
Subject: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [krx](#) on Sun, 28 Apr 2013 14:20:51 GMT

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

Hallo zusammen.

Ich finde, etwas wirklich sinnvolles wäre es, eine aus Nahrungsergänzungsmitteln bestehende Liste zu formulieren, die die Nebenwirkungen von Fin egalisiert, oder auch das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Ich fange hier gerne an, und bediene mich auch schonmal des Threads über mir(muira puama)

Liste mit NEM's:

Kognitive Fähigkeiten / Brainfog

- Noopept und Choline : <http://en.wikipedia.org/wiki/Noopept>
- Muira Puama : <http://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&goto=261632>

Libido/Potenz :

- L-Arginin und Pycnogenol <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12851125>
 - L-Carnitin <http://aminosäure.org/erektil-dysfunktion/>
 - Zink als natürlicher Aromatase-Inhibitor
 - Muira Puama
- <http://www.potenzmittelguru.com/potenzmittel-rezeptfrei/muira-puama-potenzholz/#more-2316>
- Vitamin D 5000iU Durch Fin wird oft ein Vitamin D Mangel induziert.

Ihr dürft hier gerne ergänzen.

So far.

Falls jemand anhaltende Potenzprobleme nach Fin hat, wäre mein folgender Plan für eine zumindest Symptombehandlung folgendes :

- L-Arginin 5g täglich + 100mg Pycnogenol morgens.
 - 100mg Zink Abends
 - 20mg Noopept morgens.
 - 2,5 mg Cialis alle 3 Tage.
 - Vitamin D 5000iU täglich.
-

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [knopper22](#) on Sun, 28 Apr 2013 14:41:38 GMT

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

krx schrieb am Sun, 28 April 2013 16:20

- Noopept und Choline : <http://en.wikipedia.org/wiki/Noopept>

hmm wie will man da in DE rankommen?

krx schrieb am Sun, 28 April 2013 16:20- Vitamin D 5000iU täglich.

hmm hilft da nicht auch einfach mal in die Sonne packen, (falls sie denn mal scheint)??

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [krx](#) on Sun, 28 Apr 2013 14:48:59 GMT

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

Noopept und Choline sind legal. Entweder über ebay oder beispielsweise mindnutrition.co.uk

Aber am besten nicht alles hinterfragen, sondern selber Produkte listen, oder per PM weil sonst wird der Thread so zugemüllt.

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [Nutrition](#) on Tue, 14 May 2013 14:35:01 GMT

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

super Thread, habe mich den ganzen Nachmittag über Noopept belesen und werde es gleich bestellen:).

Ich hatte mal Diindolylmethane gegen die Libido- und Erektionsprobleme genommen (nach ausgiebiger Recherche), kann es aber aufgrund zu vieler NEM-Versuche in dieser Zeit nicht eindeutig beurteilen. Man findet ein paar sehr positive Erfahrungsberichte zu Fin Nebenwirkungen und DIM. Weitere Infos findet man in meinem älteren Thread:

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/17056/>

Bzgl. L-Arginin: Dies sollte immer in Verbindung mit OPC eingenommen werden.

<http://www.helloarticle.com/de/arginin-zur-potenzsteigerung-auf-ernaehrungsphysiologischem-w-r-3171.htm>

"Noch effektiver ist die Kombination von Arginin mit einen starken Antioxidanz wie OPC. Das OPC hemmt den oxidativen Abbau des NOs im Blut und verstärkt dadurch die Wirkung des Arginins. In einer Studie bulgarischer Wissenschaftler berichteten bei ausschließlicher Zufuhr von Arginin lediglich 5% der Studienteilnehmer von einer verbesserten Erektion, in Kombination mit OPC stieg die Erfolgsquote auf 92,5% an."

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [Nutrition](#) on Tue, 14 May 2013 14:37:28 GMT

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

Hatte Pycnogenol (OPC) überlesen, hast es ja selber schon geschrieben:)

(kann man hier nicht editieren?)

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [knopper22](#) on Tue, 14 May 2013 14:56:58 GMT

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

Nutrition schrieb am Tue, 14 May 2013 16:37: Hatte Pycnogenol (OPC) überlesen, hast es ja selber schon geschrieben:)

(kann man hier nicht editieren?)

hmm Bezugsquelle?

interessiert mich jetzt auch. Oder gibts da auch ne Kombination wo man gleich beides hat?

