

Do **I**t **Y**ourself **H**ormone **R**eplacement **T**herapy

Theorie

Was ist HRT?

Wie bekomme ich das normalerweise?

Warum DIY?

Ist das legal?

Wo informiere ich mich?

Tücken

Praxis

Zielwerte

Medikamente & Dosierung

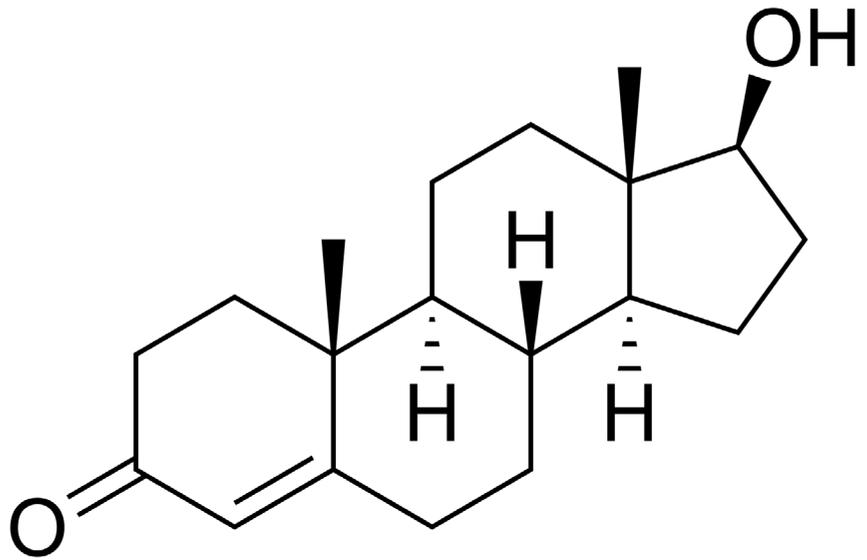
Darreichungsformen

Risikoprofile

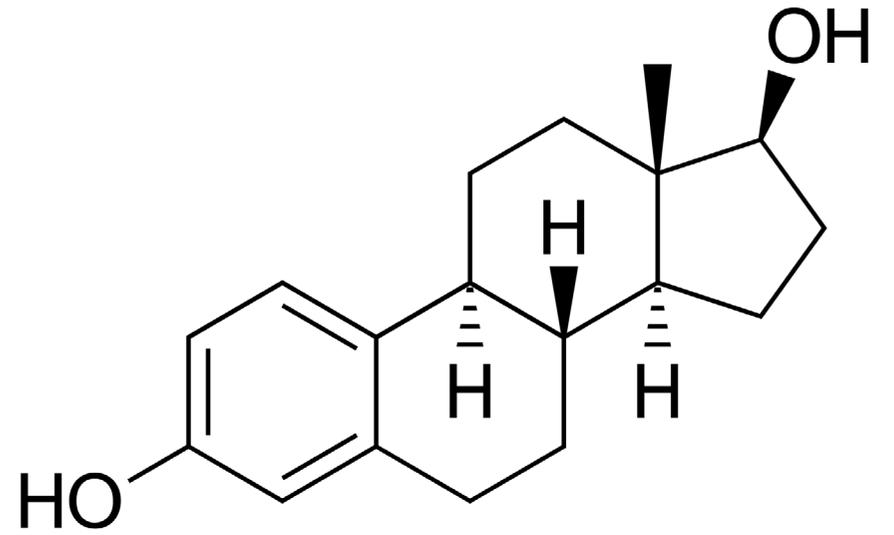
Beschaffung

Exkurs: Kryptowährungen

Bluttests zur Kontrolle



Testosteron



Östrogen

Was ist HRT?

Geschlechtsspezifische Körperliche Veränderungen werden nach der Geburt alle durch Sexualhormone bestimmt.

Jeder Mensch hat dabei sowohl Testosteron als auch Östrogen im Körper, nur das Verhältniss beider zueinander ist verschieden.

Das wichtigste Hormon ist dabei Testosteron, sein Vorhandensein führt zum männlichen Phänotyp, sein Fehlen zum Weiblichen.

Östrogen (häufig „E“ für engl. estrogen) trägt ebenfalls zum weiblichen Phänotypen bei.

Weitere Stoffe wie Progestine haben für Transleute bislang keine große Wirkung und werden üblicherweise ignoriert.

HRT versucht dieses Verhältniss zu beeinflussen, um spezifische körperliche Effekte zu erzielen.

MtF: Östrogen, T-Blocker wie Cyproteronacetat, manchmal Haarwuchsmittel

FtM: Testosteron, manchmal DHT-Blocker wie Finasteride zum Schutz vor Haarausfall

Wie bekomme ich das normalerweise?

