
Subject: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [DetConan](#) on Thu, 24 Sep 2020 07:02:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute, bedeutet mehr Testo im Körper mehr DHT ? Ich supplementiere zurzeit Arginin und nun habe ich gelesen, dass es zur natürlichen Erhöhung von Testosteron führen soll. Gleichzeitig fiel mir auf, dass sich mein Status minimal verschlechtert hat. Was sagt ihr?

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [user421](#) on Thu, 24 Sep 2020 09:48:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Sorry dass ich mich in deinen Thread mogle , aber wir haben das gleiche Problem, bei mir zumindest Teilproblem.

Ich habe vor ca 14 Wochen mit Minox begonnen (1*täglich halbe Kappe 5%) und konnte zwischen Woche 6 und 10 heftiges Shedding beobachten, wo auch die Tonsur mehr durchscheinte.

Ab Woche 12 war ich mit dem Endergebnis grundsätzlich schon zufrieden, dachte aber, dass ich mit 2* täglich noch mehr holen könnte.

Zusätzlich habe ich mit täglich 50-100 Gramm Kürbiskernen, 1/2 Tomatensaft etc (Ich weiß schon, aber man versucht halt alles :lol:) L-Arginin 4000 mg angefangen. NoFap praktiziere ich auch schon seit 4 Wochen,totale Enthaltsamkeit, so nebenbei.

Nun seit 3-4 Tagen merke ich wie die Tonsur wieder deutlich schlechter wird und bin total verzweifelt..

Was meint ihr, ist das ein weiteres Shedding wegen der erhöhten Minox Dosis ? Aber warum an den selben Stellen, die eigentlich wieder zugewachsen sind ?

Oder ist es ein totaler Testo Schub aufgrund des Arginins, NoFapin den KK und NEM ? Quasi mehr Testo, mehr DHT.

Oder, wenn man Optimist ist, ein Shedding von Arginin etc :?

Ich bin ratlos..

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [user421](#) on Thu, 24 Sep 2020 09:48:32 GMT

Doppelpost

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [DetConan](#) on Thu, 24 Sep 2020 10:09:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

user421 schrieb am Thu, 24 September 2020 11:48Hallo,

Sorry dass ich mich in deinen Thread mogle , aber wir haben das gleiche Problem, bei mir zumindest Teilproblem.

Ich habe vor ca 14 Wochen mit Minox begonnen (1*täglich halbe Kappe 5%) und konnte zwischen Woche 6 und 10 heftiges Shedding beobachten, wo auch die Tonsur mehr durchscheinte.

Ab Woche 12 war ich mit dem Endergebnis grundsätzlich schon zufrieden, dachte aber, dass ich mit 2* täglich noch mehr holen könnte.

Zusätzlich habe ich mit täglich 50-100 Gramm Kürbiskernen, 1/2 Tomatensaft etc (Ich weiß schon, aber man versucht halt alles :lol:) L-Arginin 4000 mg angefangen. NoFap praktiziere ich auch schon seit 4 Wochen,totale Enthaltsamkeit, so nebenbei.

Nun seit 3-4 Tagen merke ich wie die Tonsur wieder deutlich schlechter wird und bin total verzweifelt..

Was meint ihr, ist das ein weiteres Shedding wegen der erhöheten Minox Dosis ? Aber warum an den selben Stellen, die eigentlich wieder zugewachsen sind ?

Oder ist es ein totaler Testo Schub aufgrund des Arginins, NoFapin den KK und NEM ? Quasi mehr Testo, mehr DHT.

Oder, wenn man Optimist ist, ein Shedding von Arginin etc :?

Ich bin ratlos..

Ich werde nun das Arginin weglassen....obwohl es massiv die Durchblutung fördert und im Normalfall sehr gut für das Haarwachstum sein sollte. Der Rest deiner Sachen sollte Haarausfall nicht begünstigen, im Gegenteil.

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [DetConan](#) on Thu, 24 Sep 2020 10:12:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was sagen die Experten hier, insbesondere Norwood und Pilos :frage:

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 24 Sep 2020 10:14:18 GMT

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

DetConan schrieb am Thu, 24 September 2020 09:02Halo Leute, bedeutet mehr Testo im Körper mehr DHT ? Ich supplementiere zurzeit Arginin und nun habe ich gelesen, dass es zur natürlichen Erhöhung von Testosteron führen soll. Gleichzeitig fiel mir auf, dass sich mein Status minimal verschlechtert hat. Was sagt ihr?

