
Subject: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [Khaindar](#) on Tue, 16 Dec 2014 18:35:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

möglicherweise habe ich für einige hier im Forum gute Nachrichten. Wie viele hatte ich das Problem dass ich durch Finasterid ein sehr rundes Gesicht bekommen habe. Auch lange nach dem Absetzen hatte sich dieser Zustand nicht gebessert trotz dass ich mich auf immer niedrigeren KFA runter gearbeitet hatte und ich seit jeher viel Sport (4x die Woche Studio) betrieben habe. Habe diverse Medikationen probiert insbesondere auch Progesteron und Östrogenhemmer, aber es besserte sich einfach nichts.

Mir begann in den letzten Monaten immer mehr klar zu werden dass es sich bei den dicken Backen nicht um Fettgewebe handeln kann. Auffällig war insbesondere dass gerade in den Definitionsphasen wo meine Hauptnahrungsquelle Magerquark und die Kalorienzufuhr extrem gering war das Gesicht besonders aufgeblasen wurde. Nach ausgiebigen Recherchen ging irgendwann meine Vermutung Richtung Wassereinlagerungen.

Hierzu einige Bilder:

Pre-Finasterid:

Nach ca. 1 Jahr Finasterid:

ca. 6 Monate Post-Finasterid:

Ich habe vor ca. 10 Tagen begonnen den Körper strikt zu entwässern. Dabei habe ich zunächst auf sämtliche Nahrungsmittel verzichtet die besonders in BB-Kreisen im Verdacht (nicht bewiesen..) stehen Wassereinlagerungen zu begünstigen. Dazu gehörte ein kompletter Verzicht auf Milch- und Getreideprodukte. Das ist zugegebenermaßen nicht ganz so einfach wenn man nicht einmal mehr Brot essen kann. Ernährungsplan sah daher wie folgt aus:

- Gemüse, Salat, Kartoffeln, brauner Reis, Sojaprodukte, Lachs, Thunfisch, Geflügel
- Insgesamt 210mg Brennnessel Trockenextrakt in 6 Kapseln pro Tag
- Mindestens 3-4 Liter Wasser pro Tag

(Weiter gehts im nächsten Post, da nur 3 Bilder je Post erlaubt)

File Attachments

1) [1-32d6f3ed5673c971395e72a98980f6ae.jpg](#), downloaded 3598 times



2) [10488220_725334444193989_8793916636181722817_n.jpg](#), downloaded 3550 times



3) [DSCN4652.jpg](#), downloaded 3562 times



Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [Khaindar](#) on Tue, 16 Dec 2014 18:43:59 GMT

Jetzt, gerade einmal 10 Tage später hat sich mein Gesicht wieder sehr stark positiv verändert. Man erkennt wieder viel mehr Konturen.

