

---

Subject: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [knopper22](#) on Sat, 16 Mar 2024 22:55:58 GMT

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

---

Hallo zusammen,

nun ja wo soll ich anfangen... ok ich versuche mich kurz zu halten ;) Die Situation ist bei mir schon etwas "spezieller" nur das gleich mal vorweg...

Also, bin AGA-mäßig recht vorbelastet d.h. es ging mit ca. 22 bei mir los. Ausfall im typischen Oberkopfbereich, Platte und Kranz halt

Bin jetzt 39 und nehme ab diesem Alter Fin oral, also ab 2007.

Anfangs die normalen 1 mg / Tag aber die letzten 10 Jahre eigentlich weniger. Zwischendurch auch öfters mal abgesetzt für ca. 2-3 Monate und dann wieder ein Jahr lang durch genommen

Natürlich auch mal was anders versucht, verschiedene topische Lösungen,

Progesteron-Creme usw... aber alles nicht wirklich was gebracht es rieselte weiter und so doch immer wieder auf Fin zurück.

wie es genau Libido und Potenzmäßig aussieht konnte ich bis vor kurzem nicht sagen, denn es gab noch nie eine Frau. Ja die ganzen Jahre durch im nur Handbetrieb und Filmchen. :?

..es gab natürlich Dates, Partybekanntschaften, flirten und so, aber mehr auch nicht. heißt kein Händchen halten, kein Kuschneln, kein rumknutschen keinen Kuss ....und natürlich keinen Sex. Bin ein "Absolute Beginner", falls das jemanden etwas sagt.

So.... natürlich hab ich schon gemerkt, dass es eigentlich schon ab 2015, 2016, also mit 30, 31, "untenrum" nicht mehr so war wie früher.

Nicht mehr so "kirrig", sag ich mal.

Hab mir aber immer eingeredet, dass schon alles funktioniert wenn es denn mal "wirklich" so weit ist, heißt ich eine Frau vor mir habe.

Die letzten 2 Jahre dann auch nur noch eine Minidosis Fin genommen ... 0,25 mg / alle 2-3 Tage. Reichte auch aus, Haarausfall war gestoppt.

Auch sonst fühlte ich mich recht fit. Immer Sport gemacht, joggen, Krafttraining usw...

Nun ergab sich aber im Dezember letztens Jahres doch bzw. endlich eine Situation, bei der ich mit einer Frau im Bett landete...und das auch recht schnell, was alles von ihr aus ging. Ich weiß bis heute nicht warum genau...aber gui.

Ich muss dazu sagen, dass von meiner Seite jetzt nicht wirklich eine Anziehung vorhanden war, zumindest nicht so stark d.h. ich fand sie schon ganz süß und nett...es sollte ja nun eigentlich auch nur ein Date werden. Das sah sie aber wohl etwas anders und zernte mich förmlich ins Bett. 8)

Natürlich sagte ich nicht nein... warum auch. Wenn man mit 39 immer noch Jungfrau ist, nicht weiß wie "das ist" und die Chance endlich mal bekommt werde ich sie kaum abweisen... Ich glaube das hätte mich wohl noch mehr abgefickt..

Außerdem war sie wohl wirklich einfach nur rattig auf mich...etwas was ich bis dato noch nie erlebt hatte und dachte, dass es das nur andersrum oder in Filmen gibt. :roll:

Sie hatte dann auch wirklich ihrem Spaß dabei, dank meines Einsatzes... nur ich halt nicht wirklich.

Einsatzes.....mit anderen Körperteilen, als dem Entscheidenden... denn da ging nämlich absolut nichts. Also wirklich gar nichts! Nada!

Beim 1. Mal noch nicht mal der Hauch einer Erektion, sondern totaler Schlaffi.

Natürlich war es zum Teil der "überfallmäßigen" Situation von ihr geschuldet bzw. auch meiner Unerfahrenheit, sehe ich ja alles ein.

Jedoch probierten wir es am nächsten Tag noch mal bzw. etwas langsamer, da ich merkte dass sich da auf einmal doch etwas regte...nur wieder Fehlanzeige.

Es reichte nicht zum Eindringen aus und flachte auch recht schnell wieder ab. der Aufbau der Erektion auch hier nicht spontan (so wie es ja normalerweise sein soll), sondern nur mit viel manuellem nachhelfen mit Handbetrieb.

Selbst ein blowjob ihrerseits brachte nix..... schlaffi, schlaffi, schlaffi halt...

kurz gesagt es kam nicht wirklich zum Sex...Fühle mich ehrlich gesagt auch immer noch als Jungfrau, zumindest halb....

Sie hatte zum Glück viel Verständnis für die ganze Situation (hatte es ihr ja vorher gesagt), aber meinte dann auch, dass das eigentlich nicht normal ist und gab mir den dringenden Rat doch mal zum Arzt zu gehen.

Hab mich dann nach etwas Überwindung auch zu einem Termin beim Urologen durchgerungen, wurde aber gefühlt nur abfertigt.

Die üblichen Fragen..."Wie lange ist der letzte Sex her", "war das früher auch so?", "ist das auch bei der SB so?" usw... Fin habe ich natürlich auch erwähnt aber gemeint dass ich es schon länger abgesetzt habe...

Das ist ja auch im Moment der Fall, bin off seit ca. 15. Dezember. Arzt tippte nur alles ein, nach 7 min war ich wieder draußen. Kurz noch ne Hodenuntersuchung mit Ultraschall, alles in Ordnung....Das war am 29.01.

Er schlug dann vor nochmal den Testowert zu bestimmen...allerdings alles auf eigene Rechnung. Kassen übernehmen hier nichts, da Potenz und Libido = Privatvergnügen ;) 97 Euro der ganze Spaß...

naja, 4 Wochen später dann Blutabnahme und 1 Woche später Auswertung.. jo... Testowert ist wohl recht im Keller... unter 8 nmol/l ! Normbereich wohl um die 12 und 35 nmol/l.

Anschließend dann gleich noch mal Blut abgenommen für freies Testo und noch weitere relevante Werte, allerdings diesmal auf Kasse, da s nun als Störung zählt. Ergebnis noch ausstehend.

Das also erstmal dazu.

Rein vom Gefühl, und ich weiß ja wie es mal war, ist es schon so dass die Libido bzw. der ganze Lustaufbau eigentlich gar nicht mehr vorhanden ist und wenn dann nicht ausreichend.

Spontane Erektion eigentlich gar nicht mehr, sondern nur mit manuellem Nachhelfen. Heißt auch wenn ich eine Frau wirklich anziehend finde...es würde sich nichts tun, selbst bei

Berührung. Geschweige denn lange aufrecht erhalten... Nicht ausreichend für Sex.

auch dieses ganze "Wasser im Mund zusammenlaufen" beim Lustaufbau, also dicker Speichel (war früher immer so), das Gefühl "boah ich hab Bock" usw.. komplett nicht mehr vorhanden, alles wie tot.

Auch die Zeit zwischen "2 mal", also bis die Lust wieder einigermaßen da ist gefühlt sehr lange, mind. 3-4 Tage.

Habe daher nun wirklich etwas bammel, auch aufgrund meens alters, dass da wirklich nicht mehr viel gehen wird, auch bei der nächsten Frau die ich vielleicht anziehender finde natürlich verbunden mit entsprechender Versagensangst, weil soviel Verständnis gibt es ja auch nicht mehr so oft und wer weiß wie es mit der Fruchtbarkeit aussieht...ich glaube ich wills gar nicht wissen :roll:

Sperma übrigens auch sehr dünnflüssig ,fast wie Wasser

Nun habe ich von dieser ganzen NoFap und No-Porn Geschichte natürlich auch schon mal gehört und vermute vielleicht schon einen Zusammenhang, aufgrund der vielen Jahre..... Bin mir aber nicht ganz sicher.

Kann denn Fin, nach so vielen Jahren Einnahme, denn so einen extremen Einbruch verursachen? Also selbst die 0,25mg / 3 Tage?

Ist das Zeug denn so monsterpotent dass es sich selbst bei dieser geringen Dosis immer noch effektiv an die Rezeptoren bindet? Es gab ja wie gesagt auch Pausen, die längste ca. 6 Monate, wo es dann am Ende aber ziemlich rieselte...

Könnten evt. die Rezeptoren schon irgendwie Schaden genommen haben? oder das ganze System irgendwie gecrasht?

