:28:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fang mal mit gewichtheben an !:

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 14 Jan 2019 09:01:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du möchtest also zunehmen, hab ich das richtig gelesen?  
Wie groß bist du, welches Alter, und was wiegst du, wenn man fragen darf? ;-)

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 14 Jan 2019 09:01:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mon, 14 January 2019 09:28

fang mal mit gewichtheben an !:

:thumbup:

Ansonsten, um die oben gestellte Frage irgendwie doch zu beantworten: Oxandrolon gilt in der Szene als das verträglichste Roid für Frauen.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 14 Jan 2019 09:04:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Edit

Wenn du schiere Masse aufbauen willst, also Muskeln, Fett und Wasser dann Testo + nen Nandrolonderivat. Allerdings müsstest du dich dann auf nen Bart und ne 10 cm Klitoris einstellen, so unangenehm das klingt. Also.... Pfofen weg ;)

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [lala](#) on Mon, 14 Jan 2019 19:12:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Krafttraining mache ich schon seit 6 Jahren.  
Damit habe ich es vor 3 bis 4 Jahren mal geschafft 2,5 kg zuzunehmen.  
Allerdings hatte ich da noch mehr Energie und habe 3 mal die Woche trainieren können neben dem Job.  
Konnte das Gewicht nicht lange halten.

Muskeln entstehen beim Gewichte heben nicht aus dem Nichts. Es muss Substanz da sein, die in Muskeln umgesetzt werden kann.

Eiweisspulver nehme ich täglich.

Ich bin Ende 30, 168 cm und 51/52 kg schwer.

Nach einiger Recherche finde ich das hier am besten bzgl Nutzen / Kosten abwägung

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Dehydrochlormethyltestosteron>

Dehydrochlormethyltestosteron ist ein künstliches männliches Sexualhormon mit einer starken anabolen und einer relativ geringen androgenen Wirkkomponente (anabole Wirkung: 53, androgene Wirkung: 6 laut Messungen mit dem Hershberger-Test).[2] Das Medikament war ursprünglich für die Unterstützung von Heilungen nach schweren Verletzungen und Operationen entwickelt worden, u. a. wurde es bei Knochenschwund verschrieben. Es bewirkt ein schnelles Wachstum der Muskeln, was vor allem bei jungen Sportlerinnen zu hohen Leistungssteigerungen führte

Allerdings nur auf dem Schwarzmarkt erhältlich.. Gepanscht in chinesischen Laboren..

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [xWannes](#) on Mon, 14 Jan 2019 19:50:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lala schrieb am Mon, 14 January 2019 20:12Ich bin Ende 30, 168 cm und 51/52 kg schwer.  
Passt doch. Meine Frau hatte mal bei gleicher Größe ein Kilo mehr, da ist bei geringem Muskelanteil immer "noch was dran".  
Viel weniger sollte allerdings nicht mehr werden.

Kraftlosigkeit und Müdigkeit ist natürlich eine andere Baustelle.  
Vielleicht mal Vitamin D und Progesteron versuchen.

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [blub10](#) on Mon, 14 Jan 2019 20:31:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du hast anscheinend Modelmaße (Größe zu Körpergewicht) und willst Anabolika nehmen?  
Und das obwohl du Haarausfall hast? Wie alt bist du? Willst du mal Kinder haben? Das klingt definitiv nach keiner guten Idee

Ich würde an deiner Stelle mal ein großes Blutbild machen und dich vom Arzt durchchecke lassen. Ich tippe bei Müdigkeit ganz stark auf Eisenmangel

Und wenn du unbedingt zunehmen willst (was ich unnötig finde aber jedem seinen Geschmack) dann 2-3gr Eiweiß pro Kilo Körpergewicht + Kohlenhydrate

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [pilos](#) on Mon, 14 Jan 2019 20:31:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lala schrieb am Mon, 14 January 2019 21:12Krafrtraining mache ich schon seit 6 Jahren.  
Damit habe ich es vor 3 bis 4 Jahren mal geschafft 2,5 kg zuzunehmen.  
Allerdings hatte ich da noch mehr Energie und habe 3 mal die Woche trainieren können neben dem Job.  
Konnte das Gewicht nicht lange halten.

Muskeln entstehen beim Gewichte heben nicht aus dem Nichts. Es muss Substanz da sein, die in Muskeln umgesetzt werden kann.

Eiweisspulver nehme ich täglich.

Ich bin Ende 30, 168 cm und 51/52 kg schwer.

