

---

Subject: Doppelkinn

Posted by [Helveticus](#) on Sat, 09 Jan 2010 14:05:04 GMT

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

---

Hallo,

heute ist mir gerade wieder etwas aufgefallen und zwar habe ich unter dem Kinn und an der Seite, also bei den Backen eine leichte Fett- der Wasseransammlung. Also es ist dort einfach ein bisschen breiter. Wenn ich unter dem Kinn greife, kann ich eine Speckschicht greifen, wie am Bauch, weiss nicht, ob das normal ist.

Es ist noch kein Doppelkinn und es sieht noch nicht so schlimm aus, aber ich mache mir trotzdem ein wenig Sorgen. Ich mache jetzt schon seit einigen Monaten überhaupt keinen Sport mehr, vorher hatte ich noch Fussball, Krafttraining und Joggen gemacht, allerdings habe ich in letzter Zeit eher leicht abgenommen und auch sonst bin ich sehr dünn.

Kann das vielleicht vom Fin oder Minox kommen? Was kann man dagegen machen? Ich werde jetzt dann wieder mit Sport anfangen und im Sommer nehme ich tendenziell auch eher ab. Vielleicht habe ich in letzter Zeit auch zu viel Minox angewendet, durchschnittlich 2ml abends und morgens, also 4ml pro Tag, werde jetzt auf 2ml pro Tag runtergehen. Übrigens wird bzw. wurde Minoxidil ja auch als Blutdrucksenker eingesetzt und es wird auch meistens nichts von Wassereinlagerungen erwähnt. Ich denke solche Einlagerungen sind selten und entstehen eher, wenn man schon tiefen Blutdruck hat oder überdosiert. Ich habe hohen Blutdruck und Puls und muss auch bereits in meinem Alter Betablocker nehmen, von daher ist Minox gerade gut, dass es den Blutdruck auch noch ein wenig senkt. Alles hat Nebenwirkungen, sogar das Leben.

---

---

Subject: Re: Doppelkinn

Posted by [Foxi](#) on Sat, 09 Jan 2010 14:48:32 GMT

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

---

ich nehm das mal raus

Minox event. nicht übertreiben 1x??

Foxi

---

---

Subject: Re: Doppelkinn

Posted by [Helveticus](#) on Sat, 09 Jan 2010 17:44:37 GMT

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

---

Ok, ich werde jetzt einfach ein wenig mehr Wasser trinken zum entwässern und nur noch 2ml

täglich nehmen und dann auch die Haare schneiden gehen, dann brauche ich auch weniger Minox. Sonst kann ich immer noch anders entwässern. Minox ganz absetzen werde ich sicher nicht, es wirkt bei mir einfach zu gut.

---

---

Subject: Re: Doppelkinn  
Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 10 Jan 2010 11:24:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Helvetica schrieb am Sat, 09 January 2010 18:44Minox ganz absetzen werde ich sicher nicht, es wirkt bei mir einfach zu gut.  
Hey super. Hoffentlich bleibt das auch so!

---

---

Subject: Re: Doppelkinn  
Posted by [Foxy](#) on Sun, 10 Jan 2010 11:26:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja der glückliche

Fin kann ja auch beitragen das man im Gesicht "fetter" wird und von beiden etwas und schwupps

Foxy

---

---

Subject: Re: Doppelkinn  
Posted by [Helvetica](#) on Thu, 14 Jan 2010 20:12:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie kann man feststellen, ob sich unter dem Kinn Wasser oder Fett angesammelt hat?

Also ich werde auf alle Fälle mit Fin und Minox weitermachen, Fin und Minox wirken bei mir einfach zu gut, da würde ich dann lieber Fett absaugen, falls es schlimm werden sollte, das ist billiger und einfacher als eine HT oder ein Haarteil.

Werde jetzt wieder mit Sport anfangen (habe in den letzten Monaten gar nichts mehr gemacht), gesünder und v.a. weniger Essen und Minox mit Mass anwenden. In den letzten Monaten habe ich mich auch kaum noch bewegt. Da ich sehr schlank bin sieht man bei mir sofort jede kleine Fettansammlung.