Von der Apotheke.

ABER: in Deutschland allesamt rezeptpflichtig.

Das Rezept kann prinzipiell jeder Arzt ohne weiteres ausstellen, ähnlich wie z.B. bei der Pille.

ABER: in der Praxis machen das für gewöhnlich nur Endokrinologen und nur mit „Empfehlung“ vom Psychologen/Therapeuten.

Diese „Empfehlung“ kann quasi jeder aus dem Bereich Psychologie/Psychotherapie ausstellen, es ist kein offizielles Schriftstück und interessiert die Krankenkasse null.

ABER: in der Praxis werden eure Endokrinologen gewisse Ansprüche haben, im Idealfall erfragt man die vorher. Teilweise gibt es da sehr überholte Ansprüche, dann den Endo wechseln.

ABER: Psychologen/Therapeuten tun sich hier schwer mit Selbstbestimmung, üblich sind lange Wartezeiten (6 Monate+) oder Arztwechsel.

Warum DIY?

Reine Selbstbestimmung. Ihr macht alle genau so wie und wann ihr es wollt.
Keine Bevormundung, keine Wartezeiten, kein Zwangsouting, kein „Alltagstest“.
Keine ärztliche Willkür, Beschränkungen wegen Alters oder Gesundheit können ignoriert werden.

Kann geringfügig billiger sein.
Größere Auswahl von Medikamenten, insbesondere Darreichungsformen.
Auch experimentelle/selten verschriebene Medikamente verfügbar.

Zuverlässiger Zugang zu HRT den euch niemand wegnehmen kann.
Unabhängigkeit von regelmäßigen Rezepten, praktisch im Urlaub oder Auslandsjahr.
Kann Zeiten zwischen Ärzewechseln überbrücken.

Ist das legal? (lol nein)

In DE ist es allgemein illegal Medikamente außerhalb einer Apotheke zu kaufen/ einzuführen (Arzneimittelgesetz). Es werden aber eher die Händler und weniger die Käufer bestraft.

Reisende dürfen ca. 3 Monate Wert Arzneimittel, auch verschreibungspflichtige, bei der Einreise nach Deutschland ohne jeglichen Papierkram mitführen.

Während der Erwerb also meistens illegal ist, ist die Einnahme dies nicht.

Niemand darf die Ergebnisse eurer Bluttests weitergeben, weder Privat- noch Kassenärzte.

Drogen zu kaufen ist mehr illegal, wer kiffen sollte andere Sorgen haben.

Das Anti-Doping-Gesetz spricht kein allgemeines Verbot für die betroffenen Substanzen aus, sondern macht nur das Doping im Sport als solches illegal. Es betrifft:

- alles was im entferntesten nach T aussieht
- Pubertätsblocker wie triptorelin, histrelin, nafarelin, leuprorelin, buserelin
- Raloxifene (und Tamoxifen) für transfem hrt ohne Brustwachstum
- Spironolactone, als Antiandrogen in Nordamerika weit verbreitet

Wo informiere ich mich?

Quasi alle Infos im Netz sind auf Englisch und haben einen stark amerikanischen Fokus.

<https://diyhrt.wiki/> HRT Anleitung für Mtf und Ftm

<https://old.reddit.com/r/TransDIY/> und das Wiki:

<https://old.reddit.com/r/TransDIY/wiki/index>

<https://hrtcafe.net/> Vergleichsportal für Händler und Medikamente + Infos

<https://diyhrt.market/> Vergleichsportal für Händler und Medikamente + Infos

<https://boards.4chan.org/lgbt/> sucht nach “hrt diy” thread

(Vorsicht mit dem Rest, die Kultur dort ist ungewöhnlich für queer Spaces)

<https://transfemscience.org/> sehr fortgeschrittener Kram für Interessierte

<https://old.reddit.com/r/estrogel/> billig und sicher, aber extrem DIY

Tücken

Es gibt wesentlich weniger Infos und Händler für T. Beschaffen lässt es sich am besten über dieselben Kanäle die Cismänner für Steroide/Anabolika zum Doping nutzen.

In den USA ist Cyproteronacetat nicht zugelassen und wird selten diskutiert, hierzulande ist es der standard T-Blocker (max 12,5 mg pro Tag)

Da die meisten Nutzer fachfremd sind wird der Stimme von Ärzten die mitdiskutieren oft großes Gewicht beigemessen, obwohl sie es nicht am eigenen Körper erfahren und nur begrenzt mit wissenschaftlicher Methodik vertraut sind.