Nach einiger Recherche finde ich das hier am besten bzgl Nutzen / Kosten abwägung

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Dehydrochlormethyltestosteron>

Dehydrochlormethyltestosteron ist ein künstliches männliches Sexualhormon mit einer starken anabolen und einer relativ geringen androgenen Wirkkomponente (anabole Wirkung: 53, androgene Wirkung: 6 laut Messungen mit dem Hershberger-Test).[2] Das Medikament war ursprünglich für die Unterstützung von Heilungen nach schweren Verletzungen und Operationen entwickelt worden, u. a. wurde es bei Knochenschwund verschrieben. Es bewirkt ein schnelles Wachstum der Muskeln, was vor allem bei jungen Sportlerinnen zu hohen Leistungssteigerungen führte

Allerdings nur auf dem Schwarzmarkt erhältlich.. Gepanscht in chinesischen Laboren..

muskeln entstehen aus dem trainingsreiz !:  
ohne fitnessstudio bringen auch anabolika kaum was  
vergiss erstmal diese anabolika fixierung  
da machst du mehr kaputt, zumal du auch noch ein haarproblem hast

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 14 Jan 2019 20:57:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Sun, 13 January 2019 23:54Ich fürchte allerdings dass ich keinen Arzt finden werde der mit mir einen Therapieversuch startet.  
Das beantwortet dann auch schon die Frage nach der Sinnhaftigkeit.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 14 Jan 2019 21:35:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Mon, 14 January 2019 20:12  
Muskeln entstehen beim Gewichte heben nicht aus dem Nichts. Es muss Substanz da sein, die in Muskeln umgesetzt werden kann.

Eiweisspulver nehme ich täglich.

Ich bin Ende 30, 168 cm und 51/52 kg schwer.

Um Muskeln entstehen zu lassen, benötigt es grundlegend 3 Dinge: Zum einen den von Pilos angesprochenen (regelmäßigen und starken) Reiz, zum anderen einen Baustoff, nämlich Protein und zum 3. eine vernünftige Regeneration (im allgemeinen Schlaf, oder aktive Regeneration). Anabolika dienen vorrangig der Regeneration....man kann also sehr kurze Pausenzeiten einhalten zwischen den Trainingseinheiten und aufgrund der angekurbelten Proteinsynthese, wird der "zerstörte Muskel" schneller wieder repariert und in größerem Umfang "ergänzt" durch neue Muskulatur.

Bei dir würde mich eher interessieren: Wie sieht allgemein die Ernährung aus....wieviel Protein konsumierst du, Fett, KHs und Kalorien gesamt und vor allem, wie regelmäßig trainierst du was?

Du kannst dir nämlich Stoff geben wie du willst, wenn Ernährung, Training und Regeneration nicht effektiv ablaufen, bringt der größte Roidcycle nix.

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [lala](#) on Tue, 15 Jan 2019 18:14:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also es geht mir nicht in erster Linie um Optik, sondern um Kraft/Energie.  
Modelmaße... :roll: Ich bin klar unterm BMI und "noch was dran" ist bei mir definitiv nicht. Ich hab kein Gramm Fett am Körper.  
Meine Blutwerte sind gut, gerade Eisen erstaunlicherweise.. Eisen/ferritin sehr gut für eine Frau.

Vit D nehme ich schon, ebenfalls Progesteron, siehe Signatur.  
Meine Hormone sind halt eher schwach.. E2 und Testo niedrig, prog und DHEA viel zu niedrig.

Ich muss nochmal nachsehen wieviel Eiweiß ich in Pulverform nehme.. Bin leider momentan im Ausland und hab's zu Hause vergessen.

Und da ich noch nie Kalorien gezählt habe, weiß ich nicht wieviel Kalorien ich zu mir nehme.  
Vielleicht 2000?? Ich kann das mal zählen aber was bringt's? Ich esse von allem immer so viel wie möglich und auch immer so fett wie möglich, würde nieeee einen low fat Joghurt Essen.  
Haue überall 3 mal so viel Butter drauf wie andere.  
Mehr geht nicht ohne dass mir übel würde.

Aber ich hab schon kapiert,.. Anabolika wird nicht das Richtige sein bzw zumindest nicht so wie sie mir zur Verfügung stehen würden. Illegal und Nebenwirkungsreich.

Ich bin aber erstaunt wie schwer es ist sogar Testosteron zu supplementieren. Es ist immerhin ein körpereigenes bioidentisches Hormon, auch im weiblichen Körper. Und es gibt auch Studien die zeigen, daß Frau für gutes Haarwachstum Testo braucht.  
Es gab wohl mal ein Pflaster. Das ist vom Markt.  
Es wäre ja mal einen Versuch wert mit Testo wenigstens einen normalen Wert innerhalb des Referenzbereichs hinzubekommen und zu sehen was passiert.

I

Aber ist glaub ich eine Sackgasse.

Ich komme mittlerweile nur noch 1 mal pro Woche ins Studio. Dann mach in 1 h Muskeltraining.  
Rumpf, arme, Beine. Ich hab kein "Programm" wie Männer das machen.. 1 mal nur Oberkörper

Vollgas usw. Da müsste ich alle 2 Tage ins Studio.  
Schaff ich nicht. Weder zeitlich noch körperlich.  
Habe 1 kleines Kind und job

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [TStark](#) on Wed, 16 Jan 2019 06:32:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich würd mir einen Plan schon machen, 2x in der Woche ins Studio, Ganzkörpertraining auf (Grundlagen)kraft , also 6-10 Wdh. / Satz und 3-4 Sätze davon. Einmal die Woche ist fast nix weil der Körper schon wieder 'rückbaut' was er zuerst durchs Training aufbaut.  
Wichtig ist es , den Sport einzubauen in deinen Alltag - Gerade bei Kind und Job ! Vielleicht eine Einheit im Studio, die andere zuhause (Körpergewicht) - das sollte machbar sein (ev. mit der /die Kleinen, gefällt ihr/ihm sicher ;) )  
Beim Essen - Viel hilft nicht unbedingt immer viel. Hast du dich schon mal bei einem Internisten durchchecken lassen (habe ich nicht genau im Kopf)? Eventuell kann dein Körper die Nahrung nicht gut verwerten/aufnehmen. War der Zustand, so wie du ihn jetzt hast, schon vorher bzw schon länger oder hat sich das erst 'entwickelt' ?