---

---

Subject: Re: Doppelkinn  
Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 14 Jan 2010 21:24:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ach du sch\*\*\*. Betablocker, genau den selben mist hat mir damals meine imkompetente hausärztin verschrieben, ergebnis war blutdruck ging runter, dafür hatte ich herzstechen, so alle 1-2 stunden immer wieder kurze stechattacken. Habs das zeug nach 2 wochen abgesetzt und hab den hausarzt gewechselt. Er hat Kiniosologie oder wie das auch hieß bei mir gemacht, dabei kam auch raus das betablocker wohl nix für mich waren, von allen getesteten sachen weißte eine homöopathische mittel aus 3 kräutern(passionsblumenkraut, weißdorn und noch irgendwas anderes, ich glaube johanniskraut bin mir aber nicht sicher). Egal es war so: Bin damals zum artzt weil ich wirklich manchmal extreme schlappheits und leichtes schwindelgefühl hatte ausserdem ich merkte das ich unglaublich schnell ausser atem und erschöpft war, kopfschmerzen(okay hat ich bis dato zwar immer wieder ab und zu, ab in dem zeitraum waren sie noch stärker und vor allem pochender, ich konnte jedenschlag schmerzvoll im kopf spüren) dann bin zum 1sten hausarzt, wie gesagt den termin hätte ich mir eigentlich echt sparen können, obwohl nicht ganz, wenigstens wurde dann ja die ursache gefunden bluthochdruck(oberer puls bei 180 aufwärts niederer war sogar fast norm bereich 94-97 glaube ich), das erste was sie mir dann verschrieb betablocker! Das beste war der nächste termin ca. 1 woche später, blutdruck gemesen, ja er ging schön runter aber wenn herzstechen schon so schnell nach der medikation austritt ist das eigentlich ein zeichen für: lass das zeug bleiben es ist nicht gut für dich! Das beste kommt jetzt: Da wollte die mir doch glatt ein rezept auch noch für die starken blocker austellen! Hab das rezept genommen aber nie eingelöst(weggeschmiessen), von der milden variante bekam ich schon herzstechen zumal die milde variante auch anschluss(blutdruck war unter betablocker ja wieder normal), dann gleich die hohe dosis verschreiben und das noch über längere zeit? Niemals! jedenfalls nicht mit mir. Ohne erstmal überhaupt ne alternative zu probieren oder mich vielleicht zu mehr sport etc. animieren nein: erstmal betablocker. Betablocker verschreibt man vor allem alten leuten und rentern die zudem auch wesentlich stärkeren bluthochdruck als 180 haben und nicht einer blutjungen person die 16 jahre alt ist und noch sein ganzes leben vor sich hat. Für mich zeugt sowas von mehr als imkompetenz. Egal 2 wochen benutzt und den hausarzt gewechselt, wie gesagt blutdruck ging auch runter, aber dieses herzstechen sagte mir einfach mal dass da was nicht in ordnung ist. Der neue hausarzt guckte mich erstmal verdutzt an und fragte: Was haben sie denn schon alles probiert gegen bluthochdruck? und ich antwortete ausser betablocker gar nichts. Daraufhin meint er er findet das es einfach nur verantwortungslos ist einem jungen patienten betablocker zu verschreiben vor allem dann wenn das problem zum ersten mal auftaucht und vorherr nichts anderes ausprobiert wurde, er meinte auch betablocker ist eine art "letzter ausweg" bei bluthochdruck und wegen NW's eigentlich kein dauermedikament oder keine dauerlösung! Daher auch ein medikament was hauptsächlich bei älteren menschen anwendung findet. Wo ich beim neuen artzt war war es schon wieder 1 woche her das ich KEINE betablocker mehr nahm. Herzstechen nach dem absetzen weg, aber dafür wieder bluthochdruck und diese für mich typischen begleiterscheinungen.

Ehrlich gesagt war ich gegenüber der homöopathie sehr skeptisch, egal es war nicht teuer da krankenkasse das meiste dafür übernahm, ausserdem dachte ich mir erstens hat der artzt ja diesen kiniosologischen test gemacht und 2tens schlimmer als beta-blocker kann ja sein dachte ich mir, also einfach mal ausprobieren. Gewirkt hat es tatsächlich auch. Okay etwas langsamer und nicht so schlagartig wie bei beta-blocker, aber bereits 1 woche später, von irgendwas über 180 auf 176 runter, dann nächstes mal auch wieder ein bischen runter und irgendwann nach rund 1 monat war mein blutdruck wieder normalisiert und blieb auch normal, die neberscheinungen besserten sich auch z.b. war ich nicht so kaput nachdem ich ein paar stufen hoch ging, oder auch die kopfschmerzen haben sich normalisiert. Habs danach noch ein halbes

jahr benutzt um auf nummer sicher zu gehen und dann abesetzt, hab extra danach und auch heute noch ab un zu tests gemacht, alles normal. Ich habe zu der zeit auch weder sport gemacht noch meine ernährug geändert. Kann auch zufall gewesen sein aber das glaube ich nicht, dafür hätte zumindest meine ernährung zu dem zeitpunkt besser sein können. Egal es war weg und ich war froh