(Dr. Powers bitte einfach ignorieren)

Händler machen sich mittelmäßig strafbar und wechseln ab und zu. Um einen verlässlichen Zugang zu garantieren, müsst ihr mit der ganzen Methode vertraut sein, nicht nur mit einer einzigen Website.

Ihr werdet es sehr schwer haben den einen korrekten, besten, perfekten Weg zu finden. Ist aber nicht schlimm da den auch Ärzte nicht kennen. Faustregel: besser zu viel als zu wenig.



I'm queer



I belong to the
LGBTQ+ family



I'm a criminal
in 72 countries

Zielwerte:

FTM:

Testosteron, gesamt: 300–1000 ng/dl
= normaler männlicher Bereich

Östrogen (E2): < 70pg/ml
normaler Männlicher Bereich ist 25–50
pg/ml, man kann wenig gegen zu viel E
tun

MTF:

Testosteron, gesamt: < 50 ng/dl
es ist wichtig, dass T niedrig genug ist!

Östrogen (E2): > 100 pg/ml
höhere Werte sind auch ok
normale weibliche Werte schwanken stark

Einheiten umrechnen:

Testosteron: 1 ng/dl = 0.01 µg/l = 0.0347 nmol/l

Östrogen: 1 pg/ml = 1ng/l = 3.671 pmol/l

milli = m* = 10⁻³ = 0.001

micro = µ* = 10⁻⁶ = 0.000001

nano = n* = 10⁻⁹ = 0.000000001

pico = p* = 10⁻¹² = 0.000000000001

mol = Stoffmenge = wie viele Moleküle

g = Masse = wie viel Gewicht

g/mol ist spezifisch für jedes Molekül!

Medikamente & Dosierung

Haarausfallprävention:

Finasteride 1 mg/Tag + Minoxidil
gibt's einfach beim Hausarzt!

Testosteron:

Gel: 5-10 mg/Tag

Pflaster: 2,5-5 mg/Tag

Injektion: 50-100 mg/Woche

Östrogen:

Pflaster: immer 2x100 mg zur selben Zeit

Pille: 6±2 mg/Tag (Bitte nicht)

Gel: 2-4 mg/12h

Injektion: 2 mg/Woche

E Monotherapie (ohne Blocker):

Östrogen Zielwerte: > 200-300 pg/ml

-> doppelte Dosis -> Injektion

T-Blocker:

Cyproteronacetat:

Pille: 5-12,5 mg/day

Pillenschneider nutzen

max. 12,5 mg! Nicht für immer!

Priorität: Transition

Bicalutamid:

Pille: 50-100 mg/day

senkt das T nicht!

Priorität: Gesundheit

GnRH Agonisten:

Injektion: siehe Packungsbeilage
für Leute mit Geld

Darreichungsformen

Die Anti-Baby-Pille enthält Ethinylestradiol, absolut nicht empfohlen.

Allgemein belasten Tabletten die Leber über den First-Pass-Effekt. Manche Moleküle werden dabei vom Körper verändert, zb Estradiol (E2) zum schwächeren Estron(E1).

Es soll wohl Östrogen-Nasensprays geben, allerdings hat das im Körper eine sehr kurze Halbwertszeit.

Pflaster müssen gekonnt sein (glatt auf die Wade mit Anpressdruck), können stören, liefern aber hohe, konstante Werte.

Gel macht sich die menschliche Haut als Barriere zu nutze um unerwünschtes fernzuhalten.

DIY-Injektionen haben immer ein gewisses Risiko, da hier weder Leber noch Haut Sicherheit leisten.

Injektionen sind anspruchsvoller als Tabletten oder Gel, schlechtes Equipment oder falsche Technik können ungesund sein. Injeziert wird nie bioidentisches T/E, sondern verschiedene Ester (Valerat, Cypionat, Enanthat, Undecylat) mit längerer Halbwertszeit.



u/EstradiolSister
<https://redd.it/10rv36p>

Risiko Allgemein

Bei unzureichender Dosis kommt ihr kaum voran, immer noch besser als Nichts

Risiko kann übergangsweise quasi ignoriert werden, wird erst bei längeren Zeiträumen (ab 1 Jahr) wirklich relevant

Risiken unterscheiden sich nicht dramatisch zwischen Cis/Trans und Mann/Frau

Wenn ihr Vorerkrankungen habt und euch nicht sicher seid, fragt einen Arzt

ABER: Ärzte gewichten Risiken sehr verschieden für Cis- und Transmenschen. In der Regel wird HRT als optionale, rein kosmetische Behandlung betrachtet, die aus Gründen versagt wird aus denen man niemals Cismenschen ihre natürlichen Hormone entziehen würde.