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 16 Jan 2019 07:52:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lala schrieb am Tue, 15 January 2019 19:14

Ich bin aber erstaunt wie schwer es ist sogar testosteron zu supplementieren. Es ist immerhin ein körpereigene bioidentisches Hormon, auch im weiblichen Körper. Und es gibt auch Studien die zeigen, daß Frau für gutes haarwachstum testo braucht.

Es gab wohl mal ein pflaster. Das ist vom Markt.

Es wäre ja mal einen Versuch wert mit testo wenigstens einen normalen Wert innerhalb des referenzbereich hinzubekommen und zu sehen was passiert.

Es ist schon als Mann mit nachgewiesenem Testosteronmangel eine echte Tortur eine Testosubstitutionstherapie mit bspw. 200 mg Enanthat die Woche zu bekommen.... Frechheit. Als Frau sowieso kaum machbar, aber vielleicht findest ja einen Endokrinologen mit nach 1970er Jahre Wissen....wer weiß aber unabhängig davon siehe unten.

lala schrieb am Tue, 15 January 2019 19:14

Aber ist glaub ich eine Sackgasse.

Ich komme mittlerweile nur noch 1 mal pro Woche ins Studio. Dann mach in 1 h muskeltraining. Rumpf, arme, Beine. Ich hab kein "Programm" wie Männer das machen.. 1 mal nur Oberkörper Vollgas usw. Da müsste ich alle 2 Tage ins Studio.  
Schaff ich nicht. Weder zeitlich noch körperlich.

Habe 1 kleines Kind und job

Da hast du es eigentlich schon..... viel Stress, kaum Zeit, Kind und Job. Alleine dein Eiweißkonsum sollte bei knapp 120 g liegen und dann halt wie mein Vorredner schon sagte nen Ganzkörperplan machen...2-3 Mal die Woche.

Ich mach aktuell auch nen Ganzkörper isi pisi gleich morgens vorm zur Arbeit dackeln. Schönes Ding. :nod:

PS. Vergiss nen Fitnessstudio....bei deiner Lebensgestaltung einfach 2 Kurzhanteln besorgen und wann du es willst @home trainieren, fertig. Man mag's kaum glauben, aber ausschließen mit Kurzhanteln bekommt man schon so gut wie alle Muskelgruppen angesteuert.

Erneutes Edit: Bei 53 Kilo 2000 kcal(das entspricht etwas weniger als meinem Umsatz ;))... schwer zu glauben. Was sagt die Schilddrüse? Wird die Nahrung vernünftig verarbeitet....oder der Energie-Erhaltungssatz ist einfach Bullshit. :-D

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [xVannes](#) on Wed, 16 Jan 2019 08:34:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht sollte man tatsächlich Richtung Darm-Mikrobiom mal schauen.

Gibt ja auch so etwas wie Fremdkot-Impfungen desselbigen... x(

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Obes89](#) on Wed, 16 Jan 2019 18:59:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Tue, 15 January 2019 19:14Also es geht mir nicht in erster Linie um Optik, sondern um Kraft/Energie.

Modelmaße... :roll: Ich bin klar unterm BMI und "noch was dran" ist bei mir definitiv nicht. Ich hab kein Gramm Fett am Körper.

Meine Blutwerte sind gut, gerade Eisen erstaunlicherweise.. Eisen/ferritin sehr gut für eine Frau.

Vit D nehme ich schon, ebenfalls Progesteron, siehe Signatur.

Meine Hormone sind halt eher schwach.. E2 und testo niedrig, prog und dheA viel zu niedrig.

Ich muss nochmal nachsehen wieviel Eiweiß ich in Pulverform nehme.. Bin leider momentan im Ausland und hab's zu Hause vergessen.

Und da ich noch nie Kalorien gezählt habe, weiss ich nicht wieviel Kalorien ich zu mir nehme. Vielleicht 2000?? Ich kann das mal zählen aber was bringt's? Ich esse von allem immer so viel wie möglich und auch immer so fett wie möglich, würde nieee einen low fat Joghurt essen. Habe überall 3 mal so viel Butter drauf wie andere.

Mehr geht nicht ohne dass mir übel würde.

Aber ich hab schon kapiert,.. Anabolika wird nicht das richtige sein bzw zumindest nicht so wie sie mir zur Verfügung stehen würden. Illegal und nebenwirkungsreich.