Dannach irgenwann später fing auch mit kraft und ausdauersport an, seitdem machte meine pumpe sowieso nie wieder faxen Auch beim letzten routine check vor einem halben jahr beim hausarzt alles normal(wobei nicht nur normal sondern immer noch gut, niedrige pulsfrequenz, zwar nicht mehr unter 60 aber nur knap darüber 62 oder so), eine zeitlang hatte ich sogar ein sportlerherz(pulsfrequenz im ruhezustand sitzen aber nicht liegen unter 60 schläge die minute, meiner war bei 57 noch vor 1,5jahren wer das schafft hat ein sportlerherz^^ Aber es hat mich ein drei-viertel jahr lang verdammt viel mühe und schweiß gekostet, 2-3mal die woche kraft und im anschluss noch ausdauersport bis zum maximum auch dann hats ein drei-viertel jahr gedauert. Aber die lorbeeren des trainings waren auch mehr als süß. Trotz das ich an gewicht verlor war meine muskelmasse viel höher als zuvor mein körper wurde von unatraktiv fett zu leichtem übergewicht und stattlich(leicht muskulös) welches bis heute überwiegend aus muskelmasse und nicht mehr aus fett besteht. Nicht nur im aussehen und der reinen kraft nein auch in der ausdauer hat sich seit dieser zeit extrem viel geändert. Dadurch das ich zusätzlich auch noch gewicht verlorer hatte ich eine ausdauer und agilität wie nie zuvor, wenn ich mich vorherr wie ein stein oder eine dampfwalze fühlte so fühlte ich mich ab da so leicht wie der wind. Es wird grad die ampel rot ich könnte noch schnell rüber wenn ich renne, früher war mir das zu mühselig(zuviel fett zu wenig kondition), heute ein minisprint um über die strasse zu kommen? jederzeit! für mich ist das fast 0 anstrengung Das beste war das ein jojoeffekt auch absolut ausblieb(ich tat auch ernährungs und sportphysiologisch alles damit auch eben genau das nicht passierte), laut körperanalysen waage lag meine verbrennung bei 3700kcal aufwärts am tag, kein wunder das ich danach nicht mehr zunahm, egal was und wieviel ich in mich rein schaufelte, hab dannach absichtlich mal ein halbes jahr lang fast nur müll gegessen und davon viel und fast jedentag gesoffen mal probeweise um zu sehen ersten ob ein jojoeffekt das ist und zweitens ob meine fettverbrennung die durch den muskelaufbau erhöht wurde mein gewicht auch effektiv halten könne, beim abnehmen konnte ich ja nicht trinken, naja hätte ich machen können hätte aber keinen sinn ergeben, klar nachdem ich so lange auf totalen "entzug" war und nachdem ich so einen harten ernährungsplan einhielt gönnte ich mir das eben^^(merkte auch das ich wesentlich schneller dicht wurde, aber ich empfinde das als besser um so weniger muss man für suff ausgeben). Und trotzdem, kein kilo zugenommen. Hab zwar nicht mehr zugenommen dafür war diese ernährung bestimmt nicht gut für meine haare und den rest von meinem körper auch nicht aber naja. Aber mal erhlich such dir ne alternative zu betablocker, lies dir alleine mal die nebenwirkungen durch, dass du zugenommen hast liegt unter anderem auch an den betablockern.

---

Subject: Re: Doppelkinn  
Posted by [Helveticus](#) on Thu, 14 Jan 2010 22:53:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Minox event. nicht übertreiben 1x??

Ne ich meinte schon 2x täglich, aber halt jeweils nur 1ml, in der letzten Zeit habe ich da teilweise

ein vielfaches draufgekippt.

Betablocker ist eigentlich sehr harmlos und hat praktisch keine Nebenwirkungen. Bei mir wirkt er sehr gut, Blutdruck ist runter und Puls auch. Habe auch versucht den Betablocker wieder abzusetzen, aber da ist der Blutdruck und Puls wieder explodiert und ich war extrem nervös. Mit Betablocker ist alles gut, auch gewisse Angstzustände sind viel weniger. Zudem nehme ich eine sehr geringe Dosis für mein Körpergewicht.

Ich habe schon viel probiert, auch homöopathische Sachen und pflanzliche Sachen etc. hat alles nichts gebracht.

Zitat:(oberer puls bei 180 aufwärts niederer war sogar fast norm bereich 94-97 glaube ich)

Ein diastolischer Blutdruck (unterer) von 94-97 ist nicht normal, er sollte unter 90 sein. V.a. der untere Blutdruck weist auf einen Stresszustand hin und ist im Grunde gefährlicher als der obere Blutdruck.

Hast du beim Betablocker nicht eingeschlichen? So wie du schreibst, tönt es so, dass du gerade auf eine hohe Dosis raufbist. Das darf man nicht und von daher kam wohl auch der Schmerz.

Zitat: Betablocker verschreibt man vor allem alten leuten und rentern die zudem auch wesentlich stärkeren bluthochdruck als 180 haben und nicht einer blutjungen person die 16 jahre alt ist und noch sein ganzes leben vor sich hat.

Sorry, das ist absolut falsch. Ein Blutdruck von 180 ist sehr gefährlich und ist viel zu hoch. Einen viel höheren Blutdruck als 180 kannst du nicht haben ohne zu sterben. Und alte Leute nehmen keinen Betablocker, der ist v.a. für junge Leute. Bei jungen Leuten wird Betablocker empfohlen ist normalerweise absolut harmlos, im fortgeschrittenen Alter sollte man aber keinen Betablocker mehr nehmen.

Bei einer Person, egal ob jung oder alt, mit einem oberen Blutdruck von 180 muss man fast zwingend ein Medikament verschreiben, denn sonst wird es gefährlich. Zu allererst muss der Blutdruck runter, 180 sind gefährlich. Bei 200 kannst du einen Herzinfarkt kriegen.

Sport bringt auch nur bedingt etwas und bei einem so hohen Blutdruck gar nichts. Damit du den Blutdruck merklich senken könntest, müsstest du sehr viel Ausdauersport treiben und ich meine da mindestens 4x pro Woche.

