
Subject: Fin Alternative - Insulin Diät ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 10 Jan 2013 07:55:14 GMT

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

Insulin und Östrogen stehen in Wechselwirkung

<http://oestrogen-dominanz.de/buch/probleme-bei-der-blutzuckerregulierung.htm>

Da am Abend durch Zucker Stärke und Getreideprodukte Insulin ausgeschüttet wird entsteht eine Östrogen Dominanz.

Wahrscheinlich versucht der Mänliche Körper dies mit vermehrter DHT Produktion zu unterbinden (Verweiblichung) da DHT und Östrogen den gleichen Rezeptor haben. Da Fin und andere 5ar Hemmer DHT mildern kommt es zu Libido Störungen durch die Östrogen Dominanz.

Sehr guter Artikel zu dem Thema

<http://www.peak.ag/blog/dht-%E2%80%93-das-hormon-fur-kraft-und-regeneration>

http://www.fitforfun.de/abnehmen/diaeten/insulin-trennkost/insulin-trennkost/insulin-trennkost_aid_3973.html

Hat das schon mal jemand ausprobiert?

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?

Posted by [stefan_h](#) on Thu, 10 Jan 2013 09:34:51 GMT

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

reneschaub schrieb am Thu, 10 January 2013 08:55Hat das schon mal jemand ausprobiert? Das haben bestimmt schon zigtausend Leute ausprobiert. Außerdem gibt es ebenfalls zigtausend Leute, die einen zu hohen Insulinspiegel haben und das erst nach Jahren zufällig bei einer Untersuchung auffällt. Die haben auch nicht mehr oder weniger AGA als der Rest.

Ich frage mich allerdings, ob Arzneimittel gegen Diabetes topisch aufgetragen, einen Einfluss auf die AGA haben können.

Bsp. Inhibitoren der Dipeptidylpeptidase 4 wie Vildagliptin, was es auch in Kombination mit Metformin gibt und gute Lösungseigenschaften hat. Hat das schon mal jemand ausprobiert?

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 10 Jan 2013 10:09:54 GMT

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

@stefan_h

Ich glaub kaum dass das Tausende Männer ausprobiert haben geschweige den davon

überhaupt gehört haben da es eigentlich ne Diät ist und sich meist "nur" Frauen damit beschäftigen.

Zudem glaube / vermute ich auch das die wenigsten Männer am Abend Auf Brot, Nudel, Kartoffeln, Reis verzichten.

Ich habe mich auch schon gewundert wieso mein Sex Drive nachgelassen hat und auch ein wenig Brustansatz bekommen habe. Das würde Ideal zu der Insulin Diät passen. Wenn dabei auch noch ein paar überschüssige Pfunde abbauen kann damit man mein Sixpack sieht ist auch nicht schlecht

Insulin / DHT ist auch wieder ein Puzzelteil vom Ganzen aber ein ganz wichtiger scheint mir. Hinzukommen natürlich noch die Androgen Rezeptoren. (Befinden sich die meisten in der Ober-Kopfhaut)

Ich werds auf jedenfall ausprobieren und lass es euch dann wissen

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?

Posted by [cursor](#) on Thu, 10 Jan 2013 10:24:03 GMT

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

stefan_h schrieb am Thu, 10 January 2013 10:34reneschaub schrieb am Thu, 10 January 2013 08:55Hat das schon mal jemand ausprobiert?

Das haben bestimmt schon zigtausend Leute ausprobiert. Außerdem gibt es ebenfalls zigtausend Leute, die einen zu hohen Insulinspiegel haben und das erst nach Jahren zufällig bei einer Untersuchung auffällt. Die haben auch nicht mehr oder weniger AGA als der Rest.

Ich frage mich allerdings, ob Arzneimittel gegen Diabetes topisch aufgetragen, einen Einfluss auf die AGA haben können.

Bsp. Inhibitoren der Dipeptidylpeptidase 4 wie Vildagliptin, was es auch in Kombination mit Metformin gibt und gute Lösungseigenschaften hat. Hat das schon mal jemand ausprobiert?