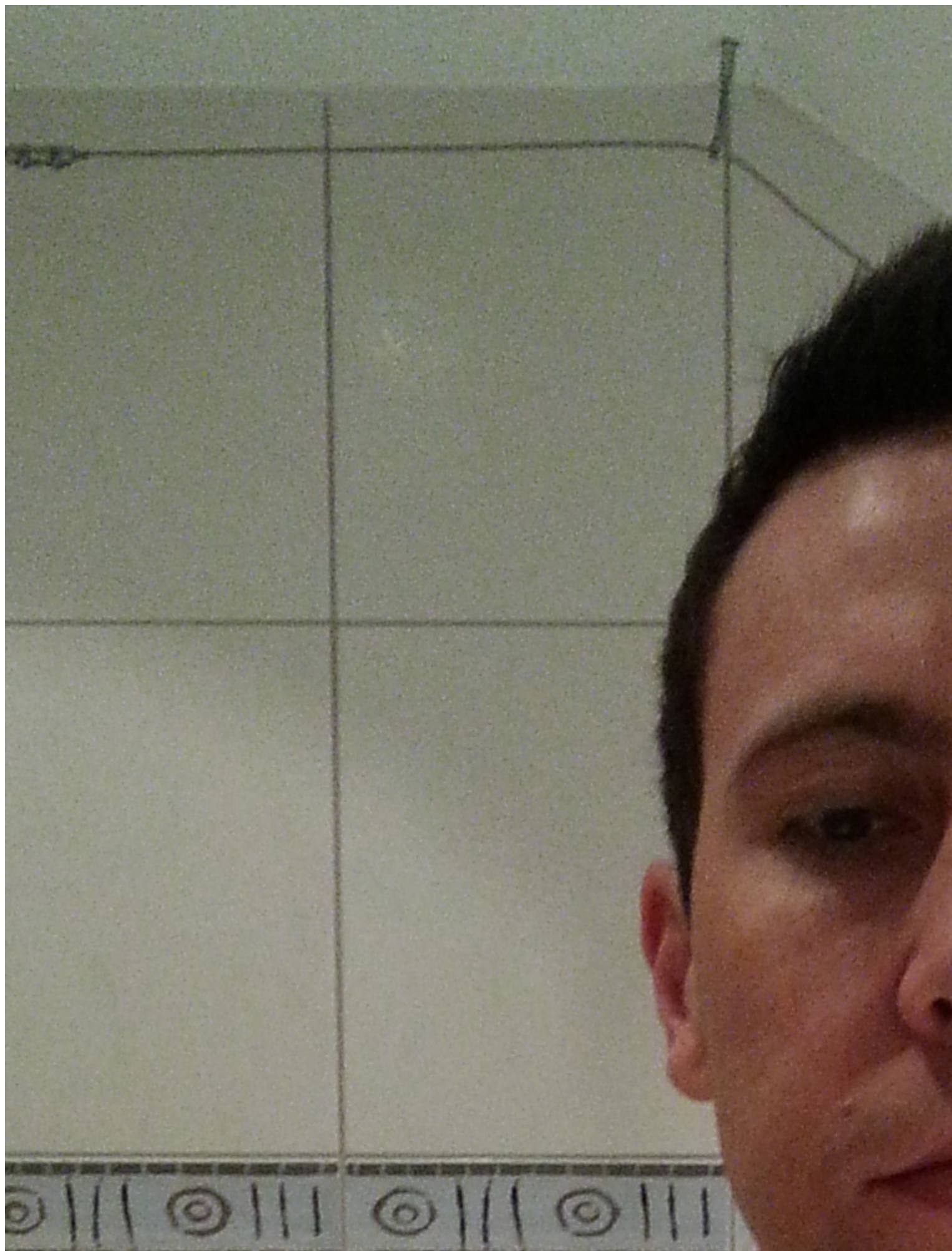
Interessant wäre sicher wie Finasterid es bewirkt dass der Körper anfängt nahrungsmittelbedingt mehr Wasser einzulagern, aber dies wird vermutlich wie so vieles bei diesem Wirkstoff ein Rätsel bleiben. Fest steht für mich an diesem Punkt jedenfalls dass es sich bei den dicken Backen definitiv um Wassereinlagerungen gehandelt hat. Abzuklären wäre ferner auch ob es notwendig ist tatsächlich auf Milch und Getreide zu verzichten. Ich persönlich habe eher nur die Milch im Verdacht, werde daher langsam wieder anfangen Getreideprodukte zu essen und schauen wie es sich verändert.

Ich kann natürlich nicht versprechen dass hiermit jedem geholfen ist. Insbesondere bei Leuten die gleichzeitig auch Gewicht zugelegt haben oder einen höheren KFA haben könnten es möglicherweise doch Fetteinlagerungen sein. Auch muss man bedenken dass ich Finasterid inzwischen doch schon einige Zeit abgesetzt habe. Wie sich das Entwässern auf Personen auswirkt die noch Finasterid nehmen vermag ich nicht zu sagen.