Alles andere funktioniert ja ganz normal. Mache regelmäßig Sport, 2 mal die Woche joggen, Krafttraining usw.. und merke hier auch absolut keinen Einbruch bzw. schlapp machen.

Bartwuchs und Körperbehaarung auch ganz normal

Schlaf eigentlich ok, nur dass ich mich die letzten Wochen schon manchmal etwas gerädert fühlte...gab sich dann aber immer im Laufe des Tages.

Aber müsste es bei diesem geringem Testowert nicht auch andere Veränderungen geben?

Wovon ist denn nun die Libido zum größten Teil abhängig? mehr von Testo selber oder doch fast nur von DHT? oder doch eher (und das befürchte ich) aus einem komplexen Zusammenspiel von allem? also noch viele andere Hormone?

Blockt Fin evt., noch viel mehr was hier essentiell ist?

Ich vermute ja schon irgendwie einen Nährstoffmangel der im Laufe der Jahre vielleicht immer akuter geworden ist, da ich mich schon recht einseitig ernähre.

Fisch (Lachs/Matjes) und Avocado ist jetzt öfters dabei, neben Käse und Wurst...aber evt. reicht das nicht. Obst/ Gemüse natürlich auch.

Es kann definitiv nicht nur Fin alleine sein, oder doch?

Ich vermute mal, dass bei der 2. Blutuntersuchung jetzt auch nicht so viel bei raus ommt und daher

die längere Anfrage hier :o

Ich meine auch, dass jetzt nach Absetzen meine Libido und Potenz noch mehr im Keller ist als zuvor unter Fin. Kann das denn sein?

Was wären denn so Nährstoffe, Nems, Lebensmittel die wirklich spürbar und recht schnell einen Libidoschub bringen könnten bzw. eine Besserung?

oder vielleicht doch kompletter Pornverzicht ein ganzes Jahr oder so? Kann sich da im Gehirn so gravierend etwas verändern dass quasi nix mehr normal geht wenn man sich zuviel reinzieht? oder muss ich mich damit abfinden dass es wohl sehr schwierig wird, ganz einfach auch weil mit 39 nicht mehr ganz der jüngste Spund bin? und einfach nicht mehr viel geht? 80 klar ich bin keine 22 mehr mit voll im Saft und so....

Was kann denn eurer Meinung nach am schnellsten Besserung bringen? Gern auch als Kompletprogramm?

langer Post, ich weiß. Was meint ihr? Bzw. die Fin-Spezialisten?

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 17 Mar 2024 08:50:55 GMT

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

---

Zitat:Was kann denn eurer Meinung nach am schnellsten Besserung bringen? Gern auch als Kompletprogramm?

Machst du Intervallfasten oder eine Kalorienrestriktion?

Das hemmt Testosteron.

Ich kann dir einige Naturheilmittel empfehlen, die Testosteron erhöhen:

- Zink 50 mg / Tag (+ 2 mg Kupfer).

Die Zugabe von Selen verhindert allerdings den Testosteronanstieg. Daher Selen besser meiden.

- Mucuna pruriens (Juckbohne) 1-2 g/ Tag als Extrakt

- Tongkat ali (200 mg / Tag)

- Magnesium 500 mg / Tag

- Vitamin E

- Ashwagandha (2x je 300 mg / Tag)

Die aufgeführten Mittel haben eine hohe wissenschaftliche Evidenz

zur Erhöhung des Testosteronspiegels.

Und Tierprodukte sind hoch karzinogen.  
Das sollte man komplett meiden!

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [SCWRG](#) on Sun, 17 Mar 2024 10:33:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo knopper22,

vielleicht ist der Artikel für dich interessant:

[https://moreplatesmoredates.com/post-finasteride-syndrome/#which\\_blood\\_tests\\_you\\_should\\_get\\_before\\_taking\\_finasteride](https://moreplatesmoredates.com/post-finasteride-syndrome/#which_blood_tests_you_should_get_before_taking_finasteride)

Wenn ich die Zahl aus einem Huberman Podcast richtig im Kopf habe: unter Männern über 40 haben 40% Erektionsprobleme (wie auch immer das genau definiert ist). Bei unter vierzigjährigen waren es weniger, aber auch schon überraschend viel.

Ob deine Probleme von Finasterid kommen, wird dir ohne Vorher-Nachher-Tests niemand sagen können. Zumindest jetzt misst du ja Werte. Vielleicht solltest du auch mal nach Östradial schauen (Grund siehe Artikel oben).

Vielleicht wäre eine Niedrigdosis-Cialis-Therapie für dich interessant. Kannst dich ja darüber einlesen und das mit deinem Arzt besprechen.

Pornos würde ich persönlich komplett streichen. Sie können massiv Fantasie und Verlangen beeinträchtigen.

Zitat:Und Tierprodukte sind hoch karzinogen.  
Das sollte man komplett meiden!

Das solltest du als deine persönliche Meinung markieren :)

Warum existiert die Menschheit noch, wenn das zutreffen würde..

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [knopper22](#) on Sun, 17 Mar 2024 16:05:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 17 March 2024 09:50 Zitat: Was kann denn eurer Meinung nach am schnellsten Besserung bringen? Gern auch als Komplettprogramm?  
Machst du Intervallfasten oder eine Kalorienrestriktion?  
Das hemmt Testosteron.

Ich kann dir einige Naturheilmittel empfehlen, die Testosteron erhöhen:

- Zink 50 mg / Tag (+ 2 mg Kupfer).  
Die Zugabe von Selen verhindert allerdings den Testosteronanstieg. Daher Selen besser meiden.
- Mucuna pruriens (Juckbohne) 1-2 g/ Tag als Extrakt
- Tongkat ali (200 mg / Tag)
- Magnesium 500 mg / Tag
- Vitamin E
- Ashwagandha (2x je 300 mg / Tag)

Die aufgeführten Mittel haben eine hohe wissenschaftliche Evidenz zur Erhöhung des Testosteronspiegels.

Und Tierprodukte sind hoch karzinogen.  
Das sollte man komplett meiden!

Intervallfasten nicht, aber es gibt schon mal ne längere Zeit wo ich dann nichts esse. Morgens halt nur Müsli + Kaffee und Mittag dann halt 2-3 Brotstullen im Büro. Dann erst wieder Abends... meist später. So jedenfalls unter der Woche.  
Denke mal da liegt der Hund irgendwo begraben....

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 17 March 2024 09:50

- Zink 50 mg / Tag (+ 2 mg Kupfer).  
Die Zugabe von Selen verhindert allerdings den Testosteronanstieg. Daher Selen besser meiden.
- Mucuna pruriens (Juckbohne) 1-2 g/ Tag als Extrakt
- Tongkat ali (200 mg / Tag)
- Magnesium 500 mg / Tag

- Vitamin E

- Ashwagandha (2x je 300 mg / Tag)

Die aufgeführten Mittel haben eine hohe wissenschaftliche Evidenz zur Erhöhung des Testosteronspiegels.

hm ok. Ja Ashwagandha sollte ich letztens erst probieren, hab es dann aber gelassen, da es wenn man eh schon eher ruhig ist, eher müde machen sollte. Aber muss man ausprobieren.

SCWRG schrieb am Sun, 17 March 2024 11:33Hallo knopper22,

vielleicht ist der Artikel für dich interessant:

[https://moreplatesmoredates.com/post-finasteride-syndrome/#which\\_blood\\_tests\\_you\\_should\\_get\\_before\\_taking\\_finasteride](https://moreplatesmoredates.com/post-finasteride-syndrome/#which_blood_tests_you_should_get_before_taking_finasteride)

ah längerer Artikel. 8)

Von PFS habe ich ja schon vor 10 Jahren gehört und dann halt einfach aufgehört zu lesen um mich nicht verrückt zu machen bzw., auch weil ich meine Haare behalten wollte. Fin also hart weiter. Vielleicht ja ein Fehler....

Aber da werden ja auch eine Menge anderer Symptome genannt die ich ja nicht habe, deshalb geh ich jetzt einfach mal nicht davon aus.