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [Nutrition](#) on Tue, 14 May 2013 15:01:42 GMT

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

Ich habe mir damals OPC und Arginin getrennt gekauft, war günstiger. Generell sind Pillen teurer, finde ich aber praktischer.

Z.B. die hier:

<http://www.nutrition-discount.de/aminosaeuren/arginin-akg/tabletten/42/l-arginin-300-tabletten-a-1000mg>

OPC gibts z.B. bei Amazon oder Ebay.

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 14 May 2013 19:37:01 GMT

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

Kann Kieselerde was bewirken, zur Stabilsierung des Bindegewebes (wenn es durch DHT zerstört wird und dadurch die sunken eyes entstehn)? Nein...? Hmmm wird wohl den Fettabbau unter den Augen nicht stoppen können. (um das gings mir eigentlich)

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [sealfirst](#) on Thu, 23 May 2013 10:02:49 GMT

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

Was mir in letzter Zeit sehr geholfen hat war den Methylierungszyklus und Glutathion-Produktion anzukurbeln, so wie das viele CFS Patienten tun.

- Selen 100mcg
- aktive Folsäure / Folat (Metafolin) 500mcg
- Vit B12 (Methylcobalamin) 500mcg
- TMG 200mg
- NAC 250mg
- Magnesium 150mg

Wird demnächst noch mit Alpha-Lipon-Säure und Adenosylcobalamin (Vit B12) ausgebaut.

Kann viel besser schlafen und vertrage wieder Kaffee und Alkohol.

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [ichunddiwelt](#) on Thu, 23 May 2013 11:25:58 GMT

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

gegen trockene Augen hilft...?

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [knopper22](#) on Thu, 23 May 2013 11:48:59 GMT

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

sealfirst schrieb am Thu, 23 May 2013 12:02Was mir in letzter Zeit sehr geholfen hat war den Methylierungszyklus und Glutathion-Produktion anzukurbeln, so wie das viele CFS Patienten tun.

- Selen 100mcg
- aktive Folsäure / Folat (Metafolin) 500mcg
- Vit B12 (Methylcobalamin) 500mcg
- TMG 200mg
- NAC 250mg
- Magnesium 150mg

Wird demnächst noch mit Alpha-Lipon-Säure und Adenosylcobalamin (Vit B12) ausgebaut.

Kann viel besser schlafen und vertrage wieder Kaffee und Alkohol.

hört sich ziemlich vel an. Was wäre davon das wichtigste, was man sich mal holen könnte?

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [sealfirst](#) on Thu, 23 May 2013 12:24:54 GMT

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

ichunddiewelt schrieb am Thu, 23 May 2013 13:25 gegen trockene Augen hilft...?

Kann ich dir leider nicht sagen, meine Augen wurden vor nem Monat gelasert und sind deshalb so oder so relativ trocken. Hab mich übrigens lasern lassen weil ich Kontaktlinsen nicht mehr vertragen hab, Augen waren ständig gereizt und trocken .. "komischerweise" erst so richtig schlimm seit Fin ... von der Nebenwirkung wusste ich nur damals nix.

Fin nehme ich übrigens seit über nem Jahr nicht mehr.

knopper22 schrieb am Thu, 23 May 2013 13:48

hört sich ziemlich vel an. Was wäre davon das wichtigste, was man sich mal holen könnte?

Am wichtigsten sind wohl Methylcobalamin (am Besten als Lutschtablette / Sublingual), TMG, NAC und Zink 25mg (was ich in der Liste oben vergessen hatte).

Meine Probleme waren hauptsächlich Schlafstörungen, Angst und Depressionen.

Man sollte mit den Dosierungen lieber klein anfangen und sich dann langsam hoch arbeiten. Ich hatte Anfangs eine Verbesserung, dann nach paar Tagen eine Verschlechterung und dann wieder eine Verbesserung der Symptome, davon darf man sich aber nicht abschrecken lassen.

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [IhrHabtDieHaareSchoen](#) on Thu, 23 May 2013 20:38:19 GMT

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

also mir fällt ein

gegen TROCKENE AUGEN

(nicht unbedingt Abends, man wird von dem Zeug wacher)

Ananas, Bromelain, Kiwis, Mango, Papaya

Oliven (1-2 kernlos gross)

Kaffee?