Hoffe geholfen zu haben, Danksagungen sind immer willkommen

File Attachments

1) [20141216_112330.jpg](#), downloaded 3736 times



2) [20141216_112457.jpg](#), downloaded 4155 times



Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [Khaindar](#) on Tue, 16 Dec 2014 18:52:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach so vergessen habe ich zu erwähnen dass ich auch komplett auf Salz verzichtet habe.

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [opti](#) on Tue, 16 Dec 2014 22:17:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dachte schon du entwässert mit etwas weniger Wasser pro tag

Dachte in BB-Kreisen trink man da 10-12l an paar tagen und fährt dann auf 1l oder so runter

Während ich fin/dut topisch genommen hatte hatte ich auch das Gefühl dicker im Gesicht zu sein...

Aber hatte auch davor teilweise dickere Backen.

Also bei mir liegts sehr wahrscheinlich an den ganzen Milchprodukten wie Magerquark etc aber michprodukte dauerhaft abzusetzen(magerquark wäre ja ok aber milch?) würde für mich denk net in Frage kommen...aber könnte es egt auch mal testen

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [chribe](#) on Tue, 16 Dec 2014 22:28:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit wann sind Milch und Getreide für Wassereinlagerung verantwortlich?

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 17 Dec 2014 15:55:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für den sehr interessanten Thread und die Nachforschungen.

Ich hatte schon immer etwas dicke Backen, auch vor Fin schon. Durch Fin selbst hat sich das marginal, wenn überhaupt gesteigert. Dennoch würde ich gerne dagegen etwas tun.

Wo ich aber meine durch Fin bedingte Wassereinlagerungen bemerken zu können, ist in den Tränensäcken. Sie wirkten schon wenige Wochen nach Einnahmebeginn etwas aufgeschwemmter, was ich beim Einsetzen der Kontaktlinsen bemerkte.

Das verstärkte Wasserziehen würde ich als Laie auf den Östrogenanstieg zurückführen, häufig haben ja ältere Frauen (durch Wechseljahre bedingt?) auch verstärkte Wassereinlagerungen zu beklagen.

Danke auch für die Fotos, sie dürften einige der sehr wenigen Bild-Belege für durch Fin verursachte dicken Backen sein. Deine Fotos sind sehr aufschlussreich und ziemlich beweiskräftig. Dennoch würde ich einschränkend hinzufügen: Die Dicke der Backen lässt sich aber nur schwer von Foto zu Foto vergleichen, weil Lichteinfall, Fotowinkel und Gesichtsausdruck extrem viel beeinflussen können. Gerade auch beim Lächeln wirken die Backen oft sehr viel dicker. Z.B. auf deinem letzten Foto hast du die Mundwinkel völlig hängen lassen, sodass das Gesicht allein schon deshalb ein wenig schlanker wirkt als auf dem vorherigen Foto, wo ein leichter Lächel-Ansatz zu erkennen ist.

Wie also den Körper entwässern?

Der Idee mit dem Milch- und Getreideverzicht werde ich auch mal nachgehen. Frage mich nur woran es bei der Milch liegen soll, nur an der Laktose? Dann dürfte ja laktosefreie Milche keine Probleme darstellen. Woran beim Getreide, am Gluten? Außerdem nehme ich Whey-Protein zu mir, was ja entfernt auch etwas mit Milch zu tun hat. Das nun streichen? Fragen über Fragen. Man wird um Ausprobieren und Selbstversuche nicht herumkommen.

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [Khaindar](#) on Wed, 17 Dec 2014 18:15:44 GMT

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

Ja das sehe ich genauso. Ich habe daher jetzt zunächst mal alle Milch- und Getreideprodukte gestrichen und werde das über einige Wochen so weiterführen um die Nahrungsmittel dann sukzessive auszuschließen.

Die Diskussionen bzgl. der Milch und was nun letztendlich für die Wassereinlagerungen verantwortlich ist wurden über viele verschiedene Foren hinweg geführt und kamen so wie ich das verfolgt habe bisher zu keinem Ergebnis. Daher schrieb ich auch explizit dass mir keine wissenschaftliche Studie dazu bekannt wäre. Jedoch haben viele Menschen, vor allem Sportler subjektiv eben diesen Effekt bemerkt. Meine Vermutung ist lediglich dass Finasterid in irgendeiner Weise in den Stoffwechsel eingreift und dadurch leichte Nahrungsmittelintoleranzen begünstigt/verstärkt die dann über welchen Weg auch immer Wassereinlagerungen begünstigen.