Ich bin selbst sportler und in mehreren Bereichen aktiv, habe aber von solch einer Diät noch nie gehört und denke dementsprechend auch nicht, dass sie von vielen Männern durchgeführt wird. Vor allem müsste man das schon einige Monate testen um Resultate zu sehen.

Außerdem wird AGA nicht durch zu viel DHT verursacht, sondern durch die Sensibilität, dementsprechend können Männer mit hohem Insulinspiegel ne volle Mähne haben, einfach weil ihre Haarfolikel resistent gegen dem DHT sind...

Nur würde bei männern mit DHT sensibilität bei hohem Insulinspiegel dementsprechend die AGA schneller fortschreiten, wenn das stimmen sollte. Und ob dem so ist, kannst du wohl nur beurteilen, wenn du ne studie durchgeführt hast.

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [Yes No](#) on Thu, 10 Jan 2013 12:38:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab so eine Ernährungsform ne Zeitlang gemacht: die erste tageshälft Protein+KH, zweite Protein+Fett.

Haare waren ok, allerdings hatte ich das Gefühl, dass erst mit dem Wechsel von KH zu Fett das Gefühl auf der Kopfhaut etwas unbequemer wurde.

Übrigens hab ich das auch umgekehrt gemacht: erst nur Fett, dann KH, Unterschiede bzgl Haarqualität sind mir jetzt nicht soo aufgefallen.

In Bezug auf Gewichtsabnahme wurde aber festgestellt dass bessere Ergebnisse erzielt wurden mit KH (nur) abends :D

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 10 Jan 2013 12:47:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

KH nur am Abend? Das ist aber nicht die Insulin Diät da Insulin durch KH in die höhe getrieben wird

Wie funktioniert die Insulin Trennkost?

Unsere Lebensmittel lassen sich grob in drei Gruppen unterteilen: Die Eiweißgruppe, die Kohlenhydratgruppe und die neutrale Gruppe. Die neutrale Gruppe ist - der Name sagt es - neutral und mit jeder der beiden anderen Gruppen zu kombinieren. Kohlenhydrate und Eiweiß sollte man allerdings nach Möglichkeit nicht zusammen zu sich nehmen. Zumindest bei der ganz harten Trennkost.

Die Insulin Trennkost ist da zum einen ein wenig strukturierter, zum anderen aber auch nicht ganz so radikal:

Morgens dürfen hier Kohlenhydrate konsumiert werden, zum Beispiel Brötchen mit Marmelade oder auch ein Stück Kuchen sind durchaus in Ordnung.

Mittags dürfen sogar Kohlenhydrate und Eiweiße zusammen gegessen werden. Und am besten jede Menge Gemüse, außerdem auf fettreiche Lebensmittel meiden.

Abends gibt es nur noch Eiweiß. Dabei sollte man immer drauf achten, dass das Eiweiß aus möglichst fettarmer Nahrung stammen sollte. Also Fleisch ja, aber kein fettes Steak, sondern eher mageres Geflügelfleisch, dazu gerne Salat und Gemüse.

Zudem sollte am Abend Sport gemacht werden um die Testo Werte zu erhöhen. Ein Guter freund macht das so ähnlich (Sport am Abend und ist dannach meistens nur ein Salat mit Knoblauchsoße ohne Brot.) und hat Top Haare und sieht super aus (wie ca 24) und das mit

37.

Hier sieht man was alles so den Insulin Spiegel in die hohe Treibt (Glykämische Ladung) und was nicht:

<http://jumk.de/glyx/>

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [Yes No](#) on Thu, 10 Jan 2013 13:10:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bezüglich Insulin ist der Insulinindex relevanter. Auch wird man dann (vielleicht) auch überrascht feststellen, dass nicht nur KH den Insulinpegel in die Höhe treiben..

https://en.wikipedia.org/wiki/Insulin_index

Auch unterliegt der Insulinspiegel einem natürlichen (konstanten) Rhythmus.

https://en.wikipedia.org/wiki/Insulin_oscillations

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [MonteChristo](#) on Thu, 10 Jan 2013 14:31:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe es mal ca 5 Monate gemacht. Ergebnis war, dass meine Haut sehr fein wurde, viel besserer Schlaf, weniger Schlaf, besseres Wohlbefinden und keine Probleme mehr mit der Kopfhaut. Außerdem habe ich noch abgenommen

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 10 Jan 2013 16:00:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@MonteChristo

Das tönt doch schon mal alles sehr positiv.
Hats auch was den Haaren gebracht?
Machst du die "Diät / Nahrungsumstellung" weiter?