Ich bin aber erstaunt wie schwer es ist sogar testosteron zu supplementieren. Es ist immerhin ein körpereigene bioidentisches Hormon, auch im weiblichen Körper. Und es gibt auch Studien die zeigen, daß Frau für gutes haarwachstum testo braucht.

Es gab wohl mal ein pflaster. Das ist vom Markt.

Es wäre ja mal einen Versuch wert mit testo wenigstens einen normalen Wert innerhalb des referenzbereich hinzubekommen und zu sehen was passiert.

|

Aber ist glaub ich eine Sackgasse.

Ich komme mittlerweile nur noch 1 mal pro Woche ins Studio. Dann mach in 1 h muskeltraining. Rumpf, arme, Beine. Ich hab kein "Programm" wie Männer das machen.. 1 mal nur Oberkörper Vollgas usw. Da müsste ich alle 2 Tage ins Studio.

Schaff ich nicht. Weder zeitlich noch körperlich.

Habe 1 kleines Kind und job

Also hier wurde ja schon einiges geschrieben vielleicht waren für dich schon ein paar sinnvolle Anregungen,Ideen und Tipps dabei. Einmal zur Nutzung diverser Anabolwirkender Steroid Hormone. Es wurde hier von einem meiner Vorredner erwähnt das Steroide nur in Kombination mit dem richtigen Training etc. etwas bringen, sonst kaum etwas. Tatsächlich kann der richtige und kluge Einsatz von z. B. Testosteron bereits ohne Training und großartige Ernährungsumstellungen sehr starke positive Auswirkungen haben. Die Muskelmasse kann selbst ohne Training stark zunehmen. So das in Studien manche Personen unter recht viel Testosteron Gabe (von viel Rede ich ab sagen wir 400-500 mg Test in der Woche, exogen zugeführt) bereits ohne Training mehr Fett verloren und einen stärkeren Muskelaufbau vorweisen konnten als andere Leute die Natural trainierten, oder unter sehr niedriger Testosteron Gabe So viel zu dem Thema. Insgesamt ist es aber natürlich richtig das nur in Kombination mit gutem und richtigen Training und der richtigen Ernährung gute Ergebnisse zu erzielen sind. Allerdings würde ich auch in keinster Weise dazu raten irgendwelche Hormone zu nutzen. Vielleicht wäre ein umfangreiches Blutbild mal interessant um zu gucken ob es dir vielleicht an irgendetwas fehlt. Vielleicht findet man etwas, dass deinen schlechten Antrieb und den schwächer werdenden Körper erklären könnten. Als tipps habe ich zwei Dinge. Schau dich ruhig mal im Ray Peat Forum um, am besten im englischsprachigen, wenn deine Englischfähigkeiten dies unterstützen. Dort kannst du dich schlau machen wenn es rund um einen Lifestyle geht, der die Schilddrüse aktiviert und uns leistungsfähig macht. Arbeitet die Schilddrüse nicht gut kann man körperlich wie geistig kaum Leistungsfähig sein. Auch kann das ganze dazu führen, dass die restlichen Hormone im Körper nicht so hergestellt werden wie Mann/Frau es eben benötigt. Das ganze kann also vielfältige negative Auswirkungen

haben. Ansonsten würde ich auch noch mal auf die Thematik Serotonin/Dopamin schauen. Eine Person litt Jahrelang unter Antriebslosigkeit, depressiver Verstimmung, keine Energie, schlechte Libido (Einfach kein Drive fürs Leben): Die Lösung war, so verrückt wie es klingt, am Tag mehrere starke Tassen Kakao zu trinken, also nicht das verzuckerte Zeug, sondern richtiges Kakao Pulver. Es wirkt Pro Dopamin und kann Serotonin etwas senken. Genauso wie man effektiv BCAA's einsetzen kann um Serotonin etwas zu senken und Dopamin zu erhöhen. BCAA's habe ich bereits selbst getestet und hatte eine eindeutige Wirkung.

Auch wäre es für dich vielleicht einmal eine Idee Jod zu testen. Dafür könntest du dir in der Apotheke mal Jod Tabletten holen und schauen wie du reagierst wenn du 1-2 Tabletten Jod einnimmst. Bei vielen Leuten führt das zu massiven positiven Veränderungen. Die Jod Tabletten haben ca 200 mcg. Ich nehme derzeit täglich lugolsche Lösung und darüber dann 7,5 mg Jod täglich ein.