Zitat:und wegen NW's eigentlich kein dauermedikament oder keine dauerlösung!

Betablocker nimmt mal dauerhaft ein und die Nebenwirkungen sind z.B. im Vergleich zu Fin minim. Das dümmste was man machen kann, ist den Betablocker abzusetzen und dann wieder anzufangen, absetzen, wieder anfangen etc. Nach dem Absetzen kann der Blutdruck in die hohe schnellen.

Zitat:Daher auch ein medikament was hauptsächlich bei älteren menschen anwendung findet.

Neue Studien haben gezeigt, dass Betablocker im zunehmenden Alter weniger verträglich und

eher schädlich sein kann.

Du hast die falschen Ärzte gehabt. Bei Betablocker sollte der Blutdruck nicht von heute auf morgen zusammenbrechen, zudem MUSS man einschleichen, also die Dosis langsam steigern. Du warst 16 und hattest einen Blutdruck von 180, mein Gott, das wäre ein Fall für das Spital. Wenn man so jung einen so hohen Blutdruck hat, dann sollte man prüfen, ob nicht körperliche Probleme vorhanden sind.

SO wie esch scheint, könnte dein enorm hoher Blutdruck von deinem Übergewicht gekommen sein, das hätten die Ärzte aber feststellen müssen. Dann wäre das erste gewesen abzunehmen. Aber Gratulation für deine Entwicklung, das hört sich sehr gut an, so viel Ausdauer kann man nur loben.

Zitat:Es wird grad die Ampel rot ich könnte noch schnell rüber wenn ich renne, früher war mir das zu mühselig(zuviel Fett zu wenig Kondition), heute ein Minisprint um über die Straße zu kommen? jederzeit! für mich ist das fast 0 Anstrengung

Das kann ich auch und wohl auch jeder der nicht Übergewichtig ist, aber ich verstehe schon was du meinst.

Zitat:kein Wunder das ich danach nicht mehr zunahm, egal was und wieviel ich in mich rein schaufelte, hab dann absichtlich mal ein halbes Jahr lang fast nur Müll gegessen und davon viel und fast jeden Tag gesoffen mal probeweise

Absolut leichtsinnig, auch wenn du nicht zugenommen hast. Ernähre dich gesund.

Zitat:(merkte auch das ich wesentlich schneller dicht wurde, aber ich empfinde das als besser um so weniger muss man für Suff ausgeben).

Wie alt bist du? Hast du aus deinen körperlichen Problemen nicht gelernt?

Zitat:Aber mal ehrlich such dir ne Alternative zu Betablocker, lies dir alleine mal die Nebenwirkungen durch, dass du zugenommen hast liegt unter anderem auch an den Betablockern.

Lies mal die Nebenwirkungen von Fin durch. Ich habe den Betablocker über eine längere Zeit abgesetzt und beim Gewicht nichts gemerkt dafür ging der Blutdruck und der Puls in die Höhe und ich konnte fast nicht mehr ruhig sitzen.

Du hattest also Übergewicht, einen extrem hohen Blutdruck und du hast Haarausfall, richtig? Hast du auch einmal daran gedacht, die körperlich abchecken zu lassen? Der Haarausfall könnte ja auch krankhaft sein oder durch die Diät kommen.

---

Subject: Re: Doppelkinn

Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 16 Jan 2010 20:01:22 GMT

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

---

Helvetica schrieb am Thu, 14 January 2010 23:53 Zitat: Minox event. nicht übertreiben 1x??

Zitat: (oberer Puls bei 180 aufwärts niedriger war sogar fast normal Bereich 94-97 glaube ich)

Ein diastolischer Blutdruck (unterer) von 94-97 ist nicht normal, er sollte unter 90 sein. V.a. der untere Blutdruck weist auf einen Stresszustand hin und ist im Grunde gefährlicher als der obere Blutdruck.

Dann muss der untere bei 74 oder bei 84 oder so gewesen sein keine Ahnung, der war auch nicht das Problem, da wurde mir nur gesagt er wäre minimal erhöht gewesen, das Hauptproblem war ja der obere Wert.

Hast du beim Betablocker nicht eingeschlichen? So wie du schreibst, tönt es so, dass du gerade auf eine hohe Dosis raufbist. Das darf man nicht und von daher kam wohl auch der Schmerz.

Ja habe ich, hab ja die Schwachen gekriegt, allerdings hat die Ärztin mir dann daraufhin die starken verschrieben die ich mich weigerte zu nehmen da die schwache Dosis schon Herzstechen verursachte.

Zitat: Betablocker verschreibt man vor allem alten Leuten und Rentnern die zudem auch wesentlich stärkeren Bluthochdruck als 180 haben und nicht einer blutjungen Person die 16 Jahre alt ist und noch sein ganzes Leben vor sich hat.