Man wird diesen Lösungsansatz sicherlich nicht für allgemein gültig erklären können, dafür ist das Thema Stoffwechsel und Hormonhaushalt in Verbindung mit Finasterid viel zu komplex. Aber ein Versuch kann sicher nicht schaden und möglicherweise hilft es dem ein oder anderen. Ich werde euch jedenfalls auf dem Laufenden halten wie es sich bei mir weiter entwickelt.

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [Hairbert](#) on Wed, 17 Dec 2014 18:42:21 GMT

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

Ist mMn. ausschließlich eine Sache des KFAs.
Sieht man auch am Foto des gesamten Körpers recht deutlich.

Zu beachten ist auch, dass das Gesicht recht schnell Fett ansetzt.
Finasterid hin oder her - wer seinen KFA unter 12-10% bringt, hat einfach keine dicken Backen.

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 17 Dec 2014 19:11:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du Fin über Jahre nimmst, sind dicke Backen dein kleinstes Problem. UND du mußt mit rechnen, das die Wirkung irgendwann nachläßt, so wars bei mir! Begleitet mit 10 Nebenwirkungen die dann auftraten. Also auf ein zweites Mittelchen irgendwann umsteigen, am besten topisch, und auf Veränderungen am Körper achten. Auch auf die Psyche!

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [Khaindar](#) on Wed, 17 Dec 2014 19:21:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hias schrieb am Wed, 17 December 2014 19:42Ist mMn. ausschließlich eine Sache des KFAs.
Sieht man auch am Foto des gesamten Körpers recht deutlich.

Zu beachten ist auch, dass das Gesicht recht schnell Fett ansetzt.
Finasterid hin oder her - wer seinen KFA unter 12-10% bringt, hat einfach keine dicken Backen.

Ich habe auf dem Pic das Shirt in der Hose. Da sieht man immer breiter aus als man(n) ist. Ich hab nen ziemlich breites Kreuz und nen weiten Brustkorb. Somit kann das Shirt nicht schmal am Bauch entlang laufen und man sieht breiter aus als man ist. Wenn du genau hinschaust dann siehst du wo sich links unterm Shirt die Brust abzeichnet. Darunter geht erst der Bauch los.

(Bilder sind ca 7 Monate alt, also kurz nach Absetzen von Finasterid)

Während der gesamten Zeit hatte ich keinen höheren KFA als 12%, insbesondere hat sich in den letzten Wochen rein gar nichts diesbezüglich geändert. Wobei evtl. schreib ich ja ein Buch

"KFA um 10% senken in nur 2 Wochen"

Ich hoffe das reicht dann auch zum Thema Rechtfertigungen bzgl. des KFAs.

@Mod: Wäre nett wenn die Pics in einem Monat wieder gelöscht werden würden. Danke

File Attachments

1) [IMG-20131223-WA0007_.jpg](#), downloaded 3236 times



2) [IMG-20131223-WA0009_.jpg](#), downloaded 3003 times



Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [Khaindar](#) on Wed, 17 Dec 2014 19:33:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vor ca. 3 Monaten:

Hoffe das reicht jetzt

File Attachments

1) [DSC_0038.JPG](#), downloaded 3117 times



Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 17 Dec 2014 22:18:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

auf dem unteren Foto dachte ich sofort an Nicolas Cage

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [peci123](#) on Thu, 18 Dec 2014 15:56:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Tue, 16 December 2014 23:28 Seit wann sind Milch und Getreide für Wassereinlagerung verantwortlich?

schon immer, man bezeichnet dieses Phänomen als subkutane Wassereinlagerungen und der größte Aufschwemmer ist Salz - es gibt keinen einzigen Profibodybuilder, der in einer Wettkampfphase Gluten oder Milchprodukte konsumieren würde.

