
Subject: Fin+Min-Alternative

Posted by [gollum](#) on Mon, 08 Apr 2013 13:28:42 GMT

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

Hallo,

ich wollte mal fragen, ob sich in den letzten 2-3 Jahren irgendwas neues getan hat. Ich habe NW 2-3 (ca 2,5). Ich habe mal die Kombination FIN+Min ein Jahr lang ausprobiert. Ich hatte leichten Nachwuchs, aber nur am Scheitel. Der Nachwuchs war aber so gering, dass ich es das sein gelassen habe. Die Nebenwirkungen waren weit hässlicher (Abnahme der Kraftausdauer, leichte Fettansätze an der Brust und Hüften).

Also nur mal so: vor Fin konnte ich mühelos 70-80 Liegestütz am Stück, während Fin fiel es mir wesentlich schwerer, konnte nur so 60 LS am Stück, nach Fin ohne Training plötzlich wieder 70 (gestern) locker durchgezogen. Wohlgermerkt habe ich seit einem Jahr kein Sport mehr gemacht. Damals dagegen regelmäßig. Das letzte Mal habe ich vor ca. einem Jahr fin genommen. Heute bin ich 24.

Seitdem ich mit Fin aufgehört habe, habe ich 6kg verloren und mein Appetit ist gesunken. Damals habe ich echt gefressen.

Meiner Erfahrung nach hat Capsaicin+Min sogar recht gut geholfen und andere haben festgestellt, dass ich plötzlich mehr Haare habe. Ich habe dann ein Auslandspraktikum gemacht, hatte mehrere Mitbewohner und da konnte ich kein farbiges Capsaicingemisch auf die Kopfhaut auftragen. Jetzt ist mein Stand wieder wie vor Capsaicin.

Daher meine Frage: Hat sich irgendwas neues getan?

Wenn nicht, werde ich wieder Capsaicin mir "irgendwas" mischen. Das wäre mein nächstes Experiment. Capsaicin ist derzeit das einzige, was bisher nennenswerte Erfolge gebracht hat. Welches Irgendwas könnt ihr da empfehlen?

Subject: Aw: Fin+Min-Alternative

Posted by [Cela87](#) on Mon, 08 Apr 2013 15:09:38 GMT

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

was ist denn capsaicin?

ich hab auch über ein jahr fin und minox genommen...und ich hab keine nebenwirkungen gehabt...weder fettansätze oder leistungsmangel? im gegenteil ich hab sogar abgenommen, durch den sport...

hab aufgehört es zu nehmen weil ich faul wurde...ich bin auch etwas irritiert, dass es so viele gibt bei denen es so gravierende nebenwirkungen gab...

Subject: Aw: Fin+Min-Alternative
Posted by [Haareweg](#) on Mon, 08 Apr 2013 18:12:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

leistungseinbuÙe hatte ich unter fin nicht! es gibt leider als alternative nur dut/spiro usw.

Subject: Aw: Fin+Min-Alternative
Posted by [mike](#) on Tue, 09 Apr 2013 07:53:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oral Progesteron als Fin Alternative... wäre vllt was ... (und jedenfalls gesünder..da Mangel an P4, DHP nie passieren wird..und 5ar-Enzyme sinnvoll eingesetzt werden..die sog. Hamsterbacken könnten auch passé sein, P4/DHP als DHT Ersatz (und sinnvoller Gegenspieler zu E2) und keine E2-Dominanz)

ich werde es pushen... (bei künftig 4 yams-NEM tgl.(hatte es ja seit ein paar Monate abgesetzt..seitdem wurde die Haut zu dünn und schlaff (Hamsterbacken, Cellulite..)))

Subject: Aw: Fin+Min-Alternative
Posted by [gollum](#) on Wed, 10 Apr 2013 19:50:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gibt es echt keine Nebenwirkungen von Progesteron? Ich bin seit einigen Monaten quasi NEM-frei und plötzlich habe ich sehr viel mehr "Taschengeld" auf meinem Konto. Nur Vitamin B-Komplex+Vit.D finde ich nützlich. Habe damit wieder angefangen, hab es recht lange nicht mehr genommen und jetzt doch wieder den tollen Flush bemerkt, die Vitamin B so an sich hat. Aber ich habe noch genug Restbestände.

Hat da jemand Erfahrung? Negative Wirkung auf Waschbrettbauch? Negative Effekte auf Libido, etc.?

Jetzt ehrlich: Lieber laufe ich mit Armani-Shirt, gesundem Körper und Glatze herum als mit ALDI, Gesichtscellulite und "ein bisschen" mehr Haaren. Also ich habe 1 Jahr lang non-stop Fin (0,25mg)+Min ausprobiert und wenn ich die Fotos von damals mit denen von heute vergleiche, bin ich lieber wie heute. ...und negative Stimmung erst recht keine mehr.