Sorry, das ist absolut falsch. Ein Blutdruck von 180 ist sehr gefährlich und ist viel zu hoch. Einen viel höheren Blutdruck als 180 kannst du nicht haben ohne zu sterben. Und alte Leute nehmen keinen Betablocker, der ist v.a. für junge Leute. Bei jungen Leuten wird Betablocker empfohlen ist normalerweise absolut harmlos, im fortgeschrittenen Alter sollte man aber keinen Betablocker mehr nehmen.

Mir wurde zu dem Blutdruck damals folgendes erzählt: Er ist hoch aber noch nicht kritisch und das es eben noch nicht sooo gefährlich sei, das man aber unbedingt was machen müsste das er nicht weiter hochgeht bzw. sich normalisiert. Naja da sieht man mal wieder wie kompetent Ärzte eigentlich sind.... mir wurde auch von dem 2ten Arzt eben erzählt dass Betablocker hauptsächlich eher bei älteren Leuten Gebrauch findet wegen NW's, schön dass das auch wieder nicht stimmte, so ein Quacksalber.

Bei einer Person, egal ob jung oder alt, mit einem oberen Blutdruck von 180 muss man fast zwingend ein Medikament verschreiben, denn sonst wird es gefährlich. Zu allererst muss der Blutdruck runter, 180 sind gefährlich. Bei 200 kannst du einen Herzinfarkt kriegen.

Kann sein. Auch hier hat mir der 2te Arzt was anderes erzählt... Und zwar auch unter anderem: "ach übertreiben sie es mal nicht, 180 geht noch erst ab 215 wird es gefährlich"

Sport bringt auch nur bedingt etwas und bei einem so hohen Blutdruck gar nichts. Damit du den Blutdruck merklich senken könntest, müsstest du sehr viel Ausdauersport treiben und ich meine da mindestens 4x pro Woche.

4x die woche? Das ist schon an der grenze zum übertraining(obwohl vielleicht nicht, es kommt sehr darauf an wieviel und intensiv du ausdauer machst). Ich hab 2-3 mal die woche trainiert und dann bis zum umfallen, erst kraftsport, dann laufband und anschliessend mit der letzte kondi die ich noch hatte entweder rudern oder crosswalker. Gelaufen auf dem laufband bin ich immer mindestens 20 min mit einer größeren gehpause von ca. 1,5-3minuten, am ende konnte ich mitunter sogar 40-45minuten auf dem laufband schaffen mit nur 1 gehpause(also ca. 20 minuten laufen, 2-3minütige gehpause dannach wieder 20 min laufen). Gelaufen bin ich anfangs insgesamt so um die 2,7-3 kilometer, mehr konnnte ich damals nicht. Am ende waren 4,5kilometer standard, der rekord an einem tag lag bei 6,8kilometer. Hinzukommt ja noch das ich danach auch noch rudern oder crosstrainer gemacht hab. Hab anfang ca. 700-800kcal und am ende ca. 1200-1500kcal alleine durch ausdauersport verbrannt. Egal wie man's sieht mehr als 2-3x woche bei dem intensiven wäre übertraining gewesen und eine belastung für den körper.

Zitat:und wegen NW's eigentlich kein dauermedikament oder keine dauerlösung!

Betablocker nimmt mal dauerhaft ein und die Nebenwirkungen sind z.B. im Vergleich zu Fin minim. Das dümmste was man machen kann, ist den Betablocker abzusetzen und dann wieder anzufangen, absetzen, wieder anfangen etc. Nach dem Absetzen kann der Blutdruck in die hohe schnellen.

Für mich wäre sowas keine dauerlösung, dafür ist sie mit zu vielen nebenwirkungen behaftet.

Zitat:Daher auch ein medikament was hauptsächlich bei älteren menschen anwendung findet.

Neue Studien haben gezeigt, dass Betablocker im zunehmenden Alter weniger verträglich und eher schädlich sein kann.

Du hast die falschen Ärzte gehabt. Bei Betablocker sollte der Blutdruck nicht von heute auf morgen zusammenbrechen, zudem MUSS man einschleichen, also die Dosis langsam steigern. Du warst 16 und hattest einen Blutdruck von 180, mein Gott, das wäre ein Fall für das Spital. Wenn man so jung einen so hohen Blutdruck hat, dann sollte man prüfen, ob nicht körperliche Probleme vorhanden sind.

Ja das glaube ich langsam auch mehr und mehr, bin auch zu beiden ärzten nicht mehr gegangen nachdem dieses problem aus der welt war.

SO wie esch scheint, könnte dein enorm hoher Blutdruck von deinem Übergewicht gekommen sein, das hätten die Ärzte aber feststellen müssen. Dann wäre das erste gewesen abzunehmen. Aber Gratulation für deine Entwicklung, das hört sich sehr gut an, so viel Ausdauer kann man nur loben.

War wahrscheinlich auch so. Obwohl der blutdruck mit diesem homöopathischen zeug runterging obwohl ich noch übergewichtig war(damals ca. 107-114kg bei 1,79cm größe)

Zitat:Es wird grad die ampel rot ich könnte noch schnell rüber wenn ich renne, früher war mir das zu mühselig(zuviel fett zu wenig kondition), heute ein minisprint um über die strasse



zu kommen? jederzeit! für mich ist das fast 0 anstrengung

Das kann ich auch und wohl auch jeder der nicht Übergewichtig ist, aber ich verstehe schon was du meinst.