SCWRG schrieb am Sun, 17 March 2024 11:33

Wenn ich die Zahl aus einem Huberman Podcast richtig im Kopf habe: unter Männern über 40 haben 40% Erektionsprobleme (wie auch immer das genau definiert ist). Bei unter vierzigjährigen waren es weniger, aber auch schon überraschend viel.

ah ok. Obwohl ich sagen muss dass es eigentlich schon ab 30 nicht mehr so doll war wie noch mit 25 oder so. Also dass "er" wirklich länger stehen bleibt und zwar in maximaler Ausführung ist wirklich schon etwas her.... macht mir etwas Sorge, ja

SCWRG schrieb am Sun, 17 March 2024 11:33

Vielleicht wäre eine Niedrigdosis-Cialis-Therapie für dich interessant. Kannst dich ja darüber einlesen und das mit deinem Arzt besprechen.

hm ok. Ja wollte ich eigentlich erstmal vermeiden bzw. keine "Chemie" einsetzen. Aber kann es ja beim nächsten Mal mit ansprechen.

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [SCWRG](#) on Sun, 17 Mar 2024 18:06:09 GMT

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

---

Zitat:Aber da werden ja auch eine Menge anderer Symptome genannt die ich ja nicht habe, deshalb geh ich jetzt einfach mal nicht davon aus.

Naja du hast genug Symptome, um es zumindest ernstzunehmen. Denn man kann eine Menge tun.

Sowieso, daselbe wie "PFS" kann man auch kriegen, ohne Fin genommen zu haben.

Es gibt unzählige Leute mit Erektionsproblemen, Depressionen etc. und die haben ja längst nicht alle Fin genommen, im Gegenteil. Die Punkte, an denen man ansetzen muss, sind jedoch wohl häufig dieselben (Ungleichgewicht der Hormone).

Zitat:Morgens halt nur Müsli + Kaffee und Mittag dann halt 2-3 Brotstullen im Büro.

Die typischen Müslis vom Supermarkt aus Weizen und Zucker? Und dann noch Brot?

Die Ernährung könnte deutlich besser sein. Aber gut, da musst du selbst deinen Weg finden.

Mir fallen locker 50 bis 100 Dinge ein, die tun kannst, um die Probleme anzugehen. Sprengt aber hier den Rahmen. Wenn du dir Wissen aneignest und die Motivation hast, Dinge umzusetzen, wird meiner Überzeugung nach viel Verbesserung möglich sein.

Vielleicht hier ein Anfang:

<https://www.maennergesundheits.info/maennergesundheits/hormone/testosteron-natuerlich.html>

Im Artikel aus meinem vorherigen Post standen allerdings auch schon viele Dinge drin.

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 17 Mar 2024 19:17:01 GMT

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

---

Ein Rauchstopp hat meine Beschwerden damit deutlich gelindert.

Gegen eine reduzierte Libido hätte ich persönlich hingegen nix einzuwenden. Finde es völlig grotesk das die sogar oft noch bis ins Rentenalter

ungebrochen bleibt, während unten nicht viel passiert und man sowieso null begehrenswert ist.

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [knopper22](#) on Sun, 17 Mar 2024 19:44:32 GMT

SCWRG schrieb am Sun, 17 March 2024 19:06

Naja du hast genug Symptome, um es zumindest ernstzunehmen. Denn man kann eine Menge tun.

Sowieso, daselbe wie "PFS" kann man auch kriegen, ohne Fin genommen zu haben.

Es gibt unzählige Leute mit Erektionsproblemen, Depressionen etc. und die haben ja längst nicht alle Fin genommen, im Gegenteil. Die Punkte, an denen man ansetzen muss, sind jedoch wohl häufig dieselben (Ungleichgewicht der Hormone).

ja irgendwas Hormonelles wird schon im argen sein.

Krasser Gegensatz dazu, Bekannter von mir hatte nen Herzinfarkt (mit 38!), extremes Übergewicht, nur Fertigfood, 3 Stents und nimmt nun 7 Medis täglich...erzählt mir aber von seinen F...Abenteuern und dass sehr wohl noch alles funktioniert. Libido und Potenz voll da. :lol: Offenbar sind seine Hormone trotz dessen noch in Ordnung.

SCWRG schrieb am Sun, 17 March 2024 19:06

Mir fallen locker 50 bis 100 Dinge ein, die tun kannst, um die Probleme anzugehen. Sprengt aber hier den Rahmen. Wenn du dir Wissen aneignest und die Motivation hast, Dinge umzusetzen, wird meiner Überzeugung nach viel Verbesserung möglich sein.

Vielleicht hier ein Anfang:

<https://www.maennergesundheit.info/maennergesundheit/hormone/testosteron-natuerlich.html>

Im Artikel aus meinem vorherigen Post standen allerdings auch schon viele Dinge drin.

ok das gehe ich mal durch.

Wobei ich bisher immer dachte, dass viel Sport und Bewegung ja auch etwas bewirken sollten, gerade als Testobooster.

oder bringt auch der beste Sport nix wenn die Ernährung nicht so gar passt? Heißt richtige Ernährung macht quasi immer den Löwenanteil an Gesundheit aus?

Auf der anderen Seite liest man auch immer wieder, dass es mit normaler Ernährung quasi keinen Nährstoffmangel gibt und NEM'S überflüssig sind. Sogar Vit D. Ist halt die Frage was "normale Ernährung" bedeutet. :uhoh:

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [knopper22](#) on Sun, 17 Mar 2024 19:53:02 GMT

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

---

HaartzIV schrieb am Sun, 17 March 2024 20:17Ein Rauchstopp hat meine Beschwerden damit deutlich gelindert.

Gegen eine reduzierte Libido hätte ich persönlich hingegen nix einzuwenden. Finde es völlig grotesk das die sogar oft noch bis ins Rentenalter ungebrochen bleibt, während unten nicht viel passiert und man sowieso null begehrenswert ist.

ja eben, hört man ja immer wieder. Aber eben die ist bei mir quasi fast nicht mehr da...weshalb es auch mit 39 schon etwas seltsam ist. Raucher war ich noch nie.

Es ist halt schon ziemlich frustrierend da ich ja noch weiß wie es "mit" ist. Kurz bevor der Haarausfall einsetzte spürte ich quasi Dauerverlangen, also so mit 21, 22. Dann hat man mal ne Frau im Bett und quasi Null Spaß, sondern nur mechanisches abarbeiten. hab ich mir so auch anders vorgestellt....

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 17 Mar 2024 20:00:30 GMT

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

---

Zitat:Das solltest du als deine persönliche Meinung markieren Smile

Warum existiert die Menschheit noch, wenn das zutreffen würde..  
Es gibt kaum Menschen, die NICHT entweder durch Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben.

Bei Pubmed findest du mehr als genug Studien, die eindeutig zeigen, dass sowohl tierisches Fett, als auch tierisches Protein ein großer Risikofaktor für Krebs und Arteriosklerose ist.

Vor allem gesättigtes (tierisches) Fett ist HOCH problematisch und korreliert 1:1 mit Krebs. In Ländern wo am wenigsten Fett konsumiert wird, gibt es die niedrigsten Krebsraten und wo am meisten Fett konsumiert wird, den meisten Krebs. Dazu gibt es jede Menge Studien.

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 17 Mar 2024 20:54:37 GMT

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

---

knopper22 schrieb am Sun, 17 March 2024 20:53HaartzIV schrieb am Sun, 17 March 2024 20:17Ein Rauchstopp hat meine Beschwerden damit deutlich gelindert.

Gegen eine reduzierte Libido hätte ich persönlich hingegen nix einzuwenden. Finde es völlig grotesk das die sogar oft noch bis ins Rentenalter ungebrochen bleibt, während unten nicht viel passiert und man sowieso null begehrenswert ist.

ja eben, hört man ja immer wieder. Aber eben die ist bei mir quasi fast nicht mehr da...weshalb es auch mit 39 schon etwas seltsam ist. Raucher war ich noch nie.

Es ist halt schon ziemlich frustrierend da ich ja noch weiß wie es "mit" ist. Kurz bevor der Haarausfall einsetzte spürte ich quasi Dauerverlangen, also so mit 21, 22. Dann hat man mal ne Frau im Bett und quasi Null Spaß, sondern nur mechanisches abarbeiten. hab ich mir so auch anders vorgestellt....

Vieles hängt auch damit zusammen, wie attraktiv man sich selbst fühlt, der HA torpediert dieses Selbstbild ja. Bin ich sehr unzufrieden mit meiner eigenen Optik, kommen für mich ausschließlich Lesben-Pornos in Frage. Bin ich fein mit mir, klappt es ganz gut.

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut..  
Posted by [SCWRG](#) on Sun, 17 Mar 2024 21:31:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Bei Pubmed findest du mehr als genug Studien, die eindeutig zeigen, dass sowohl tierisches Fett, als auch tierisches Protein ein großer Risikofaktor für Krebs und Arteriosklerose ist.