Da Testosteron als Prohormon für DHT/Östrogen agiert, kann man das ersteinmal bestätigen.

Allerdings: Einen Testosteron erhöhenden Effekt wirste bei Arginin lange suchen, von daher spielt das keine Rolle.

Insgesamt gibt es sowieso kein Supplement, welches T in einem signifikanten Rahmen erhöht.

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [DetConan](#) on Thu, 24 Sep 2020 10:24:32 GMT

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

Haar2O schrieb am Thu, 24 September 2020 12:14DetConan schrieb am Thu, 24 September 2020 09:02Halo Leute, bedeutet mehr Testo im Körper mehr DHT ? Ich supplementiere zurzeit Arginin und nun habe ich gelesen, dass es zur natürlichen Erhöhung von Testosteron führen soll. Gleichzeitig fiel mir auf, dass sich mein Status minimal verschlechtert hat. Was sagt ihr? Insgesamt gibt es sowieso kein Supplement, welches T in einem signifikanten Rahmen erhöht. Davon bin ich auch ausgegangen, daher bin ich so verwundert darüber. Ich nehme auch noch OPC und dazu sagte ein guter Freund dass er dünnere Haare bekam davon und nach Absetzen diese wieder stärker nachwachsen. Vielleicht ist es bei mir auch so ?

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 24 Sep 2020 10:29:08 GMT

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

DetConan schrieb am Thu, 24 September 2020 12:2

Davon bin ich auch ausgegangen, daher bin ich so verwundert darüber. Ich nehme auch noch OPC und dazu sagte ein guter Freund dass er dünnere Haare bekam davon und nach Absetzen diese wieder stärker nachwachsen. Vielleicht ist es bei mir auch so ?

Das ist sehr unwahrscheinlich, aber wenn du es wissen willst, dann heißt es jetzt OPC absetzen und abwarten.

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 24 Sep 2020 13:34:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Testo-Booster" kannst Du allesamt in die Tonne kloppen, das kann ich Dir gleich sagen. Arginin mag für den "Pump" beim Training nicht verkehrt sein (ich selbst spüre davon aber nix, auch nicht mit Citrullin-Malat etc. kombiniert, eher mit Nitraten), möglicherweise langfristig günstig da milder NO-Donator (RR möglicherweise ?), aber mit Testo hat das nix zu tun. Wenn ich mehr Testo will, nehme ich Testo, kein Arginin ;) Wenn ich Pump will dann nehme ich Sildenafil (lässt sich gerade dafür gut steuern wegen der kurzen HWZ verglichen mit neueren PDE5-Hemmern);)

Und zur eigentlichen Frage: ganz klar, je höher das T, umso höher zwangsweise auch das DHT, hauptsächlich bei exogen verabreichtem T transdermal und da insbesondere skrotal appliziert, da geht DHT "durch die Decke" ;) Aber für AGA irrelevant, da bereits völlig physiologische bzw. auch niedrige Mengen DHT die AGA unterhalten (eigene Erfahrung). DHT müsste wirklich fast schon gegen 0 gedrückt werden für einen nachhaltigen AGA-Stopp.

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [user421](#) on Thu, 24 Sep 2020 14:20:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja aber passiert das den mit Fin ? Gegen 0 ? Dachte immer so ca 70% Senkung

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 24 Sep 2020 16:15:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, im Blut. Entscheidend sind aber die Gewebespiegel. In der Prostata sinkt DHT mit Fin um gut 85-90 %. Im Haarfollikel wird es ähnlich sein. Das ist dann so gut wie kein DHT mehr.

Kaus Klinski

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [Haar20](#) on Thu, 24 Sep 2020 20:14:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kaus Klinski schrieb am Thu, 24 September 2020 18:15Ja, im Blut. Entscheidend sind aber die Gewebespiegel. In der Prostata sinkt DHT mit Fin um gut 85-90 %. Im Haarfollikel wird es ähnlich sein. Das ist dann so gut wie kein DHT mehr.

Kaus Klinski

Man kann nicht von einem Gewebe einfach direkt auf das andere schließen.

Die Reduktion von DHT liegt bei unter 70 % in der Kopfhaut.