Und wenn du Hormone wie Testosterone positiv beeinflussen möchtest, dann ist Bor/on vielleicht auch einen Versuch wert. Bor kann insbesondere bei Männern Testo wie auch DHT ordentlich ansteigen lassen durch senken von SHBG. dafür nutzen manche Leute Mengen von 6-12 mg. Ich würde allerdings zum testen Mengen von 1,5-3 mg testen. Bei Männern senkt Bor auch Östrogen, ab Mengen von 6 mg wohl bereits relativ doll. Bei Frauen wirkt Bor wohl anders, aber auch durchaus sehr positiv und kann Östrogen und Testosteron wohl erhöhen. Aber dazu und auch zu den anderen Punkten müsstest du dich dann noch ein wenig einlesen.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei allem :pistol:

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Obes89](#) on Wed, 16 Jan 2019 19:11:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok ich habe jetzt gerade gelesen das du erwähnt hast das dein Blutbild ergab das: "E2 und testo niedrig, prog und dheA viel zu niedrig"

Ich glaube wenn man das hört, hat man im Grunde sofort den Grund gefunden warum du immer weniger Energie hast, dein Körper immer schwächer wird usw. Bei so schlechten Werten in all diesen Bereichen würde ich definitiv starke Antriebslosigkeit und unter Umständen auch moderate bis starke Depressionen erwarten und auch definitiv einen Körper der es nicht schafft Muskelmasse zu bilden und zu erhalten.

E2 ist für Männer wie auch Frauen wichtig im Sport, für den Muskelaufbau, für Energie, Antrieb, für die Libido usw. DHEA ist als Vorläufer für viele weitere Hormone sehr wichtig und ein deutlich zu niedriger Wert kann ein Problem werden. Auch kann zu wenig Progesteron bei einer Frau zu Depressionen, Antriebslosigkeit und vielen anderen Dingen führen. Also all diese Hormone sollten dann wohl in einem etwas gesünderem Bereich liegen. selbst leichte positive Veränderungen der Hormone könnten schon massive positive Auswirkungen auf dich haben.

Im Grunde sollten dir Ärzte bei all dem beratend zur Seite stehen. Mann kann allerdings auch

schon sehr viel mit Supplements erreichen. Als Mann kann man bereits mit ZMA (also mit Zink und Magnesium) und auch noch einer relativ hohen Menge an Vitamin E bereits Östrogene stark senken und Testosteron stark erhöhen. Ich weiß nicht genau was dir als Frau am besten helfen wird um die Hormone aus dem Keller zu holen, aber auch zu diesen Dingen kannst du im Ray Peat Forum wirklich enorm viel Finden. Einige Leute haben es geschafft ihre Hormone um einige hundert ng/dl anzuheben und so ihr Testosteron aus dem Keller zu holen in mittlere bis hohe Bereiche zu bringen. Dort tauschen sich auch viele Frauen aus.

Achso und ich weiß nicht genau wie dein Haarstatus derzeit ist, aber bei deutlich zu wenig E2, Progi und auch Test kann das durchaus schwer sein ein gesundes Haarwachstum zu haben. Das ganze zu verbessern könnte auch für die Haare viel positives bedeuten.

Ich persönlich habe es auch geschafft meine männlichen Hormone stark anzukurbeln und zu erhöhen nach dem ich durch dut längere Zeit Probleme hatte mit zu viel Östrogen.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Piwie](#) on Wed, 16 Jan 2019 19:50:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Mutter war Bauchspeicheldrüsenkrank und nahm auch nie zu. Bei knappen 1.60m wog sie zwischen 45 und max. 55kg. Als das Körpergewicht kritisch wurde, wurde ihr Astronautennahrung verschrieben, mit dieser nahm sie auch wieder 3kg zu.

Körperbautyp --> Ektomorph.

Bei Leuten die einfach nicht zunehmen wollen, gibt es oft eine Verbindung mit der Bauchspeicheldrüse.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [pilos](#) on Wed, 16 Jan 2019 20:42:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn ich jemand 5000-6000 kcal am tag zuführe dann nimmt er auch zu

vor allem wenn die kombination 50:50 fett zu carbs aber als kcal ratio sprich 2:1 khs zu fett.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 16 Jan 2019 22:30:10 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 16 January 2019 21:42

wenn ich jemand 5000-6000 kcal am tag zuführe dann nimmt er auch zu

vor allem wenn die kombination 50:50 fett zu carbs aber als kcal ratio sprich 2:1 khs zu fett.

:thumbup:

Der Ernergierhaltungssatz gilt halt nunmal, ob man will oder nicht. Wird mehr Energie verbraucht als aufgenommen, gibt's Abbau! Und umgekehrt!

Ansonsten nimmt man vor allem nur dann zu wenn man im Übermaß Fette und (sofern man nicht ketogen unterwegs ist) KHS und Proteine (obwohl man die Proteine in diesem Beispiel sogar rauslassen könnte) konsumiert.

Die westliche Gesellschaft ist vor allem so verfettet, weil sie Fette und Kohlenhydrate in rauen Mengen kombiniert.

Der Trick ist mit den Makronährstoffen zu arbeiten....so kann das was werden.

Heißt also als bsp. Morgens: Speck und Eier (auch ganz gut um Insulin nicht gleich morgens an die Decke gehen zu lassen), Mittags nen selbstgemachten Smoothie aus bspw. Beeren, Bananen und Äpfeln und Magerquark etc.....(ja,ne Einheit Protein sollte immer dabei sein) und Abends z.b. ne Reispfanne mit Pute, Brokkoli und was das Gemüseregal sonst noch alles hergibt. Protein kann man in jeder Mahlzeit einbauen, für Aufbau sowieso sinnvoll, andererseits sollte man auch die sättigende Wirkung und den Thermic Effect of Food beachten.