Welche Studien hast du denn gelesen, die keine Korrelationsstudien waren? Placebokontrolliert und doppelblind wird natürlich schwierig, aber randomisierte Interventionsstudien wären ja möglich.

Wenn du Recht hättest, wäre der Mensch das einzige "Tier", das seit Hunderttausenden von Jahren "die falsche Ernährung" hatte. Halte ich für sehr unrealistisch.

Aber ich will deine Meinung nicht schlechtreden oder dich vom Gegenteil überzeugen! Ich fände es nur besser, wenn solche Aussagen als Meinung markiert werden anstatt sie als der Weisheit letzter Schluss darzustellen. Denn leichtgläubige Menschen könnten auf Basis solcher Meinungen Dinge in ihrem Leben umstellen und Schaden erfahren.

Zitat:oder bringt auch der beste Sport nix wenn die Ernährung nicht so gar passt? Heißt richtige Ernährung macht quasi immer den Löwenanteil an Gesundheit aus?

Ernährung ist meinem Gefühl nach viel wichtiger als Sport. Ich kenne einige Menschen, die gehen täglich höchstens 60 Minuten spazieren, machen sonst keinen Sport, ernähren sich aber relativ "gut" und haben keine gesundheitlichen Probleme.

Bei dir kommt es jetzt halt darauf an, wie du dich genau ernährst, wie deine Nährstoffspiegel (der 47 essentiellen Stoffe) aussehen, wie deine Genetik aussieht, deine Psyche, deine Hormone. Das wird dir hier niemand beantworten können.

Wie gesagt, Pornos würde ich streichen.

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [knopper22](#) on Sun, 17 Mar 2024 22:14:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

SCWRG schrieb am Sun, 17 March 2024 22:31

Ernährung ist meinem Gefühl nach viel wichtiger als Sport. Ich kenne einige Menschen, die gehen täglich höchstens 60 Minuten spazieren, machen sonst keinen Sport, ernähren sich aber relativ "gut" und haben keine gesundheitlichen Probleme.

das habe ich bald befürchtet. Gibt ja auch die Ernährungs-Docs wo das immer anschaulich gezeigt wird :d hab ich mich bis jetzt aber immer gescheut da ja mit einigem Aufwand verbunden bzw. erstmal die richtige "Mischung" finden.

Etwas fragwürdig finde ich halt neuerdings diese Verteufelung von Brot und Brötchen. Ich meine klar sich 5 Scheiben Toastbrot jeden Abend reinzuziehen ist auf Dauer nicht gesund. Aber dass selbst Vollkorn hier keinen großen Unterscheid machen soll ist doch etwas übertrieben.

wie gesagt es war ja schon mal anders mit Mitte 20 (du unter Fin), und da hab ich mich genauso ernährt wie jetzt auch.

SCWRG schrieb am Sun, 17 March 2024 22:31

Bei dir kommt es jetzt halt darauf an, wie du dich genau ernährst, wie deine Nährstoffspiegel (der 47 essentiellen Stoffe) aussehen, wie deine Genetik aussieht, deine Psyche, deine Hormone. Das wird dir hier niemand beantworten können.

ok...das klingt ja nach einer ganzen Menge, also 47. Gibt es da eine komplette Auflistung? Die lassen sich sicher auch alle im Blut messen oder?

Psyche... jo eigentlich ganz normal im Moment, obwohl es schon mal ne Depri-Phase gab. Die bisherige Vorgeschichte in Sachen Frauen und Liebe drückt manchmal doch schon etwas, besonders wenn die Zeit nun doch ganz schön rennt und man ja älter wird.

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 17 Mar 2024 22:56:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Wenn du Recht hättest, wäre der Mensch das einzige "Tier", das seit Hunderttausenden von Jahren "die falsche Ernährung" hatte. Halte ich für sehr unrealistisch.  
Der Mensch stammt ja hauptsächlich vom Affen ab.  
Und die ernähren sich weitgehend vegan.  
Wenn unsere Ernährung so super artgerecht wäre,

würden nicht fast alle an Herzinfarkten, Schlaganfällen und Krebs sterben.

Es gibt haufenweise Studien dazu.  
Diese hier sind nur die Spitze des Eisbergs:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35914402/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9824074/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32723506/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3756806/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9493195/>

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [SCWRG](#) on Sun, 17 Mar 2024 23:38:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 17 March 2024 23:56Zitat:Wenn du Recht hättest, wäre der Mensch das einzige "Tier", das seit Hunderttausenden von Jahren "die falsche Ernährung" hatte. Halte ich für sehr unrealistisch.  
Es gibt haufenweise Studien dazu.  
Diese hier sind nur die Spitze des Eisbergs:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35914402/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9824074/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32723506/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3756806/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9493195/>

"Conclusions: Diets high in saturated fat were associated with higher mortality from all-causes, CVD, and cancer, whereas diets high in polyunsaturated fat were associated with lower mortality from all-causes, CVD, and cancer. Diets high in trans-fat were associated with higher mortality from all-causes and CVD. Diets high in monounsaturated fat were associated with lower all-cause mortality."

Wenn ich die Wörter "association", "correlation", "cohort studies" oder "epidemiological study" sehe, höre ich auf zu lesen. Es können in solchen Studiendesings keine Kausaleffekte abgeleitet werden.

Sowieso, "Fleischesser" sind in solchen Studien gerne mal die, die bei McDonalds essen. Nur leider gibt es da in einem Burger eher wenig Fleisch, umso mehr Brot plus noch Cola und Pommes. Nun ja, was genau führt jetzt zu welchen Effekten in dieser Gruppe?

Wie auch immer, ich will nicht deine Meinung ändern! Es wäre nur gut, Leuten hier im Forum keine Experimente zu empfehlen.

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 18 Mar 2024 07:50:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

SCWRG schrieb am Mon, 18 March 2024 00:38

Sowieso, "Fleischesser" sind in solchen Studien gerne mal die, die bei McDonalds essen. Nur leider gibt es da in einem Burger eher wenig Fleisch, umso mehr Brot plus noch Cola und Pommes. Nun ja, was genau führt jetzt zu welchen Effekten in dieser Gruppe?

Naja, wir alle sollten eigentlich alle wissen was mit Fleisch(f)resser/menschlicher Carnivore generell im Volksmund als unter medizinischen Punkten gemeint is.:

Es sind Leute, die vor allem exzessiv und verarbeitete, rote Fleischprodukte zu sich nehmen. Das heißt täglich Leberwurst aufs Brot, zwischendurch mal ein Mettwurstchen und Abends fette Koteletts. Wohl kaum handelt es sich bei den ganzen Herzkranken und an Krebs leidenden Bürgern um welche, die sich einmal bis zweimal die Woche ein mageres Steak oder 200g Hähnchenbrust zu einer Gemüsebeilage gönnen. Außerdem würde ich der Sauce aufm Burger den größten negativen Impact zuschreiben.

Das Brot so dämonisiert wird, ist mir ebenso zu pauschal und hysterisch. Brot ist halt nicht gleich Brot, auch wenn sich bei den reinen Kohlehydraten kaum ein Unterschied zwischen Vollkorn und Weizen ausmachen lässt.

Deine Empfehlung Pornographie KOMPLETT zu streichen kann ich auch nicht teilen. Stark Reduzieren wäre schon mal ne Möglichkeit, es handelt sich ja hier nicht um Tabak oder Alkohol. Wie so oft: Die Dosis macht das Gift.

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 18 Mar 2024 08:11:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es gibt keinen einzigen Grund, Tiere zu essen.  
Veganer sind gesünder und leben länger.  
Dazu gibt es haufenweise Studien:  
<https://www.amazon.de/China-Study-wissenschaftliche-Begr%C3%BCndung-Ern%C3%A4hrungsweise/dp/3864010497>

Dazu kommt noch das ganze Tierleid und der Umweltaspekt.

Es gibt keinen einzigen Grund, der einen Fleisch- und Milchkonsum irgendwie rechtfertigen würde. Das braucht kein Mensch. Es ist nur ein Genussmittel. Ein ungesundes noch dazu.

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [SCWRG](#) on Mon, 18 Mar 2024 10:08:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Das Brot so dämonisiert wird, ist mir ebenso zu pauschal und hysterisch. Brot ist halt nicht gleich Brot, auch wenn sich bei den reinen Kohlehydraten kaum ein Unterschied zwischen Vollkorn und Weizen ausmachen lässt.