Gerne, je nach Studie auch mal nur 30-50%.

[https://](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10495374/#:~:text=Results%3A%20Scalp%20skin%20DHT%20levels,%25%2C%2061.6%25%2C%2056.&text=Serum%20DHT%20levels%20declined%20significantly,mg%20finasteride%20treatment%20groups%2C%20respectively.)

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10495374/#:~:text=Results%3A%20Scalp%20skin%20DHT%20levels,%25%2C%2061.6%25%2C%2056.&text=Serum%20DHT%20levels%20declined%20significantly,mg%20finasteride%20treatment%20groups%2C%20respectively.

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 24 Sep 2020 22:05:56 GMT

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

Ich rede nicht von der Kopfhaut, sondern vom Haarfollikel, wo sich die DHT-initiierte Miniaturisierung abspielt. Dieser ist extrem gut durchblutet, warum sollte dort also Fin weniger gut anfluten/wirken als in der Prostata? Das ist unlogisch.

Gruß

Kaus Klinski

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 24 Sep 2020 22:31:18 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Fri, 25 September 2020 00:05: Ich rede nicht von der Kopfhaut, sondern vom Haarfollikel, wo sich die DHT-initiierte Miniaturisierung abspielt. Dieser ist extrem gut durchblutet, warum sollte dort also Fin weniger gut anfluten/wirken als in der Prostata? Das ist unlogisch.

Gruß

Kaus Klinski

Das hat nichts mit "anfluten" zu tun, sondern mit unterschiedlicher Aktivität der einzelnen 5 α -Isoenzyme. Es sieht wohl so aus, dass im Scalp, als auch den Follikeln selbst die 5 α 1 im Vergleich zur Prostata sehr viel präsenter ist, im Vertexbereich sogar fast ausschließlich.

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 24 Sep 2020 23:08:29 GMT

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

Unlogisch, dann würde Finasterid nicht gegen AGA wirken. Typ II ist die prädominante Isoform im Haarfollikel und der Prostata (dort noch Typ III), in der Haut mag es Typ I sein.

Siehe hier:

http://www.ajandrology.com/viewimage.asp?img=AsianJAndrol_2014_16_2_274_123664_t1.jpg

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 24 Sep 2020 23:30:24 GMT

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

Weiterhin ist es ja nicht erst seit gestern bekannt, dass ein experimenteller, selektiver 5AR-1-Hemmer ("MK-386") keine Wirkung gegen AGA gezeigt hat.

<https://en.wikipedia.org/wiki/MK-386>

Und klinisch wirkt Finasterid gerade im Vertexbereich besonders gut, lässt aber die 5-AR1 weitestgehend in Ruhe.

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 24 Sep 2020 23:38:08 GMT

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

Alles bekannt und nichts neues.

Aller Logik zum trotz: Die Studienlage geht mittlerweile in die Richtung, dass die 5ar1 dominant ist.

Obwohl man natürlich dazu erwähnen muss, dass die 5ar2 in Männer mit AGA sehr stark exprimiert. Man könnte daraus schließen dass die 5ar1 nur bei nicht betroffenen Individuen die deutlich dominante ist.

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 24 Sep 2020 23:59:38 GMT

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

Aber was nützen diese Erkenntnisse, wenn es klinisch/praktisch keine Relevanz hat?

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 25 Sep 2020 00:12:22 GMT

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

Nichts, aber darum ging es hier ja nicht, sondern um bloße Zahlen (Vergleich DHT-Senkung in der Prostata mit Scalp-Haarfollikel)

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 25 Sep 2020 00:45:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Aussage ist jedenfalls nach wie vor nicht widerlegt ;)

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 25 Sep 2020 00:49:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sind das btw. Postulate/Hypothesen mit der Expression der 5-AR1 im Vertex-Bereich oder ist das belegt?