Spaziergänge in einer Höhe von 1600-2000 M von mindestens 1 Stunde (probierts einfach)

gegen AUFGEDUNSENES GESICHT

ab 18:00 nicht mehr trinken

am frühen Abend laufen, spazieren gehen (mit Sprint, Laufeinheiten)

Abends Reiswaffeln + Kartoffelgericht, wenig Salz,

Kopf leicht erhöht (wie mans verträgt, eventuell nicht auf der Seite schlafen)

Estrogene, Phytoestrogene und ähnliches (auch zuviele B-Vitamine, B6, Hefeteig Gepäck, rote

Früchte, Tomaten ...) vermeiden

gegen ÄNGSTE

(ICH bin inzwischen der Meinung, dass jene die unter Ängsten leiden, Finasteride meiden sollten)

Morgens: 8gr Gelatine + 500mgr Cystein + 15.000 D3 (Glycine und auch Cysteine wirken scheinbar im Gehirn beruhigend, und bei mir scheints zu funktionieren ...) (mehrmals am Tag wiederholbar)

Abends: Magnesium + Zink (in der Menge in der mans verträgt)

gegen sich ausdünnende AUGENBRAUEN:

Aminexil von I Oreal nur Abends 3-4mal die Woche (wirkt sanfter als Minox ohne Shedding, ohne andere Nebenwirkung aber wirkt ... leicht)

viel Spass

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [IhrHabtDieHaareSchoen](#) on Thu, 23 May 2013 20:40:47 GMT

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

B12 find ich auch gut,

NAC zieht mich aber runter

Cysteine dagegen nicht

und Zink allein geht bei mir auf die Augen

dir nicht?

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [hairadise.lost](#) on Thu, 23 May 2013 20:57:58 GMT

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

100mg Zink ist aber viel...

Ich benutze für das Hautbild 15mg Zink + Histidin + Cystein und mir ist als Nebenwirkung eine Erhöhung der Spermaproduktion aufgefallen.

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !

Posted by [hitman55](#) on Fri, 07 Jun 2013 13:26:52 GMT

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

L- Arginin gutes ? habe das von Mammut ist recht billig und hält sehr lange und wirkt sich auf ejden fall auf euren besten freund aus !

gibt es eigeltich gutes und schlechtes Arginin ?

L-Carnitin wusste ich nicht das das sich positiv auf die libido auswirkt

aber ne andere frage, gibt es ene gute all in one tablette die gegen haarausfall sit wo ausreichend zink usw vorhanden ist damit man nicht alles einzeln kaufen muss ?

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [Kalbit85](#) on Thu, 15 Aug 2013 20:01:31 GMT

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

Hab gelesen dass einige ne testo kur starten und danach mit tamoxifen hcg und clomid quasi nen kompletten restart probieren. Hat wohl auch schon dem ein oder anderen geholfen. Allerdings nicht unbedenklich. Hat einer Das schon probiert. Gerade in der bodybuilding Szene ziehen Das einige durch, da viele von den bodybuildern während und auch nach Ner Kur Finasterid gegen die Nebenwirkungen nehmen.

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [Chris352](#) on Sat, 17 Aug 2013 18:49:49 GMT

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

ich bin grad dabei sozusagen in der absetzphase. Noch 2 wochen, dann bin ich fertig.....mal schau was das bringt

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [Kalbit85](#) on Sat, 17 Aug 2013 18:57:20 GMT

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

Na da bin ich mal gespannt. Klingt recht vielversprechend weil man damit Ja geheilt werden könnte und danach nicht dauerhaft irgendwas einwerfen müsste. Wie ging's dir denn während deiner TestoKur? Waren die NW da weg?
Ich drück dir auf jedenfall die Daumen!!!

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [mike.](#) on Sat, 17 Aug 2013 21:39:08 GMT

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

ichunddiewelt schrieb am Thu, 23 May 2013 13:25gegen trockene Augen hilft...?

austrocknung allgemein..fehlen des E2.. androgenisierung/upregulation...

hoher Testo mit hohem E2 macht schöne satte augen und lange wimpern mit dazu

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [knopper22](#) on Sat, 17 Aug 2013 23:02:59 GMT

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

mike. schrieb am Sat, 17 August 2013 23:39ichunddiewelt schrieb am Thu, 23 May 2013 13:25gegen trockene Augen hilft...?

austrocknung allgemein..fehlen des E2.. androgenisierung/upregulation...

hoher Testo mit hohem E2 macht schöne satte augen und lange wimpern mit dazu

soll heißen die Wimpern werden auch durch weibl. Hormone beeinflusst? Aber warum machen sie dann viele Frauen künstlich länger?