Zitat:kein wunder das ich danach nicht mehr zunahm, egal was und wieviel ich in mich rein schaufelte, hab dannach absichtlich mal ein halbes jahr lang fast nur müll gegessen und davon viel und fast jedentag gesoffen mal probeweise

Absolut leichtsinnig, auch wenn du nicht zugenommen hast. Ernähre dich gesund.

Ich weiß, es war nicht nur leichtsinnig sondern eigentlich auch dumm. Auch wenn das eigentlich grade deswegen insgesamt ne schöne zeit war bereue ich es doch. Zumal ich auch glaube dass das damals extrem denn schedd aggriviert der dann ca. ein halbes bis drei-viertel jahr später kam. Aber ich musste so lange so einen harten ernährungsplan durchziehen ich wölte mir auch mal was gönnen für die ganze mühe ausserdem war und bin ich immer noch jung, ich will auch das gefühl haben zu LEBEN!

Zitat:(merkte auch das ich wesentlich schneller dicht wurde, aber ich empfinde das als besser um so weniger muss man für suff ausgeben).

Wie alt bist du? Hast du aus deinen körperlichen Probleme nicht gelernt?

Doch habe ich. Damals wars ja nicht nur suff und das noch viel und fast täglich sondern da kam auch ne ganze mennge anderer sachen zum teil auch harter drogen dazu. Ich bin schon seit langem von allem sauber ausser das ich mir gelegentlich noch 1-2 mal die woche bier gönne und ab und zu noch rauche vor allem dann wenn ich gestresst bin. Glaube mir auch das bereue ich und auch das war mehr als schlecht auch für meine haare. Ich bin jetzt 22 übrigens und erblich was AGA angeht extrem vorbelastet von allen seiten meiner familie.

Zitat:Aber mal erhlich such dir ne alternative zu betablocker, lies dir alleine mal die nebenwirkungen durch, dass du zugenommen hast liegt unter anderem auch an den betablockern.

Lies mal die Nebenwirkungen von Fin durch. Ich habe den Betablocker über eine längere Zeit abgesetzt und beim Gewicht nichts gemerkt dafür ging der Blutdruck und der Puls in die Höhe und ich konnte fast nicht mehr ruhig sitzen.

Ja stimmt, fin ist auch bekannt dafür gewicht zu erhöhen, genau wie panto wenn auch wesentlich seltener aber beta auch^^

Du hattest also Übergewicht, einen extrem hohen Blutdruck und du hast Haarausfall, richtig? Hast du auch einmal daran gedacht, die körperlich abchecken zu lassen? Der Haarausfall könnte ja auch krankhaft sein oder durch die Diät kommen.

Hab ich ja alles, hab auch ein langzeit EKG verordnet gekriegt über 3 tage(apropo ekg-gerät jedesmal wenn sich dieses ding zusammengezogen hat drückte es mir extrem das blut ab, der druck ging meinen kopf hoch mit der folge das die 3tage lang fast durchgängig kopfschmerzen

hatte, für mich war das die höhle), blutwerte gecheckt, herz mit ultraschall untersucht, leber untersucht alles in ordnung. Auch als der HA kam, blutwerte diesmal vor allem auch auf nährstoffe, ferritin und auch schwermetalle gecheckt. Schilddrüse untersucht, nichts alles im grünen bereich ausser mein ferritin wert der niedrig war, aber auch das hat bezüglich HA nix geholfen. Ich ernährte mich nach der ganzen sache eine zeitlang sehr gesund, trotzdem neuwuchs oder so 0. Es konnte bis heute kein grund gefunden werden für meinen damaligen bluthochdruck. Mein rat versuche zumindest mal ne alternative zu beta-blockern kann ja sein dass du es ganz gut verträgst trotzdem tust du deinem körper nichts gutes damit, ich hab mir ja damals auch eine alternative gesucht mit guten und vor allem NW freien ergebnissen.

---

---

Subject: Re: Doppelkinn  
Posted by [Helveticus](#) on Sun, 31 Jan 2010 14:14:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie kann man unterscheiden, ob sich Fett oder Wasser unter dem Kinn angesammelt hat?

---

---

Subject: Re: Doppelkinn  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 31 Jan 2010 14:29:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gute frage schwer zu beantworten. Ich denk mal vom optischen her nicht, weil fett auch immer wassereinlagerungen mit sich bringt(aber umgekehrt müssen wassereinlagerung nicht zwangsläufig auch fett mit sich bringen). Beides schwemmt auf und lässt dich massiger wirken. Am besten du fragst mal irgendeinen artzt am besten deinen hausartzt der wird dir jawohl sagen können wo und wie man das checken lassen kann.

---

---

Subject: Aw: Re: Doppelkinn  
Posted by [Helveticus](#) on Wed, 03 Mar 2010 20:26:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist es eigentlich möglich Fetteinlagerungen unter dem Kinn mit Stärkung der Schulter- und Halsmuskeln zu reduzieren?