Man kann über Bodybuilding halten was man will, aber wenn die Jungs sich mit etwas auskennen, dann ist es Ernährung.

Auch Caseine stehen im Verdacht Wassereinlagerungen zu verursachen, weshalb viele Wettkämpfer auf Erbsen-Proteinisolat oder Soja-Proteinisolat ausweichen, wenn schon supplementiert werden muss. Die normale Proteinaufnahme erfolgt über korrekte Ernährung.

Ich bin selber kein Profi, trainiere aber seit über 15 Jahren und kenne einige aus meinem Studio, die das professionell betreiben und kann das aus eigener Erfahrung bestätigen. Ich mach seit Jahren, um für den Sommer(Schwimmbadsaison) topfit zu sein, von Frühling bis Ende des Sommers eine gluten - und milchproduktfreie Diät. Im Herbst und Winter esse ich übrigens alles und mein Gewicht variiert max um 2-3kg.

Es handelt sich auch nicht um eine wirkliche Diät um abzunehmen, da ich mein Gewicht auch halte, da ich ja dieselbe Menge kcal konsumiere, sondern ich möchte eine trockene, definierte Muskelhärte für den Sommer haben.

Wenn ich Fotos von mir aus dem Sommer und Winter vergleiche, dann seh ich auf den Winterbildern auch total aufgeschwemmt aus, während es im Sommer dagegen sehr markant ist. Fin nehme ich konstant schon ewig - daran liegt es nicht. Es ist eindeutig die Ernährung.

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen
Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 19 Dec 2014 12:17:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:auf dem unteren Foto dachte ich sofort an Nicolas Cage Nur das Cage noch stärker GHEs hat, als er.

Peci: Nimmst du immer noch Fin, seit 1999?

(Erschien in dem Jahr in Deutschland gelle?! Juni 99? Juli..?) Habs dann damals so Juli 2000 zum ersten Mal genommen.....)

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [peci123](#) on Fri, 19 Dec 2014 14:48:34 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Fri, 19 December 2014 13:17Zitat: auf dem unteren Foto dachte ich sofort an Nicolas Cage Nur das Cage noch stärker GHEs hat, als er.

Peci: Nimmst du immer noch Fin, seit 1999?

(Erschien in dem Jahr in Deutschland gelle?! Juni 99? Juli..?) Habs dann damals so Juli 2000 zum ersten Mal genommen.....)

Ja, seit 99 - damals hat die Packung um die 300DM gekostet Ich war 1997 erstmalig beim Hautarzt, aber da gabs nichts gescheites, zumindest bekam ich da nur ein Haarwasser, was natürlich nichts gebracht hat.

Zudem hab ich bis Propecia alles mögliche gekauft, was man kriegen konnte. Habe es mit Priorin und dem ganzen Schrott probiert - alles für die Füße.

seit zehn Jahren oder so, benutze ich Proscar - immer das Original. Ich sechstel die und nehm jeden zweiten tag eine. 3on/1off auch schon seit Jahren.

Die GHE sind leider weg - alles mögliche probiert, aber bei mir kommt da ums Verrecken kein Neuwuchs.

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [Pandemonium](#) on Fri, 19 Dec 2014 14:57:24 GMT

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

peci123 schrieb am Thu, 18 December 2014 16:56Auch Caseine stehen im Verdacht Wassereinlagerungen zu verursachen, weshalb viele Wettkämpfer auf Erbsen-Proteinisolat oder Soja-Proteinisolat ausweichen, wenn schon suplementiert werden muss. Die normale Proteinaufnahme erfolgt über korrekte Ernährung.

Wie sieht es mit Whey-Protein aus, hat es die gleiche aufschwemmende Wirkung?