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 17 Jan 2019 04:23:44 GMT

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

---

Obes89 schrieb am Wed, 16 January 2019 19:59

Also hier wurde ja schon einiges geschrieben vielleicht waren für dich schon ein paar sinnvolle Anregungen,Ideen und Tipps dabei. Einmal zur Nutzung diverser Anabolwirkender Steroid Hormone. Es wurde hier von einem meiner Vorredner erwähnt das Steroide nur in Kombination mit dem richtigen Training etc. etwas bringen, sonst kaum etwas. Tatsächlich kann der richtige und kluge Einsatz von z. B. Testosteron bereits ohne Training und großartige Ernährungsumstellungen sehr starke positive Auswirkungen haben. Die Muskelmasse kann selbst ohne Training stark zunehmen. So das in Studien manche Personen unter recht viel Testosteron Gabe (von viel Rede ich ab sagen wir 400-500 mg Test in der Woche, exogen zugeführt) bereits ohne Training mehr Fett verloren und einen stärkeren Muskelaufbau vorweisen konnten als andere Leute die Natural trainierten, oder unter sehr niedriger Testosteron

Gabe So viel zu dem Thema.  
Ich denke du spielst auf diese Studie an  
?!<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199607043350101>

Da gibt's aber glaube noch mehr solcher Studien.

Problem ist, dass die Personen die nicht trainierten und denen gleichzeitig 600 mg Testo gegeben wurde, im täglichen Alltag unterwegs waren, also ihren normalen Alltag bestritten, von früh bis spät. Man hätte die Gruppe die trotz Gabe nicht trainierten, ans Bett fesseln müssen....dann wäre auch null passiert, ohne irgendeinen Reiz passiert nix, zumindest ist mir nichts bekannt was das Gegenteil beweisen würde.

Außerdem sind 600 mg knapp das 10 fache der üblichen männlichen Produktion....und für die TE eh uninteressant. ;)

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [lala](#) on Fri, 18 Jan 2019 20:07:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke an euch alle für die guten Tipps, ich werde mich dazu belesen.

Thema Bauchspeicheldrüse / Darm-Mikrobiom. Da ist was dran..  
Also es würde zwar schon richtigung Bauchspeicheldrüse untersucht und es wurde nix gefunden aber Fakt ist, dass ich ein enorm schlechter Futterverwerter bin. Es ist wie bei einem Durchlauferhitzer.  
Gibt es da wirklich schon Injektionen mit Fremdstuhl?

Hormone: ja richtig diese Mängel sind echt doof aber immerhin bin ich von den Ärzten mit E2, Prog und DHEA versorgt worden, nehme ich dauerhaft.

Der Energieerhaltungssatz.. Nun ja ich will schon glauben dass der stimmt.  
Nur mein Körper glaubt es nicht. Vielleicht stopfe ich eben 2000 Kalorien rein aber ein Teil wird nicht verwertet.

Übers Abnehmen gibt's im Fernsehen alle Nase lang was, aber erst einmal habe ich eine Sendung gesehen wo es darum ging dass 10 Leute, die immer schlank waren, zunehmen sollten. Die hat man mit doppelt so viel Kalorien vollgestopft usw. Erinner dich nicht an alle Details aber keiner konnte sein Gewicht halten. Wenn überhaupt hatten sie wenige Gramm oder 1 bis 2 kg zugenommen und dann auch wieder verloren.

Ich war übrigens immer schon zu dünn. Es war auch schon schlimmer. Anfang 20 wog ich 47 bis 48 kg. Wie gesagt beste Zeit 54 / 55. Das wäre mein Ziel dauerhaft. Würde auch 10 kg mehr gern nehmen, aber das ist unerreichbar.

Ich gehe euren Tipps nach, mal sehen was ich bis Ende 2019 reißen kann.

Vg!

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [xVannes](#) on Fri, 18 Jan 2019 20:17:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Fri, 18 January 2019 21:07 Gibt es da wirklich schon Injektionen mit Fremdstuhl?  
Stuhltransplantation

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [christian\\_vienna](#) on Fri, 18 Jan 2019 20:59:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn es um Kraft / Muskelzunahme / Energie geht, würde ich Kohlenhydrate supplementieren, z.B. Jumbo von Scitec Nutrition.  
Damit gewinnt man sehr viel Kraft + Energie + Gewicht in kurzer Zeit. Ich habe mit diesem Zeugs (1 Portion pro Tag) letztes Jahr etwa 10 KG Muskelmasse innerhalb von 2 Monaten aufgebaut.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Piwie](#) on Sat, 19 Jan 2019 01:07:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian\_vienna schrieb am Fri, 18 January 2019 21:59 Ich habe mit diesem Zeugs (1 Portion pro Tag) letztes Jahr etwa 10 KG Muskelmasse innerhalb von 2 Monaten aufgebaut.  
Das ist schlicht und ergreifend unmöglich, das meiste davon wird Wasser gewesen sein.