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [Haar20](#) on Fri, 25 Sep 2020 08:27:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kaus Klinski schrieb am Fri, 25 September 2020 02:45: Meine Aussage ist jedenfalls nach wie vor nicht widerlegt ;)

Wenn du eine Behauptung aufstellst, muss diese auch nicht widerlegt werden, sondern in erster Instanz von dir mit Nachweisen untermauert werden. Ein bloßes "das kann anders nicht sein, weil das ist unlogisch" als Begründung, genügt hier nicht ganz. ;)

Bezüglich Studienlage: <https://www.scielo.br/img/revistas/bjmbr/v36n10/html/4893i01.htm>

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 25 Sep 2020 15:00:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Wenn du eine Behauptung aufstellst, muss diese auch nicht widerlegt werden, sondern in erster Instanz von dir mit Nachweisen untermauert werden. Ein bloßes "das kann anders nicht sein, weil das ist unlogisch" als Begründung, genügt hier nicht ganz.

Touché ;) Allerdings spricht vieles für meine Aussage. Die Expression von 5-AR2 im Haarfollikel kann man ja als gut belegt bezeichnen, und die Praxis zeigt ja auch, dass die Hemmung dieses Enzyms eine klinisch beobachtbare Wirkung hat.

Zitat: Bezüglich Studienlage: <https://www.scielo.br/img/revistas/bjmbr/v36n10/html/4893i01.htm>
Kommt mir "spanisch" vor ;) Zitat aus dem Paper:

SDR5A2 expression was
not detected in any hair samples analyzed in this study.

Und:
These

results indicate that SDR5A1 gene expression in the follicular keratinocytes from the vertex area of the scalp seems not to be related to the differences in hair growth observed between normal men and women and hirsute patients. Further studies are needed to investigate the expression of the 5 α -reductase genes in other scalp follicular compartments such as dermal papillae, and also in hair follicles from other body sites, in order to elucidate the mechanism of androgen action on the hair growth process and related diseases

Einen wirklichen Konsens haben die Autoren also auch nicht gefunden. Zudem ist die Untersuchung schon recht alt (2003).

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 25 Sep 2020 17:14:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir sind 3 Studien bekannt , die sich mit dem Thema beschäftigt haben.
Diese, eine aus dem Jahr 1999 und aus 2012 (hatte ich mal als PDF rumfliegen :roll:). Alle kamen hier zu ähnlichen Schlüssen.
Wie erwähnt kommt die 5 α r in Männern mit AGA vermehrt vor (da wurde leider in keiner Studie differenziert zwischen betroffenen und nicht betroffenen), Finasterid hat schließlich seine Bedeutung in der Therapie.
Allerdings: Alle Erkenntnisse lassen großen Raum für Interpretation und wenig für Generalisierung.

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 25 Sep 2020 18:43:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sicher dass sie vermehrt exprimiert ist bei AGA-Betroffenen, oder sind einfach die Follikel halt empfindlich(er) gegenüber DHT?

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 25 Sep 2020 20:14:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kaus Klinski schrieb am Fri, 25 September 2020 20:43 Sicher dass sie vermehrt exprimiert ist bei AGA-Betroffenen, oder sind einfach die Follikel halt empfindlich(er) gegenüber DHT?

Gruß

Kaus Klinski

Soweit man aktuell weiß beides in Kombination: Überexprimierung der 5ar2 + Polymorphismus am AR.

Obwohl man sagen muss dass die Veränderung am AR auch nicht so klar ist wie man allgemein hin denkt. Zwar werden hier Veränderungen gefunden aber selbst die einzige Metaanalyse zu der Thematik kommt zu keinem eindeutigen Schluss. Es ist alles in einen Schleier aus Konjunktiven gehüllt. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21981665/>

Subject: Aw: Mehr Testestoron = Mehr DHT ?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 26 Sep 2020 15:40:51 GMT

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

Wie auch immer, in der Praxis kommt man aktuell wohl um eine systemische 5-AR2-Hemmung nicht wirklich herum, wenn man die AGA suffizient behandeln will. Leider ist ja seit über 20 Jahren pharmakologisch nichts wirklich Neues da gewesen. Blöd halt, dass es hierzu keinen wirklich selektiven Hemmstoff gibt, leider ist ja auch bei Fin eine 5-AR3-Hemmung immer mit eingepreist (bzw. teilweise auch 5-AR1 bei Dut), ob man das will oder nicht.

Jedenfalls: dass mehr T immer auch zwangsläufig zu mehr DHT führt (je nachdem wie es mit dem SHGB und der Aktivität der alpha-Reduktasen aussieht immer so 10 % vom T-Spiegel als Nennwert), ich denke, darauf können wir uns einigen.

Gruß

Kaus Klinski