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?

Posted by [sirsent](#) on Thu, 10 Jan 2013 16:51:33 GMT

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

cursor schrieb am Thu, 10 January 2013 11:24 stefan_h schrieb am Thu, 10 January 2013 10:34 reneschaub schrieb am Thu, 10 January 2013 08:55 Hat das schon mal jemand ausprobiert? Das haben bestimmt schon zigtausend Leute ausprobiert. Außerdem gibt es ebenfalls zigtausend Leute, die einen zu hohen Insulinspiegel haben und das erst nach Jahren zufällig bei einer Untersuchung auffällt. Die haben auch nicht mehr oder weniger AGA als der Rest.

Ich frage mich allerdings, ob Arzneimittel gegen Diabetes topisch aufgetragen, einen Einfluss auf die AGA haben können.

Bsp. Inhibitoren der Dipeptidylpeptidase 4 wie Vildagliptin, was es auch in Kombination mit Metformin gibt und gute Lösungseigenschaften hat. Hat das schon mal jemand ausprobiert?

Ich bin selbst sportler und in mehreren Bereichen aktiv, habe aber von solch einer Diät noch nie gehört und denke dementsprechend auch nicht, dass sie von vielen Männern durchgeführt wird. Vor allem müsste man das schon einige Monate testen um Resultate zu sehen. Außerdem wird AGA nicht durch zu viel DHT verursacht, sondern durch die Sensibilität, dementsprechend können Männer mit hohem Insulinspiegel ne volle Mähne haben, einfach weil ihre Haarfollikel resistent gegen dem DHT sind...

Nur würde bei männern mit DHT sensibilität bei hohem Insulinspiegel dementsprechend die AGA schneller fortschreiten, wenn das stimmen sollte. Und ob dem so ist, kannst du wohl nur beurteilen, wenn du ne studie durchgeführt hast.

was bist du denn für ein sportler wenn du von der diät noch nicht gehört hast????!!!!

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?

Posted by [cursor](#) on Thu, 10 Jan 2013 17:11:20 GMT

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

sirsent schrieb am Thu, 10 January 2013 17:51 cursor schrieb am Thu, 10 January 2013 11:24 stefan_h schrieb am Thu, 10 January 2013 10:34 reneschaub schrieb am Thu, 10 January 2013 08:55 Hat das schon mal jemand ausprobiert? Das haben bestimmt schon zigtausend Leute ausprobiert. Außerdem gibt es ebenfalls zigtausend Leute, die einen zu hohen Insulinspiegel haben und das erst nach Jahren zufällig bei einer Untersuchung auffällt. Die haben auch nicht mehr oder weniger AGA als der Rest.

Ich frage mich allerdings, ob Arzneimittel gegen Diabetes topisch aufgetragen, einen Einfluss auf die AGA haben können.

Bsp. Inhibitoren der Dipeptidylpeptidase 4 wie Vildagliptin, was es auch in Kombination mit Metformin gibt und gute Lösungseigenschaften hat. Hat das schon mal jemand ausprobiert?

Ich bin selbst sportler und in mehreren Bereichen aktiv, habe aber von solch einer Diät noch nie gehört und denke dementsprechend auch nicht, dass sie von vielen Männern durchgeführt wird. Vor allem müsste man das schon einige Monate testen um Resultate zu sehen. Außerdem wird AGA nicht durch zu viel DHT verursacht, sondern durch die Sensibilität, dementsprechend können Männer mit hohem Insulinspiegel ne volle Mähne haben, einfach weil ihre Haarfollikel resistent gegen dem DHT sind...