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [peci123](#) on Fri, 19 Dec 2014 16:04:58 GMT

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

Pandemonium schrieb am Fri, 19 December 2014 15:57peci123 schrieb am Thu, 18 December 2014 16:56Auch Caseine stehen im Verdacht Wassereinlagerungen zu verursachen, weshalb

viele Wettkämpfer auf Erbsen-Proteinisolat oder Soja-Proteinisolat ausweichen, wenn schon supplementiert werden muss. Die normale Proteinaufnahme erfolgt über korrekte Ernährung.
Wie sieht es mit Whey-Protein aus, hat es die gleiche aufschwemmende Wirkung?

Ja, Whey lässt dich auch aufschwemmen. Generell müssen die Shakes mit Wasser gemixt werden. Wem es mit Wasser nicht schmeckt, kann halb-halb probieren. Hälfte Wasser, Hälfte Mandel- oder Hafer- oder Reismilch. Wer unbedingt supplementieren muss und sich mit Erbsenprotein nicht anfreunden kann, sollte zumindest ein hochwertiges Eggprotein benutzen.

Aber die beste Quelle ist immer noch richtiges Essen. Für unterwegs super geeignet sind hartgekochte Eier. Morgen 10 Eier hartkochen und mitnehmen. Natürlich ohne Salz essen und das Gelbe wegwerfen. Wer eine Defiphase machen will, probiert aus wie oben geschrieben. Gluten und Milchprodukte weglassen und ihr werdet den Unterschied innerhalb eines Monats schon bemerken.

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [chribe](#) on Wed, 24 Dec 2014 13:28:14 GMT

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

peci123 schrieb am Thu, 18 December 2014 16:56chribe schrieb am Tue, 16 December 2014 23:28Seit wann sind Milch und Getreide für Wassereinlagerung verantwortlich?

schon immer, man bezeichnet dieses Phänomen als subkutane Wassereinlagerungen und der größte Aufschwemmer ist Salz - es gibt keinen einzigen Profibodybuilder, der in einer Wettkampfphase Gluten oder Milchprodukte konsumieren würde.

Man kann über Bodybuilding halten was man will, aber wenn die Jungs sich mit etwas auskennen, dann ist es Ernährung.

Auch Caseine stehen im Verdacht Wassereinlagerungen zu verursachen, weshalb viele Wettkämpfer auf Erbsen-Proteinisolat oder Soja-Proteinisolat ausweichen, wenn schon supplementiert werden muss. Die normale Proteinaufnahme erfolgt über korrekte Ernährung.

Ich bin selber kein Profi, trainiere aber seit über 15 Jahren und kenne einige aus meinem Studio, die das professionell betreiben und kann das aus eigener Erfahrung bestätigen. Ich mach seit Jahren, um für den Sommer(Schwimmbadsaison) topfit zu sein, von Frühling bis Ende des Sommers eine gluten - und milchproduktfreie Diät. Im Herbst und Winter esse ich übrigens alles und mein Gewicht variiert max um 2-3kg.

Es handelt sich auch nicht um eine wirkliche Diät um abzunehmen, da ich mein Gewicht auch halte, da ich ja dieselbe Menge kcal konsumiere, sondern ich möchte eine trockene, definierte Muskelhärte für den Sommer haben.

Wenn ich Fotos von mir aus dem Sommer und Winter vergleiche, dann seh ich auf den Winterbildern auch total aufgeschwemmt aus, während es im Sommer dagegen sehr markant ist. Fin nehme ich konstant schon ewig - daran liegt es nicht. Es ist eindeutig die Ernährung.

Danke für die Info. Umso länger ich hier im Forum bin, desto weniger schmeckt mir noch mein Essen.

Es gibt doch sicherlich auch Nahrung die entwässert wirken oder nicht?

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [Rosso](#) on Wed, 24 Dec 2014 15:05:03 GMT

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

Wenn man das gelbe wegwirft, ist man mit einer Supplementation doch besser beraten? Ein Ei (Größe m) ohne Eigelb hat gerade mal 3,6 g Eiweiß. Geht doch stark in's Geld und ist auch ziemlich schade um's Eigelb.