Deine Empfehlung Pornographie KOMPLETT zu streichen kann ich auch nicht teilen. Stark Reduzieren wäre schon mal ne Möglichkeit, es handelt sich ja hier nicht um Tabak oder Alkohol. Wie so oft: Die Dosis macht das Gift.

Vollkorn versus Weizen sind wohl nicht die Dimensionen der Unterscheidung. Es gibt ja Vollkorn-Weizen und "nicht-Vollkorn-Weizen"...

Ich habe keine Empfehlung zur Streichung von Pornos gegeben. Sondern nur gesagt, was meine Meinung dazu ist und was ich tun würde. knopper22 wird selbst rausfinden, was für ihn gut ist.

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [Piotr](#) on Tue, 19 Mar 2024 06:49:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also dass die Libido mit dem Alter abnimmt, kann ich schon bestätigen (hab FIN allerdings noch nie angerührt. Omm seit über sieben Jahren). Ich bin jetzt 35 und definitiv nicht mehr so "notgeil" wie vor 10 Jahren. Es liegt zwar sicher auch am Alltagsstress (der bei mir vermutlich höher ist als beim Durchschnitt) aber ganz so Sex besessen wie früher bin ich nicht mehr. Zumindest nur noch phasenweise. Allerdings funktioniert da unten alles, wenn es drauf ankommt. Und das ist bei dir der Knackpunkt.

Ich würde an deiner Stelle mal pilos oder Sonic Boom kontaktieren. Vor allem Sonic hatte meines Wissens nach ähnliche Probleme von Fin und hat das mit Potenzmitteln wieder in den Griff bekommen.

Von dem Gelaber von Norwood wirst garantiert keinen Dauerständler bekommen. Das hilft, wenn überhaupt, nur begleitend. Wobei eine halbwegs gesunde Ernährung sicher kein Schaden ist.

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 19 Mar 2024 07:56:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Piotr schrieb am Tue, 19 March 2024 07:49Also dass die Libido mit dem Alter abnimmt, kann ich schon bestätigen (hab FIN allerdings noch nie angerührt. Omm seit über sieben Jahren). Ich bin jetzt 35 und definitiv nicht mehr so "notgeil" wie vor 10 Jahren. Es liegt zwar sicher auch am Alltagsstress (der bei mir vermutlich höher ist als beim Durchschnitt) aber ganz so Sex besessen wie früher bin ich nicht mehr.  
Frag mal David Duchovny. ;)

Sicherlich ist man(n) mit 40 oder auch 50 nicht mehr ganz so needy und spitz wie in der Pubertät, aber lüstern genug, um attraktive Menschen oder bestimmte Fetisch Trigger für sexuelle Fantasien nicht gänzlich ignorieren zu können. Die Potenz und Libido halten sich mit gesteigerten Alter leider nicht die Waage.

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [Piotr](#) on Tue, 19 Mar 2024 08:01:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaartzIV schrieb am Tue, 19 March 2024 08:56  
Frag mal David Duchovny. ;)

Was ist mit dem? :-D

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [knopper22](#) on Tue, 19 Mar 2024 17:06:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Piotr schrieb am Tue, 19 March 2024 07:49Also dass die Libido mit dem Alter abnimmt, kann ich schon bestätigen (hab FIN allerdings noch nie angerührt. Omm seit über sieben Jahren). Ich bin jetzt 35 und definitiv nicht mehr so "notgeil" wie vor 10 Jahren. Es liegt zwar sicher auch am Alltagsstress (der bei mir vermutlich höher ist als beim Durchschnitt) aber ganz so Sex besessen wie früher bin ich nicht mehr. Zumindest nur noch phasenweise. Allerdings funktioniert da unten alles, wenn es drauf ankommt. Und das ist bei dir der Knackpunkt.

jo das ist klar. Jedoch der Einbruch gerade im letzten Jahr find ich jetzt schon ungewöhnlich. Bzw. weiß ich dass es beim Absetzen in jüngeren Jahren so ca. 2-3 Wochen später immer einen regelrechten Libidoschub gab. Der bleibt jetzt aber gänzlich aus, d.h. das Absetzen von Fin macht überhaupt keinen Unterschied mehr aus.

Deshalb ja auch meine Frage welche Stoffe / Hormone beim Mann hauptsächlich verantwortlich sind für eine hohe Libido / Lustempfinden.  
Daher würde Cialis und co jetzt auch nicht so viel bringen, wenn ich dabei halt fast nichts

---

spüre bzw. alles nur mechanisch abläuft.

Warum ist es denn so schwierig die Libido gezielt wieder zu pushen? Weil es bei jedem Menschen etwas anders ist? oder weil es einfach ein sehr komplexes System ist?

Wie gesagt ich dachte bisher immer wenn ich ne Frau in echt anfasse und spüre dann "wird da schon was in Gang gesetzt". und alles funktioniert ...aber volle Fehlanzeige. :(

Vielleicht ist es ja auch wirklich so dass im Gehirn was falsch verschaltet ist da es bisher ja immer nur den optischen Reiz bei mir gab, wer weiß.

Piotr schrieb am Tue, 19 March 2024 07:49

Ich würde an deiner Stelle mal pilos oder Sonic Boom kontaktieren. Vor allem Sonic hatte meines Wissens nach ähnliche Probleme von Fin und hat das mit Potenzmitteln wieder in den Griff bekommen.

ok, da kann ich ja erstmal das Forum durchsuchen.

und ...weiß man denn nun eigentlich genau was durch Fin alles noch "mitgeblockt" wird? Als ich angefangen habe hieß es ja nur die 5 AR Typ 2 und da auch nur zu einem gewissen Teil.

Aber gerade was andere Neurosteroide usw.. angeht auch in Verbindung mit Brainfog. Sind das noch eine Menge Sachen mehr oder halt "nur" die DHT Umwandlung?

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 19 Mar 2024 21:40:34 GMT

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

---

knopper22 schrieb am Tue, 19 March 2024 18:06Piotr schrieb am Tue, 19 March 2024 07:49Also dass die Libido mit dem Alter abnimmt, kann ich schon bestätigen (hab FIN allerdings noch nie angerührt. Omm seit über sieben Jahren). Ich bin jetzt 35 und definitiv nicht mehr so "notgeil" wie vor 10 Jahren. Es liegt zwar sicher auch am Alltagsstress (der bei mir vermutlich höher ist als beim Durchschnitt) aber ganz so Sex besessen wie früher bin ich nicht mehr. Zumindest nur noch phasenweise. Allerdings funktioniert da unten alles, wenn es drauf ankommt. Und das ist bei dir der Knackpunkt.

jo das ist klar. Jedoch der Einbruch gerade im letzten Jahr find ich jetzt schon ungewöhnlich. Bzw. weiß ich dass es beim Absetzen in jüngeren Jahren so ca. 2-3 Wochen später immer einen regelrechten Libidoschub gab. Der bleibt jetzt aber gänzlich aus, d.h. das Absetzen von Fin macht überhaupt keinen Unterschied mehr aus.

Deshalb ja auch meine Frage welche Stoffe / Hormone beim Mann hauptsächlich verantwortlich sind für eine hohe Libido / Lustempfinden.

Daher würde Cialis und co jetzt auch nicht so viel bringen, wenn ich dabei halt fast nichts spüre bzw. alles nur mechanisch abläuft.

Warum ist es denn so schwierig die Libido gezielt wieder zu pushen? Weil es bei jedem

Menschen etwas anders ist? oder weil es einfach ein sehr komplexes System ist?

Wie gesagt ich dachte bisher immer wenn ich ne Frau in echt anfasse und spüre dann "wird da schon was in Gang gesetzt". und alles funktioniert ...aber volle Fehlanzeige. :(

Vielleicht ist es ja auch wirklich so dass im Gehirn was falsch verschaltet ist da es bisher ja immer nur den optischen Reiz bei mir gab, wer weiß.

Piotr schrieb am Tue, 19 March 2024 07:49

Ich würde an deiner Stelle mal pilos oder Sonic Boom kontaktieren. Vor allem Sonic hatte meines Wissens nach ähnliche Probleme von Fin und hat das mit Potenzmitteln wieder in den Griff bekommen.

ok, da kann ich ja erstmal das Forum durchsuchen.

und ...weiß man denn nun eigentlich genau was durch Fin alles noch "mitgeblockt" wird? Als ich angefangen habe hieß es ja nur die 5 AR Typ 2 und da auch nur zu einem gewissen Teil.