Nur würde bei männern mit DHT sensibilität bei hohem Insulinspiegel dementsprechend die AGA schneller fortschreiten, wenn das stimmen sollte. Und ob dem so ist, kannst du wohl nur beurteilen, wenn du ne studie durchgeführt hast.

was bist du denn für ein sportler wenn du von der diät noch nicht gehört hast???!!!!

Ich weiß ja nicht, was man deiner Definition von Sportler nach alles wissen muss, vor allem bezüglich "Diäten", Ich betreibe aktuell Kampfsport und Kraft/Fitnesstraining. Hab selbst noch nie eine Diät durchgeführt, da ich es nicht nötig hatte. Kann somit sein, dass ich selbst in dem Bereich wenig Erfahrung hab, aber von anderen Sportlern hab ich auch noch nie von dieser Diät gehört. Kann auch an meinem Alter liegen, aber meine gleichaltrigen männlichen Kollegen machen selten/kaum Diäten. Daher gehe mal nicht davon aus, dass "zigtausend" Männer die Insulin Trennkostdiät Monatelagen durchgeführt haben...

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [me too](#) on Thu, 10 Jan 2013 23:07:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Interessantes Thema.

Habe von dieser Diät auch noch nie etwas gehört, ehrlich gesagt, obwohl ich schon lange trainiere.

Was könnte man denn noch so alles futtern am Abend? Immer nur Geflügel ist auch ganz schön öde auf Dauer, schätze ich.
Mageren Fisch? Proteinshakes auf Wasserbasis? Die Shakes sind in nullkommanix verdaut, gerade die auf Wasserbasis.

@reneschaub

Warum genau ist es denn so wichtig, Kohlenhydrate und Proteine besser nicht zu mischen, außer eben vielleicht am Mittag?
Das mit dem Gewichtabnehmen ist auch so eine Sache - Fett abnehmen ist immer gut, aber nicht an hart antrainierter Muskelmasse.

Einen Versuch ist es wert für ein paar Wochen oder einen Monat, dann sieht man weiter...

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [MonteChristo](#) on Thu, 10 Jan 2013 23:07:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ reneschaub

In letzter Zeit habe ich es etwas schleifen lassen, will es aber die Tage wieder machen. Was die Haare betrifft, meine Haare wurden auf jeden Fall geschmeidiger, und wie schon geschrieben, keine Probleme mit der Kopfhaut. Da ich sowieso wenigen Haarausfall habe, konnte ich diesbezüglich nichts feststellen. Alleine wegen der Schlafqualität und dem Wohlbefinden werde ich es fortsetzen und kann es auch jedem empfehlen.

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 11 Jan 2013 07:30:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@me too

Schau mal meinen ersten Thread an da steht alles drinn. Es geht hauptsächlich ums Insulin. Das wird in die Höhe getrieben sobald du (frucht)Zucker , Stärke oder der gleichen isst. Insulin ist für unseren Körper sehr wichtig das es ein Energie Lieferant für unsere Zellen ist. Am morgen sind daher KH sehr wünschenswert das Sie uns mit Energie Versorgen und den Cholesterin Wert sinken lässt.

Mittag spielt auch nicht so eine Rolle da kann man KH und Eiweise zusammen esen. Am Abend sollte man nur noch Eiweise und Neutrale Dinge essen und komplett auf KH und Zucker verzichten.

Optimal geht man vor dem Abend essen ins Training. Das steigert Testosteron. Und beim Essen werden die Muskel mit Eiweiss versorgt.

Dazu gehört Fisch, mageres Fleisch, Käse, Joguhrt, Milch Gemüse, Salat. Verboten ist was alles den Insulin Spiegel in die höhe treibt.

Durch das wird während dem Schlafens Fett abgebaut.

Insulin steht Hand in Hand mit Östrogen. Je höher der Öströgenwert desto mehr DHT wird generiert.