Pharmazeutische Händler verkaufen normale Medikamente aus der Apotheke, nur ohne Rezept. „Homebrew“ Händler sind keine Pharmazeuten, stellen aus gekauftem Wirkstoff selbst Medikamente her.

Unterm Strich sind Alkohol, Zigaretten oder andere Drogen deutlich gefährlicher in quasi allen Fällen außer hormonabhängigem Krebs

Risiko FTM

- Überdosis Testosteron vermeiden, T aromatisiert wieder zu E.
- Dieser Effekt ist allerdings immer aktiv, nicht erst ab einer bestimmten Dosis.

- Polyglobulie (zu viel rote Blutkörperchen)
- Herz-Kreislauf-Erkrankung (Männer generell anfälliger als Frauen)

- Kontraindikationen: hormonabhängiger Krebs, Instabile ischämische Herz-Kreislauf-Erkrankung, Schwangerschaft

Meine Kenntnisse sind hier unzureichend.
Fragt bitte eure Freunde/Ärzte oder lest selbst nach.

Risiko MTF

Östrogen:

- es gibt quasi keine gefährliche Überdosis (Schwangere haben ca. 1000x so viel E)
 - Thrombose (betrifft größtenteils Tabletten und Ethinylestradiol)
 - Brustkrebs (tendenziell niedriger je weniger alt und groß das Gewebe ist)
 - nur bei oraler Einnahme belastet der First-Pass-Effekt die Leber
- Kontraindikationen: Östrogenabhängiger Krebs, Instabile ischämische Herz-Kreislauf-Erkrankung, Chronische Lebererkrankung im Endstadium
- “Homebrew” Medikamente überprüft: <https://transharmreduction.org/hrt-testing>

Cyproteronacetat:

- Hyperprolaktinämie (zu viel Prolaktin)
 - Leichtes Depressivum
 - Meningeom (gutartiger Hirnhauttumor) bei zu hoher Dosis und zu großen Zeiträumen
- Kontraindikationen: Hirnhauttumoren, Lebererkrankungen

Beschaffung

FTM:

Websites die Cismänner fürs Doping geschaffen haben:

<https://roidbazaar.me/>

<https://purplepandalabs.io/list>

<https://www.dragonordnance.com/>

<https://www.eroids.com/reviews/>

MTF:

spezifisch von Transfrauen für Transfrauen:

<https://hrtcafe.net/>

<https://hrt.coffee/>

Zahlungsmittel variieren stark. Europäische Händler kommen einfacher durch den Zoll, liefern schneller und zuverlässiger, verlangen aber oft Kryptowährungen.

Händler haben Erfahrung im Versand und bekommen ständig Feedback. Wenn ein Händler in euer Land versendet kommt das für gewöhnlich auch an.

Der Prozess ist wesentlich einfacher als online Drogen zu kaufen. Ohne Crypto ist es vergleichbar mit jedem x-beliebigen Onlineshop. Es ist nie nötig im Darknet zu sein!

Exkurs: Kryptowährungen

Kryptowährungen sind Peer-to-peer (P2P), ohne Bank

Crypto ist schwer nachzuverfolgen wenn richtig genutzt

Dient der Sicherheit des Händlers, nicht eurer

Es gibt 4 Bitcoin-Automaten in Hannover, siehe rechts

Kauft nicht viel mehr als ihr braucht!

Übliche Währungen:

Litecoin (LTC)

Monero (XMR)

Etherum (ETH)

Bitcoin (BTC)

Anleitungen zum Kauf:

<https://flcts.eu/crypto-guide/>

<https://teahrt.com/crypto-payment-guide/>

<https://astrovials.com/#FAQ>



Bluttests zur Kontrolle

Blutwerte sollten regelmäßig überprüft werden. Einmal umfangreich vor Beginn der HRT, dann 1-3 Monate später um die korrekten Werte einzustellen, dann alle 6 Monate und irgendwann reicht alle 1-2 Jahre. Offiziell alle 6 Monate.

Dafür könnt ihr einen freundlichen Hausarzt/Frauenarzt/Endokrinologen nutzen oder privat ein Labor beauftragen. Die Resultate unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht. Den Test immer direkt vor einer Medikamentengabe machen.

allgemein:

Östrogen (E2)

Testosteron, gesamt

GPT (ALAT) (Leberwerte)

GOT (ASAT) (Leberwerte)

Harnstoff (Nierenfunktion)

Elektrolyte (Nierenfunktion)

Cholesterin

kleines Blutbild

spezifisch FTM:

kleines Blutbild

spezifisch MTF mit cypro:

GPT (ALAT) (Leberwerte)

GOT (ASAT) (Leberwerte)

kleines Blutbild

Prolaktin

B12

SHBG