Aber gerade was andere Neurosteroiden usw.. angeht auch in Verbindung mit Brainfog. Sind das noch eine Menge Sachen mehr oder halt "nur" die DHT Umwandlung?

Hast du einen bestimmten Fetisch der sich bei dir manifestiert hat?

Ist nämlich gar nicht so selten das viele Männer nur über ihren persönlichen Fetisch eine dauerhafte Erektion und zum Höhepunkt kommen.

Übrigen:

Fetisch ungleich Vorlieben

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [knopper22](#) on Sun, 24 Mar 2024 20:23:17 GMT

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

HaartzIV schrieb am Tue, 19 March 2024 22:40

Hast du einen bestimmten Fetisch der sich bei dir manifestiert hat?

Ist nämlich gar nicht so selten das viele Männer nur über ihren persönlichen Fetisch eine dauerhafte Erektion und zum Höhepunkt kommen.

würde ich so eigentlich nicht sagen.

Ja bestimmte Praktiken in Pornos (Fisting etc.), aber es war in jüngerer Vergangenheit schon noch so dass mich normale gezeigter Sex angemacht hat.

Aber eben auch immer nur der Akt an sich und dann in groß und direkt draufgehalten. :) Es brauchte aber die letzten Jahre immer zusätzliche manuelle Stimulation beim gucken, also schon lange keine Latte mehr vom bloßen Anblick... das hatte sich halt so eingeschlichen.

Auch waren es nicht immer nur Pornos sondern mal eine zeitlang interaktiver also zeigen vor der Cam mit Paygirls usw... hat evt. auch etwas verzerrt.

Wovon ich halt bisher ausgegangen bin ist dass wenn ich eine Frau berühre, bestimmte Körperstellen sich schon irgendwie was regt und "er" von alleine hochkommt, dann übernimmt Mutter Natur usw... aber das ist ja nun absolut nicht eingetreten.

Klar die richtige Stimulation von ihr ist auch wichtig...aber zeig mir mal den Mann der ne nackte Frau neben sich liegen hat, der hier und da anfässt und bei dem sich dann nix regt....das ist eigentlich nicht normal.

Ich denke es wird eine Kombination sein aus jahrelangem Pornokonsum, verzerrten Bildern, evt. abgestumpften Penis der mehr Stimulation benötigt und halt Fin.

Ich hatte zwischendurch noch mal sone Phase wo es ging also auf einmal ne ultra harte Latte...sogar unter Fin. aber schon lange her....

Also irgendein Mix an Nährstoffen / Hormonen / Gegebenheiten, muss es ja geben damit alles perfekt funktioniert.

Nur befürchte ich, dass die Zusammenhänge ultrakomplex sind und ich da mit rumexperimentieren wohl nicht viel erreichen werde.... :(

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [knopper22](#) on Wed, 10 Apr 2024 18:08:33 GMT

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

---

yo.... die Sache wird mir langsam unangenehm bzw. spitzt sich zu.

Ziehe jetzt ca. 2,5 Wochen NoFap durch und irgendwie scheint es von Tag zu Tag schlechter zu werden. also absolut nix in Richtung Libidoanstieg, im Gegenteil. Erektionen noch nicht mal mit Stimulation bzw. nur sehr schwer. Absolut kein Bock auf Sex, Penis fast immer im total schlaffen Zustand.

Keinerlei Regung beim anschauen von sexy Frauen bzw. Pornos. Kein juckig-Gefühl da unten morgendliche Erektionen kommen aber ab und zu.

das Ganze gepaart mit einem ziemlichen "Matschkopf" ,sag ich mal, also wie als wenn da irgendwie ein Blocker davor ist der das klare Denken behindert, also so wie unter Fin nur noch etwas heftiger. Kann keinen klaren Gedanken fassen und die Konzentration ist halt ziemlich schlecht.

Ergebnis beim Doc zu den weiteren Werten, "alles im grünen Bereich und normal", "da gibt es nichts auffälliges".

kurz die Werte:

Testo diesmal: 16,4 nm / l

HDL Cholesterin: 1,80 mm/l

LDL Cholesterin: 2,59 mm/l

Triglyceride: 1,78 mm/l

LDH: 2,89 µkat/l

weitere Werte:

FSH, basal: 2,8 IU/l

LH, basal: 3,0 IU/l

freies Testosteron: 10,7 pg/ml

er könnte mir noch was aufschreiben in Richtung Viagra und co aber für die Libido gibt es grundsätzlich nichts was diese steigern kann.

"Normale, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf"...durch und durch Schulmediziner halt. nach 5 min war ich wieder draußen.

Es ist halt auch so das der Haarausfall nicht weiter zugenommen hat, weder Oberkopffücken, noch weitere Lichtung und as jetzt nach 4 Monaten off. Ist das denn normal? Es fühlt sich halt immer noch so an wie unter Fin.

kann es evt. sein dass der Körper irgendwie verlernt hat DHT durch die 5 AR zu bilden? und dass die Hemmung immer noch aktiv ist? oder dass sich irgendwas anderes "verschoben" hat?

alles andere ist ja völlig normal, fühle mich fit und wach, Sport geht ohne Probleme, joggen Krafttraining, Studio usw... nur die Libido und der Bainfog halt.

Was sagen die Experten? :frage:

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [SCWRG](#) on Wed, 10 Apr 2024 18:30:35 GMT

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

---

Zitat:2,5 Wochen NoFap

Also keine Masturbation oder andere Art von Selbststimulierung? Ich bin der Meinung, das ist nicht förderlich. Ich bin der Meinung, du solltest dich mit deiner Sexualität befassen (z.B. deine Fantasie anstrengen, aber noch viele weitere Dinge). Und das außerhalb von jeglicher Art von Bildschirm-Pornographie.

Zitat:morgendliche Erektionen kommen aber ab und zu.

Ein prinzipiell gutes Zeichen.

Zitat:freies Testosteron: 10,7 pg/ml

Wie hoch ist Estradiol?

Zitat:Keinerlei Regung beim anschauen von sexy Frauen bzw. Pornos.  
Hast du denn weiterhin Pornos geschaut? Während NoFap?  
Oder anders gefragt, wie lange ist der letzte Porno her?

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [knopper22](#) on Wed, 10 Apr 2024 20:03:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

SCWRG schrieb am Wed, 10 April 2024 20:30

Zitat:2,5 Wochen NoFap  
Also keine Masturbation oder andere Art von Selbststimulierung? Ich bin der Meinung, das ist nicht förderlich. Ich bin der Meinung, du solltest dich mit deiner Sexualität befassen (z.B. deine Fantasie anstrengen, aber noch viele weitere Dinge). Und das außerhalb von jeglicher Art von Bildschirm-Pornographie.  
Stimulierung ohne Bildschirm schon bzw. der Versuch. Es ist halt wirklich ein Kraftakt mittlerweile und die volle Erektion bleibt halt max. 3-5 sek. :(

SCWRG schrieb am Wed, 10 April 2024 20:30

Wie hoch ist Estradiol?

jo das wurde eben nicht gemessen bzw. hielt er nicht für nötig.  
Kann das denn so derart auf die Libido drücken bzw. Brianfog verursachen?

SCWRG schrieb am Wed, 10 April 2024 20:30  
Hast du denn weiterhin Pornos geschaut? Während NoFap?  
Oder anders gefragt, wie lange ist der letzte Porno her?  
ja aber nur kurz bzw. um zu gucken ob sich überhaupt noch was tut, vor ein paar Tagen.

---

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [PuffyPink](#) on Fri, 12 Apr 2024 16:14:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also, nach so vielen Jahren fin Einnahme, ohne regelmäßige Kontrolle der Funktion, in Zusammenschau deiner Umstände, wird das sicher nicht allzu leicht.

Vieles wurde schon gesagt. Gesunde Ernährung absolut wichtig, hier solltest du weniger Kohlenhydrate und mehr Gemüse und pflanzliche Proteine implementieren. Dazu viel trinken. Sport machst du, gesunder schlafrythmus, sowie stressredktion absolut wichtig.

Ansonsten kann es durchaus sein, dass die Psyche hier enormen Einfluss hat. Dass erste mal ist schon mit 15-20 für einige nicht so einfach, wenn es dann beim ersten Mal nicht klappt, dann wird es nicht besser, zumal du weder eine emotionale noch eine echte körperliche Anziehung mit der Frau hattest. Schlechte Signale sind sagen, dass du auch bei der SB Probleme hast und dein Morgenerektionen anscheinend eher selten sind.