---

---

Subject: Aw: Re: Doppelkinn  
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 03 Mar 2010 20:40:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

leider nein. Es wirkt optisch durch die muskeln zwar trockener, aber die eigentliche wassereinlagerung kannst du damit nicht beheben. Theorethisch einzig möglich was du machen könntest abnehmen, da wie schon erwähnt fett auch wasser mit sich bringt.

---

---

Subject: Aw: Re: Doppelkinn  
Posted by [masqe](#) on Wed, 03 Mar 2010 21:51:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oder absaugen lassen

---

Subject: Aw: Re: Doppelkinn  
Posted by [Fin](#) on Thu, 04 Mar 2010 03:17:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Natürlich! Wenn du deinen Kfa verringerst, wirst du auch vom Gesicht her schlanker aussehen.

---

Subject: Aw: Re: Doppelkinn  
Posted by [Helvetica](#) on Fri, 05 Mar 2010 17:14:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:leider nein. Es wirkt optisch durch die muskeln zwar trockener, aber die eigentliche wassereinlagerung kannst du damit nicht beheben. Theorethisch einzig möglich was du machen könntest abnehmen, da wie schon erwähnt fett auch wasser mit sich bringt.

Mir geht es ja um das Optische. Also noch mehr abnehmen kann ich nicht, habe in den letzten paar Wochen um die 5kg abgenommen, allerdings unabsichtlich. Bin jetzt wie früher sehr schlank, nur eben am Bauch, an der Brust und im Gesicht noch ein wenig "geschwollen".

Zitat:oder absaugen lassen

Geht nur bei Fett, nicht bei Wasser. Und falls die Medikamente die Ursache wären, wäre es sehr schnell wieder da.

Zitat:Natürlich! Wenn du deinen Kfa verringerst, wirst du auch vom Gesicht her schlanker aussehen.

Aber nur wenn es sich um Fetteinlagerungen handelt.

Ich werde jetzt zuerst einmal wieder mit Sport beginnen und dann schauen wie es sich entwickelt. Wenn das nicht hilft, werde ich Minox probeweise absetzen, dann eventuell den Betablocker, muss ich noch mit dem Arzt besprechen und am Schluss vielleicht noch Fin. Bei Fin ist halt das Problem, dass man da lange warten muss bis man eine Verbesserung sieht.

---

Subject: Aw: Re: Doppelkinn  
Posted by [humboldt](#) on Fri, 05 Mar 2010 22:25:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Diese Fetteinlagerungen unter Fin ist der Preis (unter anderem), den man für den Haarerhalt

bezahlt. Ursächlich dafür ist wohl der erhöhte Östrogenspiegel während der Einnahme. Das wieder weg zu bekommen (auch nach Absetzen) ist seeehr schwierig. Trotz Sport. Hab´s bis heute nur ansatzweise geschafft. Allerdings empfand ich auch die anderen Fin-Nebenwirkungen wie die starke Antriebslosigkeit und die Augenprobleme als schlimmer, da sie mMg nach einen stärkeren Eingriff in die Lebensqualität darstellten.

---

---

Subject: Aw: Re: Doppelkinn  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 05 Mar 2010 23:43:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie gesagt beste was du machen kannst: Muskeln aufbauen, allerdings hat es nicht großen einfluss auf das kinn. Das kinn selber könntest du nur auf eine weise trainieren, kauen, am besten trockenfleisch da kaust du wirklich hart und schön lang drauf rum. Daher würde ich neben nacken und schulter auch den hals trainieren, gibt eine sehr einfach übung für den hals wofür du keine geräte brauchst. Wenn du interessiet bist kann ich sie dir näher erläutern.

Abnehmen, wie gesagt mit fett kommt auch automatisch immer etwa wasser.

3te möglichkeit entwässern bzw. entwässerungskapseln könntest du noch ergänzend zum training nehmen.

---

---

Subject: Aw: Doppelkinn  
Posted by [Fin](#) on Sat, 06 Mar 2010 14:37:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du wirst auch vom Gesicht her dünner und trockener aussehen, wenn du dein kfa verringerst, glaub mir. (vor allem am Kinn!)

---

---

Subject: Aw: Doppelkinn  
Posted by [Helveticus](#) on Sun, 07 Mar 2010 13:06:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich werde morgen wieder mit Sport anfangen. Minox habe ich jetzt abgesetzt und werde in 2-3 Wochen wieder damit anfangen, dann weiss ich, ob es vom Minox kommt. Bis jetzt sehe ich keine Veränderung. Betablocker darf ich nicht absetzen, den sollte man ja konstant nehmen. Fin werde ich auch nicht absetzen, da es einige Monate geht bis man überhaupt eine Veränderung sehen würde und wenn ich dann wieder anfangen würde, würde es wieder einige Monate gehen bis es wieder wirkt, das hätte wohl einen zu schlechten Einfluss auf die Haare.

Ich denke, dass es Fett und nicht Wasser ist. Vom Minox oder Betablocker sollte man Wassereinlagerungen ja schnell sehen und nicht erst ein Jahr später. Bei mir kamen diese Einlagerungen ja spät, daher denke ich, ist es eher von Fin.