- Einsteiger bauen leichter auf und können es, bei ehrgeizigem Training und Top-Ernährung, auf acht bis 12 Kilo im ersten Jahr bringen
- Ein 80 Kilo schwerer Fortgeschrittener kann immerhin noch vier bis sechs Kilo im Jahr schaffen.
- Mehr als zwei bis drei Kilo fettfreier Muskulatur im Jahr zuzulegen ist für langjährige Sportler kaum möglich.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Martius](#) on Sat, 19 Jan 2019 08:49:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Das ist schlicht und ergreifend unmöglich, das meiste davon wird Wasser gewesen sein.

Einsteiger bauen leichter auf und können es, bei ehrgeizigem Training und Top-Ernährung, auf acht bis 12 Kilo im ersten Jahr bringen

Auf eine Frau bezogen vielleicht schon. Ich kenne mich da nicht aus. 10 kg in 2 Monaten halte ich auch für enorm viel. Allerdings sind 12 Kilogramm im Jahr nicht das maximum an Zuwachs welches möglich ist. Ich trainierte auch mit jemanden der als Hargainer und Anfänger in den ersten 4-5 Monaten, dass heißt pro Monat (!) im Schnitt ca. 3 kg zugenommen hat. Deine genannten 12 kg sind also beim Mann definitiv deutlich schneller zu erreichen als in einem Jahr. Die genannte Person hat es von 57 kg auf 69 kg in nur 5 Monaten geschafft und in einem gutem Jahr auf fast 75 kg (Dann war Schluss und es pendelte sich dort auch ein. Er wiegt heute noch 73/74 kg). Den restlichen Aussagen kann ich voll und ganz zustimmen.

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)

Posted by [christian\\_vienna](#) on Sat, 19 Jan 2019 09:12:42 GMT

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

---

Wie gesagt, mit Kohlenhydraten kein Problem. Außerdem enthält das Zeug 5 verschiedene Arten von Kreatin, was einen Kraftzuwachs von etwa 30 - 40 % in kurzer Zeit ermöglicht, einfach einmal ausprobieren.

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)

Posted by [Piwie](#) on Sat, 19 Jan 2019 20:00:29 GMT

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

---

ja, jetzt herrscht hier aber vermutlich ein kleiner Kommunikationsfehler. Oben hieß es Muskelmasse. Man nimmt in so kurzer Zeit nicht soviel reine Muskelmasse zu. Bei einem Beginner der hart trainiert und gleich stark aufbaut, wird auch ein gewisser Teil an Wasser durch den Pump in die Muskeln geschleust. Wenn er kontinuierlich trainiert, bleibt das auch teils ein paar Tage vermehrt in den Zellen drin. Besonders dann, wenn er Kreatin dazu nimmt, welches auch den Ruf hat die Zellen durch Wassereinlagerungen zu expandieren und ein Teil an Fett kommt bei diesem schnellen Aufbau natürlich auch noch dazu.

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)

Posted by [christian\\_vienna](#) on Sat, 19 Jan 2019 20:07:46 GMT

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

---

Muskelqualität war erstaunlich gut angesichts der Tatsache, dass in kurzer Zeit sehr viel Masse aufgebaut wurde. Regelmäßiges Training ist aber natürlich wichtig, wenn man hochdosierte Kohlenhydrate supplementiert. Kann ich jedem empfehlen, der schwer Muskelmasse aufbaut, denn über die normale Ernährung ist (zumindest bei mir) kein nennenswerter Muskelaufbau möglich, vor allem, wenn man eher zu Low-Carb - Ernährung neigt.

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Martius](#) on Sat, 19 Jan 2019 20:08:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok, das ergibt Sinn. Danke für ausführliche Erläuterung. 10 kg reiner Zuwachs des Muskelanteils (wenn richtig gemessen) in 2 Monaten halte ich dann doch auch für relativ unwahrscheinlich. Stimme da Piwie also ganz zu. Trotzdem gute Tipps von Christian!

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [pilos](#) on Sat, 19 Jan 2019 20:37:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

christian\_vienna schrieb am Fri, 18 January 2019 22:59 Ich habe mit diesem Zeugs (1 Portion pro Tag) letztes Jahr etwa 10 KG Muskelmasse innerhalb von 2 Monaten aufgebaut. 10kg gewicht nicht 10kg muskelmasse...das ist nicht möglich ;)

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [christian\\_vienna](#) on Sat, 19 Jan 2019 20:41:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Menschenskind, sicher war es Muskelmasse, habe keinen hohen Körperfettanteil und mehr als genug trainiert zu dieser Zeit. Alleine durch den enormen Kraftzuwachs (ca. 30 %) durch das viele Kreatin lässt einen weit härter trainieren und dadurch Muskelmasse aufbauen.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [pilos](#) on Sat, 19 Jan 2019 21:04:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

christian\_vienna schrieb am Sat, 19 January 2019 22:41Menschenskind, sicher war es Muskelmasse, habe keinen hohen Körperfettanteil und mehr als genug trainiert zu dieser Zeit. Alleine durch den enormen Kraftzuwachs (ca. 30 %) durch das viele Kreatin lässt einen weit härter trainieren und dadurch Muskelmasse aufbauen.

