
Subject: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [mike](#) on Sun, 05 Jun 2022 17:13:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1mg morgens... Würde das reichen.

Entspricht das 20mg Cortisol?

Nachdem mein DHEA im oberen männlichen referenzwert ist trotz eher niedrigen DHT würde ich gerne statt 10 oder 20mg Cortisol zu dexa wechseln oder ergänzen..

Abends hatte ich mal.. Jedoch machen mich Glucocorticoide ziemlich wach sodass ich als langschlafer eher morgens davon profitieren würde.

Ziel ist ACTH Senkung und erhöhen der aromatase..

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [pilos](#) on Sun, 05 Jun 2022 18:15:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eher 0,25mg !:

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 05 Jun 2022 18:29:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Muss selbst ab und an für mehrere Wochen Dexa schlucken und kann auch keine 1 mg täglich empfehlen. Macht nach relativ kurzer Zeit völlig aufgedreht, kaum Schlaf, dadurch ab und an leicht gesteigerte Aggression bis hin zu depressiven Phasen. Corticosteroide sind Fluch und Segen zugleich.
Problem kann auch die recht lange HWZ werden.

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [mike](#) on Sun, 05 Jun 2022 19:31:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für eure Antworten. :thumbup:

0.25mg fortecortin (dexa) werde ich mal starten und Cortisol (das schon seit ca Mitte August 2021 genommen wird 10-mg tgl..

Die Grafik hat mir mal jemand geschickt.. Das hilft auch etwas

<http://www.klinikmanual.de/page.php?id=43&category=memo>

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 05 Jun 2022 19:38:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach genau dieser Grafik bin ich auch immer gegangen. Fand Prednisolon auch immer angenehmer als Dexa bei äquivalenter Dosis.

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [Christian24](#) on Mon, 06 Jun 2022 05:01:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hello,

hab wie du weißt sehr lange Zeit Dexa 1 mg abends zu mir genommen. Für die Haare hat es nichts gebracht.

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Jun 2022 07:38:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Christian24 schrieb am Mon, 06 June 2022 08:01Hello,

hab wie du weißt sehr lange Zeit Dexa 1 mg abends zu mir genommen. Für die Haare hat es nichts gebracht.
ich denke es bringt etwas nur bei frauen

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [mike.](#) on Mon, 06 Jun 2022 08:35:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 06 June 2022 09:38Christian24 schrieb am Mon, 06 June 2022 08:01Hello,

hab wie du weißt sehr lange Zeit Dexa 1 mg abends zu mir genommen. Für die Haare hat es nichts gebracht.
ich denke es bringt etwas nur bei frauen

Bei MzF?

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Jun 2022 08:56:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

musst die entsprechenden foren nach erfahrungen durchforsten :?:

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [mike.](#) on Mon, 06 Jun 2022 10:50:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 06 June 2022 10:56
musst die entsprechenden foren nach erfahrungen durchforsten :?:
Gibt es nix x(

Ich probiere es einfach mal aus.

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [mike.](#) on Thu, 09 Jun 2022 16:04:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tag 5 mit 10mg prednisolon sl morgens.

Ich bin topfit... ;-)
Das wirkt.
Weiters wirkt das Gesicht etwas glatter.

Ich habe den Verdacht, dass es auch bei mir die aromatase erhöht...

Cortisol ist vorerst abgesetzt.

Mittelfristig nehme ich 10mg pred... Später 5mg.

Falls es mal nicht ausreichend sein sollte dann kommt 0.5mg dexta morgens zum Einsatz

Subject: Aw: Welche Dexta Dosis (dauerhaft)
Posted by [mike](#). on Wed, 15 Jun 2022 05:51:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

7 Tage 10mg prednisolon

Ich bin sehr entspannt.
Fast schon krankhaft... Dank dem hohen exogenen E2 fühle ich mich tatsächlich wie ein kleines Mauerblümchen :lol:

Jedoch habe ich für viele Dinge keine Lust mehr und vermeide Stress.

Dominant und exzentrisch fühle ich mich auch nicht mehr., eher sehr emotional :frage:

Senkt es tatsächlich DHEA und war es letztendlich DHEA, das mich trotz hohem E2 so psychisch stabil gemacht hat?

Es ist die Frage, ob 10 mg prednisolon überhaupt CRH und ACTH senkt?

Und ob die Enzyme weniger werden... Der Pfad zu DHT aus DHEA und wie sich das auf die aromatase auswirkt?

Subject: Aw: Welche Dexta Dosis (dauerhaft)
Posted by [mike](#). on Tue, 13 Sep 2022 21:41:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://academic.oup.com/jcem/article/83/6/1928/2865283>

dexa senkt stark adiol und dht

erhöht E1, E2

dexa und dhea zusammen erhöht noch stärker E2, E1 und etwas adiol, dht

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [mike](#) on Wed, 14 Sep 2022 07:27:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist die Frage ob langfristig dexa ein metabolisches syndrom ausprägt

Das wäre schlecht.. erinnert auch optisch an Morbus Cushing

Metabolisches Bauchfett könnte wieder T für DHT, adiol abziehen?

Zumindest sieht das hässlich aus und verzerrt das ganze System und macht es unkontrollierbar

Subject: Aw: Welche Dexa Dosis (dauerhaft)
Posted by [pilos](#) on Wed, 14 Sep 2022 07:49:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die menge und die dauer macht das gift