Am besten man macht einen Blutest von DHT freies Testo, Östrogen und SHGB

Die meisten Personen fangen einfach willkürlich eine Therapie an , stopfen sich mit NEM`s voll und wissen nicht mal ob es was bringt oder dadurch sogar noch verschlimmert.

Daher immer zuerst den IST Zustand ermitteln damit ein gezieltes Soll erreicht werden kann.

Die Insulin Diät ist auf jedefall sehr sinnvoll und wurde einem Dr in Ernährungswissenschaften Entwickelt. Er hat mehrere Bücher geschrieben glaub heist Gewichtsreduktion im Schlaf. Gibt auch ein Kochbuch.

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 11 Jan 2013 12:16:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Am Abend einerseits wegen Insulin etc... Aber auch wegen der Verdauung. Das Getreide liegt dann die ganze Nacht und gast vor sich hin. Man sollte (!) mindestens 4 Stunden vor dem zu Bett gehen nichts mehr essen (höchstens Banane oder kernfreies Obst, das schnell verdaut wird)...

In meiner Familie gibt es zwar keine Fälle von Diabetes, aber ich habs oft und lang genug provoziert... als Kind schon dauernd so viel Zucker in den Kakao (heimlich) und in der Schule dauernd beim Buffet dieses sch**** Gummi-Zeug in Massen gekauft und gegessen... Da bringt die ziemlich "gesunde" Ernährung Zuhause auch nicht mehr viel...

Ich bin dann vor einem Jahr langsam "aufgewacht" mit 20 Jahren... Jetzt bin ich (auch wegen der Haarsorgen) an einem Punkt angelangt, wo ich mir WIRKLICH Gedanken über die Ernährung+NEMs mache.

Ich verzichte schon seit ca. 5 Wochen auf Getreide am Abend, Keine übliche Schokolade mehr (nur noch manchmal von Zotter verschiedene Bitterschokoladen mit Rohrzucker), bisschen Obst zwischen den Mahlzeiten (weil schnell verdaut) und fast kein Käse mehr (nur noch manchmal Mittags ein Vollkornbrot mit Schafkäse oder so).

Ich hatte vor meiner Ernährungsumstellung öfter nüchtern erhöhten Blutzucker (105) (ich ernähre mich jetzt wirklich schon fast vorbildlich, mit ein paar gelegentlichen Ausrutschern). Heute wars 80 (ich teste alle 1-2 Wochen mal mit einem Chip-Gerät).

Wenn ich Lust auf Zucker hab, ess ich entweder eine Banane oder so, oder ich nehm einen kleinen Teelöffel Inositol-Pulver (ähliche Struktur/Geschmack wie Zucker, aber erhöht die Insulinresistenz)

<https://sites.google.com/site/miscarriageresearch/supplements-and-miscarriage/d-chiro-inositol/inositol-and-insulin-resistance>

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 11 Jan 2013 12:38:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Remolan hast du schon mal die Gerson Theraphie gemacht?

<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/mike-bundrant/exklusiv-interview-mit-charlotte-gerson-diabetes-in-fuenf-bis-elf-tagen-heilen.html>

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 11 Jan 2013 12:57:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey!

Nein, hab ich noch nicht gemacht... Aber es läuft quasi auf das Selbe hinaus was ich jetzt langsam umstelle.

Ich gehe nach Dr. Hiromi Shinya (Aufmerksam geworden durch das Buch "Der Enzymfaktor").

<http://www.youtube.com/watch?v=han3AfjevOc>

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?

Posted by [ynneb](#) on Fri, 11 Jan 2013 16:13:41 GMT

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

Scharfes Essen senkt den Insulin Wert!!

Subject: Aw: Fin Alternative - Insulin Diät ?

Posted by [Chillhair](#) on Fri, 08 Feb 2013 22:49:56 GMT

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

ynneb schrieb am Fri, 11 January 2013 17:13 Scharfes Essen senkt den Insulin Wert!!

Ich esse fast jeden Tag scharf und habe trotzdem derben Haarausfall