und vor allem wasser einlagern ;)

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [christian\\_vienna](#) on Sat, 19 Jan 2019 21:05:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

War nicht schlimm. Auch so ein Gerücht, dass man mit Kreatin großartig Wasser einlagert.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [pilos](#) on Sat, 19 Jan 2019 21:11:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

christian\_vienna schrieb am Sat, 19 January 2019 23:05 War nicht schlimm. Auch so ein Gerücht, dass man mit Kreatin großartig Wasser einlagert.  
so viel muskelmasse ist metabolisch nicht möglich in 2 monate

[https://www.marathonfitness.de/wp-content/uploads/2014/07/MarathonFitness-Muskelaufbau-Tempo\\_2013\\_07\\_25-1-e1374765189739.jpg](https://www.marathonfitness.de/wp-content/uploads/2014/07/MarathonFitness-Muskelaufbau-Tempo_2013_07_25-1-e1374765189739.jpg)

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [christian\\_vienna](#) on Sat, 19 Jan 2019 21:29:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schon wieder einer, der alles besser weiß. Glaubst Du, ich ziehe mir die Geschichte aus der Nase ?  
Wenn Du Probleme hast, Muskeln aufzubauen, ist das Dein Problem, jeder Körper ist anders, da lässt sich nichts verallgemeinern. Trainierst Du überhaupt Bodybuilding ?

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [pilos](#) on Sat, 19 Jan 2019 21:59:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe kein problem damit  
aber nicht alles gewichtzuwachs sind muskeln ;)  
aber ist jetzt auch letztendlich egal...weil solche empfehlungen keine muskeln sondern mehrheitlich gewicht bringen

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [christian\\_vienna](#) on Sat, 19 Jan 2019 22:08:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was sind schon reine Muskeln ? Die Muskelqualität war jedenfalls erstaunlich gut und hat sich auch lange gehalten.  
Jedenfalls ist es völlig unnötig, Anabolika zu konsumieren, das macht allenfalls bei Wettkampfbuilder Sinn, die Preise / Meisterschaften gewinnen wollen.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 19 Jan 2019 22:30:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

christian\_vienna schrieb am Sat, 19 January 2019 21:41Menschenskind, sicher war es Muskelmasse, habe keinen hohen Körperfettanteil und mehr als genug trainiert zu dieser Zeit. Alleine durch den enormen Kraftzuwachs (ca. 30 %) durch das viele Kreatin lässt einen weit härter trainieren und dadurch Muskelmasse aufbauen.

Das ist gelinde gesagt völliger BS. Kreatin kann sicherlich länger und härter trainieren lassen (Studienlage besagt glaube so knapp 10% wenn ich mich recht erinnere), aber so etwas ist wie bereits gesagt unmöglich. Das würde bedeuten, dass dein Körper 10 kg Protein in 2 Monaten ( was nebenbei bedeuten würde du hättest knappe 170 g Protein täglich konsumiert, was an sich ja noch vertretbar wäre, bzw. nicht mal viel ist) 1:1 in Muskulatur umgewandelt hätte....das geht nicht mal bei nem Gramm Testo + Deca+ Tren etc...Protein wird vorrangig für anderes als Muskulatur benötigt.

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [christian\\_vienna](#) on Sat, 19 Jan 2019 22:34:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie gesagt, der Kraftzuwachs lag bei etwa 30 %, das ist sehr viel. Probiere es einfach einmal aus, Weightgainer von Scitec Nutrition kann ich jedenfalls empfehlen. Trainierst Du überhaupt Bodybuilding ?

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)  
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 19 Jan 2019 22:41:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

christian\_vienna schrieb am Sat, 19 January 2019 23:34Wie gesagt, der Kraftzuwachs lag bei etwa 30 %, das ist sehr viel. Probiere es einfach einmal aus, Weightgainer von Scitec Nutrition kann ich jedenfalls empfehlen. Trainierst Du überhaupt Bodybuilding ?  
Brauch ich alles net....;)

Ich trainiere nicht (mehr) klassische Hypertrophie, sondern mache 3 Mal die Woche nen Ganzkörpertraining in Kombination mit einer abgewandelten Art Hit, heißt ich bleibe schon im typischen 8-12er Wiederholungsbereich, aber dieses in kurzen Intervallen mit relativ kurzen Pausenzeiten zwischen den Sätzen...ist nichts was wahrscheinlich irgendwer empfehlen würde, aber für mich passts...an trainingsfreien Tagen 30 Minuten Cardio.

---

---

Subject: Aw: Anabolika als Therapie (Frau)

Posted by [christian\\_vienna](#) on Sat, 19 Jan 2019 22:47:59 GMT

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

---

Ist eh besser, nur Krafttraining ist sowieso monoton. Muskelaufbau ist aber keine große Sache nicht, wenn man schlank ist und schon lange trainiert. Anabolika sind dafür jedenfalls völlig unnötig.

---