Pornoreduktion ist definitiv ein probates Mittel, vor allem wenn du seit so langer Zeit ausschließlich so Sex praktizierst. Auf SB würde ich, wenn dann nur für einige Tage mal verzichten, um zu schauen, was das mit dir macht. No Fap hat ansonsten keine evidenz.

Für sehr wichtig würde ich eine Therapie mit tadalafil empfehlen, schon alleine um die Psyche zu beruhigen, aber vor allem auch, um weiteren Langzeitschäden vorzubeugen.

Dazu würde ich ein kleines Tagebuch führen:

Morgenerektion (ja/nein)

Spontane Erektionen (wie oft am Tag)

Härte und Dauer der Erektion (Skala von 1-10)

Besonders wenn die Psyche einmal dabei ist, wird es schwierig, objektiv abzuschätzen, ob sich jetzt etwas verbessert oder verschlechtert. Mit so nem Tagebuch kann man das ein bisschen objektivieren und dokumentieren. Kann dann auch mal Medikamente absetzen und wieder ansetzen und schauen, ob was passiert.

Alles zusätzliche kannst du machen und wird sicher auch nicht schaden.

Insgesamt klingt das von dir geschilderte schon wie ein klassisches fin Problem und deshalb gilt: Geduld haben. Wenn du das Zeug so lange genommen hast, kannst du nicht davon ausgehen, dass die Probleme nach einigen Wochen oder Monaten weg gehen. Es kann durchaus richtig lange dauern. Lass dich hier nicht verrückt machen von Stories über PFS, zieh einfach deinen Stiefel durch, die Chancen stehen gut, dass sich das wieder einpendelt.

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [PuffyPink](#) on Fri, 12 Apr 2024 16:14:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also, nach so vielen Jahren fin Einnahme, ohne regelmäßige Kontrolle der Funktion, in Zusammenschau deiner Umstände, wird das sicher nicht allzu leicht.

Vieles wurde schon gesagt. Gesunde Ernährung absolut wichtig, hier solltest du weniger Kohlenhydrate und mehr Gemüse und pflanzliche Proteine implementieren. Dazu viel trinken. Sport machst du, gesunder schlafrythmus, sowie stressredktion absolut wichtig.

Ansonsten kann es durchaus sein, dass die Psyche hier enormen Einfluss hat. Dass erste mal ist schon mit 15-20 für einige nicht so einfach, wenn es dann beim ersten Mal nicht klappt, dann wird es nicht besser, zumal du weder eine emotionale noch eine echte körperliche Anziehung mit der Frau hattest. Schlechte Signale sind sagen, dass du auch bei der SB Probleme hast und dein Morgenerektionen anscheinend eher selten sind.

Pornoreduktion ist definitiv ein probates Mittel, vor allem wenn du seit so langer Zeit ausschließlich so Sex praktizierst. Auf SB würde ich, wenn dann nur für einige Tage mal verzichten, um zu schauen, was das mit dir macht. No Fap hat ansonsten keine evidenz.

Für sehr wichtig würde ich eine Therapie mit tadalafil empfehlen, schon alleine um die Psyche zu beruhigen, aber vor allem auch, um weiteren Langzeitschäden vorzubeugen.

Dazu würde ich ein kleines Tagebuch führen:

Morgenerektion (ja/nein)

Spontane Erektionen (wie oft am Tag)

Härte und Dauer der Erektion (Skala von 1-10)

Besonders wenn die Psyche einmal dabei ist, wird es schwierig, objektiv abzuschätzen, ob sich jetzt etwas verbessert oder verschlechtert. Mit so nem Tagebuch kann man das ein bisschen objektivieren und dokumentieren. Kann dann auch mal Medikamente absetzen und wieder ansetzen und schauen, ob was passiert.

Alles zusätzliche kannst du machen und wird sicher auch nicht schaden.

Insgesamt klingt das von dir geschilderte schon wie ein klassisches fin Problem und deshalb gilt: Geduld haben. Wenn du das Zeug so lange genommen hast, kannst du nicht davon ausgehen, dass die Probleme nach einigen Wochen oder Monaten weg gehen. Es kann durchaus richtig lange dauern. Lass dich hier nicht verrückt machen von Stories über PFS, zieh einfach deinen Stiefel durch, die Chancen stehen gut, dass sich das wieder einpendelt.

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [knopper22](#) on Fri, 12 Apr 2024 18:23:14 GMT

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

---

PuffyPink schrieb am Fri, 12 April 2024 18:14

Für sehr wichtig würde ich eine Therapie mit tadalafil empfehlen, schon alleine um die Psyche zu beruhigen, aber vor allem auch, um weiteren Langzeitschäden vorzubeugen.

Dazu würde ich ein kleines Tagebuch führen:

Morgenerektion (ja/nein)

Spontane Erektionen (wie oft am Tag)

Härte und Dauer der Erektion (Skala von 1-10)

Besonders wenn die Psyche einmal dabei ist, wird es schwierig, objektiv abzuschätzen, ob sich jetzt etwas verbessert oder verschlechtert. Mit so nem Tagebuch kann man das ein bisschen objektivieren und dokumentieren. Kann dann auch mal Medikamente absetzen und wieder ansetzen und schauen, ob was passiert.

hm ok, ja das kann ich ja mal versuchen.

Ja dieses Erlebnis hat sich jetzt leider irgendwie eingebrannt, da ich ja nun auch die ganzen Jahre dachte es klappt schon mit ner "echten Frau". er da ging ja gar nix.

Tadalafil ist ja Cialis oder? Warum wird eigentlich nur das empfohlen? Weil es zur Zeit das beste Mittel ist mit dem Einsatzbereich?

PuffyPink schrieb am Fri, 12 April 2024 18:14

Insgesamt klingt das von dir geschilderte schon wie ein klassisches fin Problem und deshalb gilt: Geduld haben. Wenn du das Zeug so lange genommen hast, kannst du nicht davon ausgehen, dass die Probleme nach einigen Wochen oder Monaten weg gehen. Es kann durchaus richtig lange dauern. Lass dich hier nicht verrückt machen von Stories über PFS, zieh einfach deinen Stiefel durch, die Chancen stehen gut, dass sich das wieder einpendelt.

naja es war ja nicht komplett durchgängig sondern immer mal mit absetzen. Ich weiß nur als ich es damals mal absetzt dauerte es ca. 14 Tage und ich merkte eine Veränderung, also dass irgendwie wieder DHT gebildet wird. Das war so mit 25, 26.

Das ist jetzt halt gar nicht mehr.

Ich meine dass es schon wieder mehr rieselt und manchmal juckt auf dem Oberkopf...aber längst nicht so heftig wie damals.

Können hier evt. die Rezeptoren geschädigt sein? oder auch dass die 5 AR gar nicht mehr funktioniert?

Was halt komplett fehlt ist die Lust. Selbst wenn ich eine volle Erektion habe fühle ich da unten nicht mehr viel bzw. diese Lust im Kopf kommt einfach nicht mehr so auf.

Warum ist es denn eigentlich so schwierig dass durch eine bestimmte Substanz auszulösen bzw. zu steigern? Bei der Erektion geht es ja auch recht einfach also sollte es doch prinzipiell auch bei der Libido möglich sein.

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [SCWRG](#) on Tue, 16 Apr 2024 10:45:43 GMT

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

---

Zitat:jo das wurde eben nicht gemessen bzw. hielt er nicht für nötig.

Kann das denn so derart auf die Libido drücken bzw. Brianfog verursachen?

Ja, das kann es. Vitamin D hast du auch noch nicht messen lassen?

Den Artikel, den ich dir hier reingepostet habe, hast du mit "ah längerer Artikel" kommentiert und dann wahrscheinlich nicht gelesen. Ich weiß dann auch nicht, wie man dir helfen soll, wenn du nicht mal selbst was lesen willst.

Es gibt unzählige Dinge, die du tun könntest, aber irgendwie hofft du einfach passiv auf einen quick fix. Nur den wird es nicht geben.

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...  
Posted by [knopper22](#) on Tue, 16 Apr 2024 14:20:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

SCWRG schrieb am Tue, 16 April 2024 12:45  
Ja, das kann es. Vitamin D hast du auch noch nicht messen lassen?

nein hab ich noch nicht, da mich meine Hausärztin erstmal quasi abgewimmelt hatte, wäre zuviel los zur Zeit und ob das denn unbedingt nötig wäre? Ich probiere es noch mal, aber welcher Arzt macht denn so was noch?