---

---

Subject: Aw: Doppelkinn  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 07 Mar 2010 17:22:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

würde auch eher minox und beta ausschliessen da du sie schon ein jahr nimmst. Wie lange nimmst du eigentlich fin?

---

---

Subject: Aw: Doppelkinn  
Posted by [Helvetica](#) on Tue, 09 Mar 2010 16:29:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme Fin auch schon mehr als ein Jahr, habe gleichzeitig mit Minox und Betablocker angefangen. Ich habe jetzt wieder mit Sport angefangen. Minox habe ich auch abgesetzt und bisher keine Veränderung bemerkt.

Wie gesagt, da die Zunahme im Gesicht u.v. unter dem Kinn erst spät, also ca. 3/4 Jahr - 1 Jahr nach Minox, Betablocker und Fin start, schliesse ich Minox und Betablocker eigentlich aus. Werde wohl nie genau wissen von was es kommt. Werde jetzt einfach versuchen mit Sport zu regulieren und mir nicht zu viel Gedanken machen, notfalls könnte man ja immer noch absaugen.

---

---

Subject: Aw: Doppelkinn  
Posted by [humboldt](#) on Tue, 09 Mar 2010 20:08:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also wie gesagt...ich wurde unter Fin von verschiedenen Leuten unabhängig voneinander gefragt, ob ich im Gesicht zugenommen hätte. An den Wangen und unterm Kinn. Ich habe definitiv aufgrund meiner Fineinnahme Fett eingelagert und hatte in der Folgezeit und nach Absetzen echt Probleme, das wieder weg zu kriegen.

Ist doch auch völlig logisch und nachvollziehbar, da der Östrogenspiegel bei Fin steigt. Und wer nimmt schon gleichzeitig Aromatase-Hemmer oder sowas (sind ja auch nicht unumstritten!).

---

---

Subject: Aw: Doppelkinn  
Posted by [Helvetica](#) on Wed, 10 Mar 2010 19:20:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was bewirken denn die Aromatase-Hemmer? Falls sie den Östrogenspiegel reduzieren, wäre

das eine Möglichkeit, obwohl ein Medikament gegen eine Nebenwirkung eines anderen Medikamentes zu nehmen, ist ja nicht gerade sinnvoll. Ich habe meine Hormonwerte vor Beginn mit Fin und nach ca. einem halben Jahr noch einmal gemessen und es hat sich nicht viel verändert. Wie genau der Östrogenspiegel war, weiss ich nicht mehr, er war auf jeden Fall innerhalb der Schranken. Mein Testosteronspiegel war unverändert hoch.

---

---

Subject: Aw: Doppelkinn

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 10 Mar 2010 20:38:05 GMT

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

---

aromatase hemmer verhindern das sich androgene in estradiol bzw. andere weibliche hormone umwandeln. Bei kraftsportlern die auf steroide gehen ist gängig ein steroid mit zink und einem aromatase hemmer zu kombinieren, um so einer verweiblichung entgegenzuwirken.

Zink mag zwar sicher sein. Aber aromatase-hemmer bringen immer starke nebenwirkungen mit sich, unter anderem ist eben auch haarausfall möglich. Von daher ist es der größte schwachsinn fin mit einem aromatase-hemmer zu kombinieren.

---

---

Subject: Aw: Doppelkinn

Posted by [Helveticus](#) on Tue, 16 Mar 2010 17:30:04 GMT

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

---

Ich habe Minox jetzt fast schon 2 Wochen weggelassen und bemerke überhaupt keinen Unterschied. Die Ablagerungen im Gesicht haben sich nicht verändert und auch sonst hat sich nichts verändert, ausser, dass ich seit ich Minox abgesetzt habe ganz leichten Haarausfall bekommen habe und komischerweise meine Wimpern ausfallen. Ach ja seit ich Minox abgesetzt habe, ist mein Blutdruck und Puls wieder in die Höhe gegangen, vielleicht hat Minox da doch einen Einfluss drauf gehabt oder es ist, weil ich jetzt wieder regelmässig gemessen habe und vom Stress oder so. Auf jeden Fall hat Minox bei mir keine negativen Nebenwirkungen gehabt.

Wie gesagt ist Minox nicht Schuld. Es wird wohl wahrscheinlich an Fin liegen. Bin unter Fin wohl auch leicht verweiblicht, also im Körper und Gesicht, aber das musste man ja erwarten.

Ich werde jetzt alles so weiternehmen wie bisher und dafür wieder mit Sport anfangen mich zu quelen, sollte im Frühling ja auch einfacher fallen und nicht mehr an die Nebenwirkungen und meine Fettansammlungen im Gesicht etc. denken, mit der Zeit fällt das ja einem selber auch nicht mehr auf. Im Sommer nehme ich allgemein eher ab bzw. alles wird straffer. Werde jetzt auch immer eine Flasche Minox mit PPG und dann eine Flasche mit Glycerin etc. nehmen, also immer abwechseln. Vielleicht hat die kurze Minox Pause jetzt für die Wirksamkeit gerade gut getan, sollte man vielleicht öfters machen.

---