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [Kalbit85](#) on Mon, 19 Aug 2013 10:02:33 GMT

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

Ein weiteres Mittel Das helfen soll ist Ja Das Curcuma. Hat da jemand schon Erfahrung mit gemacht?

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [Kalbit85](#) on Thu, 22 Aug 2013 19:47:37 GMT

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

Also hier kommen zwar keine Antworten, aber ich hab mal ein Tipp, ich benutze zurzeit Ginko und nach 3 Tagen ist es einfach nur der Hammer!!!!

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 22 Aug 2013 21:56:27 GMT

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

Kalbit85 schrieb am Thu, 22 August 2013 21:47Also hier kommen zwar keine Antworten, aber ich hab mal ein Tipp, ich benutze zurzeit Ginko und nach 3 Tagen ist es einfach nur der Hammer!!!!

Was ist der Hammer?

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [mike](#). on Thu, 22 Aug 2013 22:03:32 GMT

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

Knorkell schrieb am Thu, 22 August 2013 23:56Kalbit85 schrieb am Thu, 22 August 2013 21:47Also hier kommen zwar keine Antworten, aber ich hab mal ein Tipp, ich benutze zurzeit Ginko und nach 3 Tagen ist es einfach nur der Hammer!!!!

Was ist der Hammer?

Zitat:Ein Hammer ist ein Werkzeug, das von Hand gehalten, gerade bis bogenförmig geführt, unter Nutzung seiner Massenträgheit (meist) schwere Schläge auf Körper ausübt. Je nach seiner Masse und genutzter Stiellänge wird er nach dem Heben (Ausholen) aus dem Hand-, Ellbogen- oder Schultergelenk oder bei beidhändigem Halten, aus dem Oberkörper heraus beschleunigt....

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Hammer>

Die Jugend heutzutage kennt kaum ein Werkzeug..mit handwerklichen Dingen haben die nix mehr am Hut

gruß
altes-semester-mike

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 22 Aug 2013 22:04:48 GMT

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

mike. schrieb am Fri, 23 August 2013 00:03Knorkell schrieb am Thu, 22 August 2013 23:56Kalbit85 schrieb am Thu, 22 August 2013 21:47Also hier kommen zwar keine Antworten, aber ich hab mal ein Tipp, ich benutze zurzeit Ginko und nach 3 Tagen ist es einfach nur der Hammer!!!!

Was ist der Hammer?

Zitat:Ein Hammer ist ein Werkzeug, das von Hand gehalten, gerade bis bogenförmig geführt, unter Nutzung seiner Massenträgheit (meist) schwere Schläge auf Körper ausübt. Je nach seiner Masse und genutzter Stiellänge wird er nach dem Heben (Ausholen) aus dem Hand-, Ellbogen- oder Schultergelenk oder bei beidhändigem Halten, aus dem Oberkörper heraus beschleunigt....

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Hammer>

Die Jugend heutzutage kennt kaum ein Werkzeug..mit handwerklichen Dingen haben die nix mehr am Hut

gruß
altes-semester-mike

Dafür kenn ich den Nippelspanner!

<http://de.wikipedia.org/wiki/Nippelspanner>

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [mike](#) on Thu, 22 Aug 2013 22:06:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

angeber

Subject: Aw: Finasterid Nebenwirkungen - Nahrungsergänzungsmittel Liste !
Posted by [Muad'Dib](#) on Sat, 24 Aug 2013 18:20:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geht mal lieber raus, dass bringt etwas. Nahrungsergänzungsmittel haben so gut wie keinen Effekt, auch wenn manche Artikel vielversprechend klingen, so ist es doch Augenwischerei. Oft muss die Dosis sehr hoch sein um einen gezielten Effekt zu erhalten, leider bedingt dies oft auch Nebenwirkungen.

Vitamin D-Mangel ist bei Europäer normal und hat nichts mit Finasterid zu tun. Zeit draußen verbringen behebt diesen Mangel. Libido und "Sunken Eyes" verbessern sich dadurch auch auf ganz mysteriöse Weise .