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 25 Dec 2014 21:50:28 GMT

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

Hias schrieb am Wed, 17 December 2014 19:42: Ist mMn. ausschließlich eine Sache des KFA's.

Tja, so kann man sich täuschen.

Tatsächlich ist diese Problematik unter Fin absolut unabhängig vom aktuellen kfa.

Wenn ichs mit Fin übertreibe (was bei mir bedeutet mehr als 2 mg die Woche) gibts auch recht flott nette Hamsterbacken.

Dem kann ich nur mit Reduzierung der Dosis bzw Veränderung der Einnahmeintervalle entgegenwirken...

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [manolis](#) on Sat, 07 Feb 2015 09:03:44 GMT

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

hut ab khaindar, dass du hier so viel fotos zeigst! bist echt gut trainiert! wie alt warst du als du fin angefangen hast?

dass mit den hamsterbacken war bei mir genau so. leute, die mich aus meiner 1mg/d fin-zeit kennen habe ich jahre später wieder getroffen als ich off war. sie meinten ich sei "schmal" geworden und haben mit einer geste auf das gesicht gezeigt.

übrigens: mario götze der auch im verdacht steht fin zu nehmen ist als profi-fußballer

natürlich ultra durchtrainiert und hat MAX. 12% körperfett. aber sein gesicht ist auffallend rund geworden

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [Tom10](#) on Sun, 08 Feb 2015 09:13:03 GMT

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

Alle Achtung du bist in Top Form.

Die Bilder sind auf alle Fälle beweiskräftig.

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [Khaindar](#) on Sun, 08 Feb 2015 10:36:09 GMT

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

Danke

Hier ein aktuelles Bild.

Finde die Wassereinlagerungen sind nach wie vor deutlich geringer wie noch vor einigen Monaten, trotz dass ich die Brennesselextrakte abgesetzt habe. Esse seit einiger Zeit wieder einige wenige Getreideprodukte wie Brot, verzichte aber weiterhin auf Milchprodukte und versuche so wenig wie möglich zu salzen. Funktioniert bis dato ganz gut so.

File Attachments

1) [20150208_112852.jpg](#), downloaded 2529 times



Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [german89](#) on Fri, 15 Jul 2016 13:09:44 GMT

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

Ich mach mal den Totengräber.

Whey Proteine lassen das Gesicht auch aufschwemmen ? Ich kenne aber einige gut trainierte Leute, die seit Jahren fleißig 2 bis 3 protein shakes konsumieren und ein kantigen Gesicht haben. ZZum Teil wird auch 1 shake am Tag mit Milch getrunken um ein Sättigungsgefühl zu bekommen.

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [Jürgen87](#) on Fri, 15 Jul 2016 13:36:29 GMT

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

Gerade im BB gibt es noch mehr Halbwahrheiten und Mythen als zum Thema HA. Ohne jetzt Wertung zum Thema zu beziehen.

Wenn es aber eine aufschwemmende Wirkung hat, dann muss die nächste Frage lauten: Wie stark? Kann ja jeder selbst für sich ausprobieren!

Subject: Aw: gelöst? Das Problem mit den dicken Backen

Posted by [deimud](#) on Fri, 15 Jul 2016 18:27:43 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Wed, 17 December 2014 20:11Wenn du Fin über Jahre nimmst, sind dicke Backen dein kleinstes Problem. UND du mußt mit rechnen, das die Wirkung irgendwann nachläßt, so wars bei mir! Begleitet mit 10 Nebenwirkungen die dann auftraten. Also auf ein zweites Mittelchen irgendwann umsteigen, am besten topisch, und auf Veränderungen am Körper achten. Auch auf die Psyche!

Eben. Ich kenne z.b. vom Sehen so ne richtige Finfresse, da ist mittlerweile das ganze Gesicht eingefallen und die Augen wurden immer kleiner und schlitziger.

Finde beim Threadersteller sind die äußeren NWs eigentlich noch überhaupt nicht wirklich ausgeprägt / kaum sichtbar.