Subject: Aw: Fin+Min-Alternative
Posted by [pilos](#) on Wed, 10 Apr 2013 19:58:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gollum schrieb am Wed, 10 April 2013 22:50gibt es echt keine Nebenwirkungen von Progesteron?

als topical bisher keine

und oral wird es es zu schnell abgebaut...nicht umsonst hat eine tablette 100 mg..also kaum effektiv

Subject: Aw: Fin+Min-Alternative
Posted by [gollum](#) on Wed, 10 Apr 2013 20:20:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 10 April 2013 21:58gollum schrieb am Wed, 10 April 2013 22:50gibt es echt keine Nebenwirkungen von Progesteron?

als topical keine

aber oral (die menge macht es)...gibt es schon nebenwirkungen..in etwa die gleiche wie bei nandrolon

progesteron oral für den mann kann man nicht empfehlen...das macht einem zur schwangeren frau psyche..

sehr gut.
erinnert mich an die Snickers-Werbung.

kommt Progesteron bis zum Follikel durch und bleibt dort an den Rezeptoren kleben? Welche Mechanismen aktiviert es dort? Ist die Wirkung rein hormonell bedingt?

Subject: Aw: Fin+Min-Alternative
Posted by [pilos](#) on Wed, 10 Apr 2013 20:25:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gollum schrieb am Wed, 10 April 2013 23:20pilos schrieb am Wed, 10 April 2013 21:58gollum schrieb am Wed, 10 April 2013 22:50gibt es echt keine Nebenwirkungen von Progesteron?

als topical keine

aber oral (die menge macht es)...gibt es schon nebenwirkungen..in etwa die gleiche wie bei nandrolon

progesteron oral für den mann kann man nicht empfehlen...das macht einem zur schwangeren

frau psyche..

sehr gut.
erinnert mich an die Snickers-Werbung.

kommt Progesteron bis zum Follikel durch und bleibt dort an den Rezeptoren kleben? Welche Mechanismen aktiviert es dort? Ist die Wirkung rein hormonell bedingt?

es gab eine korrektur..siehe oben...information auf falsche pfade...

klar kommt es bis zum follikel

klar bleibt es kleben

es gibt nirgendwo etwas rein hormonell es ist immer eine kaskade

Subject: Aw: Fin+Min-Alternative
Posted by [Nemesis](#) on Wed, 10 Apr 2013 21:19:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannst du nochmal was zu Capsaicin sagen?

Subject: Aw: Fin+Min-Alternative
Posted by [gollum](#) on Thu, 11 Apr 2013 00:10:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Role of TGF-b2 in the human hair cycle: <http://www.folikul.com/TGF-%C3%9F2..pdf>

Administration of capsaicin and isoflavone promotes hair growth:
<http://www.folikul.com/Capsaicin%20ve%20%C4%B0soflavone.pdf>

Dihydrotestosterone inhibits hair growth in mice by inhibiting insulin-like growth factor-I production in dermal papillae:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21839661>

das werde ich demnächst verwenden, hab es schon erhalten:
<http://www.folikul.com/Sophora%20flavescens.pdf>
es ist aber nur ein pflanzlicher Fin-Ersatz. Da Fin bei mir nur marginal angeschlagen hat, mache ich mir durch diese Zutat keine großen Hoffnungen.

generell kann man sagen, dass eine kaliumreiche Ernährung zur Senkung des TGF-beta2 beitragen kann. Kalium allein löst das Problem aber nicht...leider.

Übrigens aus eigener Erfahrung: Mein HA begann, als ich etwa 18 war und sehr aktiv im Judo war. Meine Leistungszuwächse waren enorm und ich war sogar euphorisch. Leider kam dann die Bremse: Meine Ernährung war an diesen Sport nicht angepasst und mir hat damals niemand gesagt, dass ich unter Eiweißmangel leide. Eiweißmangel führt fast immer über kurz oder lang zu Glutaminmangel, was das Immunsystem aus dem Takt geraten lässt und chronische Probleme erst recht ermöglicht. Das Immunsystem des Haarfollikels (auch beim androgenetischem) HA ist leider gestört:

<http://www.derma-haarcenter.ch/files/Directory/Publikationen/Androgenetic+alopecia.pdf>

Kurz um: Die Behebung des Eiweißmangels hat schon weniger Monate später zum Stopp es HA geführt (nicht zum Nachwuchs).

Ich hoffe das klärt einige Fragen.

Noch so ein paar Links zum Einlesen:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17693108>

sehr interessant: <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/pdf/1743-7075-8-41.pdf>

extrem interessant: <http://ajcn.nutrition.org/content/81/2/341.full>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1096637408000063>

ABER: Diese Linkliste reicht nicht aus, um das Problem AGA zu heilen. Aber vielleicht kann jemand konstruktiv daran anknüpfen. Vielleicht ist ja jemand schlauer als ich...
