

---

Subject: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Gewitter](#) on Sat, 09 Sep 2017 20:56:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

seit 2 Jahren nehme ich fin und minox jeden tag.  
Ich treibe fast jeden Tag Sport und achte sehr auf die Ernährung. wenig salz, gesunde fette, wenig Kohlenhydrate.

Ab und zu gönne ich mir auch pizza, chips und so aber höchstens 1x die Woche. und saufen auch höchstens 1x die Woche ansonsten alle 2 Wochen.

Vllt bin ich auch hier falsch aber hat evtl jemand Erfahrungen damit. Ich habe ein rundes aufgedunsenes Gesicht Obwohl ich gesund und sportlich bin. auch meine augenringe sind ausgeprägter obwohl ich genug schlafe.

kann es von fin oder minox liegen?

Was empfiehlt ihr mir dagegen?

hab übrigens einen eineiigen Zwillingbruder der das nicht hat.

danke vorab schon mal.

Gruß

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Ryder89](#) on Sat, 09 Sep 2017 21:00:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wo liegt dein KFA?

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Gewitter](#) on Sat, 09 Sep 2017 21:04:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

denke bei 14-18 %

typisch am unteren Bauch und Hüfte.

Fett baue ich schnell auf aber Muskeln leider langsam.

Hast du eine Idee?

Ich esse auch viel Eiweiß, Quark, Fleisch und whey Protein. aber keine Milch.

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Lexus](#) on Sat, 09 Sep 2017 21:50:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du musst doch selbst wissen, ob sich bei dir in den verganenen 2 Jahren was geändert  
Kann schon an Finasterid & Minox liegen.

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Gewitter](#) on Sun, 10 Sep 2017 09:37:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

hab mal bisschen gelesen und wurde informiert.

Ich werde mein Cortisol Wert messen lassen.

Hat jemand einen guten Tipp diesen Wert im Gleichgewicht zu halten?

Vitamin D? Fischöl Kapseln?

Gruß

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 10 Sep 2017 11:41:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Theoretisch kann es an Fin liegen. Aber es kann auch sein dass die, wenn du z.B. Die 40  
erreichst im Gesicht dicker wirst, oder auch so zu nimmst.

Ich meine ein User hatte das gleiche Problem unter Fin auch.

Die Antwort wirst eben nur bekommen, wenn du Fin und Minox absetzt und so lange was anderes  
nimmst....

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Ryder89](#) on Sun, 10 Sep 2017 11:47:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gewitter schrieb am Sat, 09 September 2017 23:04denke bei 14-18 %

typisch am unteren Bauch und Hüfte.

Fett baue ich schnell auf aber Muskeln leider langsam.

Hast du eine Idee?

Ich esse auch viel Eiweiß, Quark, Fleisch und whey Protein. aber keine Milch.

Bei 18% nichts abwegiges! Ist halt ein wenig Veranlagung im Zusammenspiel mit dem KFA...

14-18% ist halt nicht gerade sonderlich lean!

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Gewitter](#) on Sun, 10 Sep 2017 11:55:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab schon mal fin abgesetzt aber Gesicht hat sich nicht groß verändert dann wieder mit fin gestartet weil ich sonst keine NW habe.

als ich damals fast jeden tag joggen war und wirklich nur gesund gelebt habe ging es und das Gesicht war auch dünner.

hab das Gefühl das es eine andere Ursache ist als fin.

Veranlagung kann gut sein.

falls jemand noch tips hat wie man am besten damit umgeht wäre ich dankbar.

grüße

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 10 Sep 2017 11:58:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Leider nur damit abfinden oder KFA reduzieren.

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Ryder89](#) on Sun, 10 Sep 2017 12:03:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fettanteil runter und ausreichend trinken, wirklich mehr kannst du nicht machen...

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Gewitter](#) on Sun, 10 Sep 2017 12:05:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

okay danke für die Infos.

Werde dann ab heute für die nächsten 4 Wochen nur Lachs, Nüsse, und Leinöl als Fett zu mir nehmen und ausreichend Proteine. Kohlenhydrate schraub ich auch runter.

Hat jemand für die Ernährung sonst noch einen Tip?

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [romue77](#) on Sun, 10 Sep 2017 12:07:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ryder89 schrieb am Sun, 10 September 2017 13:47

14-18% ist halt nicht gerade sonderlich lean!

Wenn man sich nicht an irgendwelchen Bodybuilding-Idealen orientiert, dann sind 14-18% KFA voll im Normalbereich. Natürlich sieht man dann nicht "shredded" aus, aber als ursächliche Erklärung für ein aufgedunsenes Gesicht reichen mir 14-18% KFA nicht aus.

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Ryder89](#) on Sun, 10 Sep 2017 12:11:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

romue77 schrieb am Sun, 10 September 2017 14:07Ryder89 schrieb am Sun, 10 September 2017 13:47

14-18% ist halt nicht gerade sonderlich lean!

Wenn man sich nicht an irgendwelchen Bodybuilding-Idealen orientiert, dann sind 14-18% KFA voll im Normalbereich. Natürlich sieht man dann nicht "shredded" aus, aber als ursächliche Erklärung für ein aufgedunsenes Gesicht reichen mir 14-18% KFA nicht aus.

Doch für manche reicht das eben aus, ganz einfach!

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Gewitter](#) on Sun, 10 Sep 2017 12:12:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja gibt viele Ursachen.

Ich werde trotzdem meine Hormone checken lassen.

---

DHT, Cortisol usw.

Was sollte man noch checken lassen in diesem Bezug?

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Ryder89](#) on Sun, 10 Sep 2017 12:25:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Probier einfach mal für ein paar wochen vor 19:00 das letzte mal zu essen und am abend die kohlenhydrate zu minimieren und immer ausreichend trinken. Sport nicht vernachlässigen...

Ka in welchem Ausmaß dir es vorkommt aber meistens übertreibt man einfach... ka ob du deswegen gleich zum arzt laufen musst?

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 10 Sep 2017 12:30:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Schlimmste was du machen kannst, wäre dir wegen dieser Kleinigkeit eine Östrogendominanz einzureden und dann Aromatasehemmer zu schlucken.

---

---

Subject: Aw: aufgedunsenes Gesicht  
Posted by [Gewitter](#) on Sun, 10 Sep 2017 12:35:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

KH esse ich abends garnicht mehr seit langer Zeit.

Ne ne ich checke erst bevor ich was zu mir nehme.

Bin 28 Jahre alt übrigens

Die Symptome vom erhöhten cortisol treffen leider auf meine Situation zu.  
Werd das checken

---