Parallel dazu nehme ich ja schon ne Weile eine 10000er Kapsel / pro Tag. Die sind aber auch schon länger abgelaufen... ich weiß nicht ob das was ausmacht. st ja trotzdem noch Vit D drin.

SCWRG schrieb am Tue, 16 April 2024 12:45

Den Artikel, den ich dir hier reingepostet habe, hast du mit "ah längerer Artikel" kommentiert und dann wahrscheinlich nicht gelesen. Ich weiß dann auch nicht, wie man dir helfen soll, wenn du nicht mal selbst was lesen willst.

doch hatte durchgelesen. Dazu noch einige Fragen

Hier steht ja ziemlich am Ende, dass dieses Proviron bzw. Mesterolone helfen soll was wohl mit DHT verwandt ist. Gibt es da jemanden der das hier schon mal eingesetzt hat?

Weiterhin meint der Verfasser ja, dass er seinen Testo-Wert bis ca. 465 ng/dl heruntergedrückt hat, und er 600 ng/dl oder besser 700 ng /dl für optimal hält.

Mein letzter lag ja umgerechnet bei 461,5 ng/dl...also doch noch ziemlich im Keller. Vermute daher dass da eher der Hund begraben liegt.

Dann ist noch die Rede von diesem Supplement "Horny Hippo" Link

Was wohl verschiedene Inhaltsstoffe wie Maca, Tribulus usw.. in höherer Konzentration enthält. Gibt es aber nur in diesem Shop und ist wohl ausverkauft.

Bei reddit gibt es ja auch viele Threads zum Thema HA und Fin und hier liest man immer wieder dass eine Dosisreduktion sich ziemlich schnell bemerkbar macht bei manchen, innerhalb von wenigen Tagen.

Aber kann das denn wirklich sein? Da ja immer die Rede davon war dass die 5 AR definitiv 28 Tage geblockt ist bzw. sich Effekte erst nach dieser Halbwertszeit zeigen, und diese "läuft" eben ab da wo kein Fin mehr im Körper ist.

Weiterhin gibt es ja nun Männer die im Grunde immer eine hohe Libido haben, ständig dauergeil sind und sich ziemlich junkmäßig ernähren. Kenne da ein paar. Wie geht denn das

dann zusammen? Alles nur gute Genetik und gesunder Hormonhaushalt?  
oder lässt sich das auch irgendwie bei mir auslösen bspw. durch noch mehr Sport?

SCWRG schrieb am Tue, 16 April 2024 12:45

Es gibt unzählige Dinge, die du tun könntest, aber irgendwie hofft du einfach passiv auf einen quick fix. Nur den wird es nicht geben.

Zur Zeit sind ist mein Regimen wie gesagt 30 mg Zink, 3 mg Vit B6, 1200 mg Lecithin (Brainfog), 5G L-Arginin und 3g Taurin.

Das alles natürlich über den Tag verteilt. Eine Besserung verspüre ich schon an manchen Tagen, also leistungsfähiger, munterer und so...nur was halt im Keller bleibt ist die Libido. keine spontanen Erektionen, kein Lustgefühl, nichts.

Zur Unterstützung der Erektionen mache ich auch noch PC-Muskel Training, anspannen 7-8 sek. und ca. 100 Wiederholungen. Bisher aber auch kein wirklicher Erfolg.

also...wenn ich jetzt noch mal zum Arzt gehe zum Messen gehe, erstmal nur Estradiol und Vitamin D, oder noch was anderes was wirklich wichtig wäre?

---

Subject: Aw: Libido und Potenz, ziemlich akut...

Posted by [SCWRG](#) on Mon, 22 Apr 2024 14:59:30 GMT

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

---

Zitat:nein hab ich noch nicht, da mich meine Hausärztin erstmal quasi abgewimmelt hatte, wäre zuvoiel los zur Zeit und ob das denn unbedingt nötig wäre? Ich probiere es noch mal, aber welcher Arzt macht denn so was noch?

Parallel dazu nehme ich ja schon ne Weile eine 10000er Kapsel / pro Tag. Die sind aber auch schon länger abgelaufen... ich weiß nicht ob das was ausmacht. st ja trotzdem noch Vit D drin.

10.000 pro Tag ist wohl etwas viel auf Dauer. Ich würde mir Tropfen mit D3 und K2 kaufen, dann jeden Tag 4.000 bis 6.000 IE und nach sechs Monaten messen lassen und ggf. anpassen. Im oberen Wertebereich zu sein wäre wohl gut.

Zitat:Aber kann das denn wirklich sein? Da ja immer die Rede davon war dass die 5 AR definitiv 28 Tage geblockt ist bzw. sich Effekte erst nach dieser Halbwertszeit zeigen, und diese "läuft" eben ab da wo kein Fin mehr im Körper ist.

Weiterhin gibt es ja nun Männer die im Grunde immer eine hohe Libido haben, ständig dauergeil sind und sich ziemlich junkmäßig ernähren. Kenne da ein paar. Wie geht denn das dann zusammen? Alles nur gute Genetik und gesunder Hormonhaushalt?

oder lässt sich das auch irgendwie bei mir auslösen bspw. durch noch mehr Sport?

Jeder ist ein bisschen anders, kann man jetzt im Einzelfall ohne viele Messungen und Mutmaßungen nicht sagen. Du kennst ja auch nicht deine Hormonwerte vor Fin. Vielleicht hattest du immer schon relativ niedrig Testosteron und relativ hohes Östrogen oder ganz andere Dinge liegen vor.

Zudem kommt noch bei mir noch Pornokonsum in schädlichem Ausmaß hinzu.

Für den Hormontest könntest du auch schon mal so einen machen:

<https://www.medivere.de/shop/Mann/Hormonstoffwechsel/Hormonprofil-Mann-plus.html>

Bezüglich Sport: Ich weiß ja nicht wie viel du machst, die meisten machen ja zu wenig. Aber es klingt so, als du sehr viel machen würdest. Irgendwie ist natürlich ein Optimum. Keine Ahnung, wo du da stehst.

Falls bei deinen Hormontests rauskommt, dass du weiterhin zu wenig Testosteron und relativ viel Östrogen hast, kannst du ja zu einem Endokrinologen zur Beratung gehen. Natürlich kannst im Internet auch nach Tipps suchen, da gibt es einiges für die Erhöhung des Einen und die Reduzierung des Anderen.

Auch wäre ein Sexualtherapeut eventuell interessiert für dich. Sex und menschliche Nähe ist eben nicht hart vor einem Bildschirm zu masturbieren und da hat sich ggf. in deinem Gehirn über viele Jahre einiges verschoben.

Du könntest versuchen, deinen Körper selber besser kennenzulernen. Wenn du nicht immer sofort einen hochkriegst, könntest du dich ja trotzdem streicheln, die Hoden massieren und solche Dinge. Ein bisschen über das Taktile seinen Körper kennenlernen und schauen, was sich gut anfühlt. Oder noch besser, wenn möglich eine Frau kennenlernen, und mit ihr einfach kuscheln. Es muss ja nicht gleich Sex sein, aber sowas wären halt wichtige Schritte weg vom Bildschirm hin zur wirklichen menschlichen Nähe. Ggf. gibt es auch Treffen von Menschen, die miteinander kuscheln, ohne Sex als Intention zu haben, die du aufsuchen könntest. Jeglicher Kontakt mit Frauen wäre, denke ich, hilfreich. Dates, Flirten, Händchen halten, Kuscheln, Küssen. Das ist alles real, Bildschirm-Pornographie nicht.

Um dich mehr mit deinem Penis zu beschäftigen, könntest du auch jelquen, eine Penispumpe verwenden (mit Vorsicht) und dir einen Fleshlight Masturbator kaufen. Bei dem Masturbator ist der Vorteil ggü. Wichsen, dass Bewegungen aus dem Becken kommen und sich das Ding so ähnlich wie eine Vagina anfühlt. Man muss aber aufpassen, manche sind zu eng und fühlen sich ggf. zu gut an, sodass das wieder eine Verzerrung ist.

Soweit ein paar Ideen und Dingen, die ich probieren würde.

Mach dir keinen Druck. Manche Dinge brauche Zeit. Siehe als Phase des Lernens und der Erkundung von neuen Dingen. Wenn du alles negativ siehst und dir Druck machst, wird nichts Positives geschehen.

Ach ja, es gibt auch Meditationen, die die Libido erhöhen könnten. Könntest du auch mal googeln, wenn für dich interessant.