
Subject: Hello Again (Meine Geschichte)

Posted by [Dark](#) on Tue, 13 Dec 2022 07:09:38 GMT

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

So trifft man sich wieder :d

Ich habe mich hier im Januar 2006 angemeldet und nach einem letzten Beitrag im Juni 2008 ward er nie mehr gesehen. Ich konnte über all die Jahre meinen Haarstatus mit Fin und Minox perfekt halten und habe bis heute viel dichteres Haar als zum damaligen Zeitpunkt meiner Anmeldung.

Den damaligen Status kann man hier sehen:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39268/#page_top ... da waren aber bereits einige Haare in den Geheimratsecken nachgewachsen und trotzdem sieht es heute immer noch viel besser aus als damals. Man kann quasi kaum einen Haarausfall überhaupt erkennen oder vermuten.

Über all die Jahre hatte ich nie Probleme mit der Libido und habe sie bis heute nicht. Leider habe ich ein ganz großes Problem mit der Gewichtszunahme. Ich habe locker 20-25 Kilo zugenommen und mein GPT ALT Leberwert war all die Jahre stets erhöht und ein gutes Stück über dem Referenzbereich. Genau vor einem Jahr bekam ich meine Gallenblase entfernt aufgrund sehr großer Gallensteine und akuter Entzündung. Nun hat mein Endokrinologe eine Insulinresistenz (Prädiabetes) bei mir festgestellt und mir Metformin verschrieben. Bei der Operation meiner Gallenblase hat der Arzt eine leichte Fettleber festgestellt. Ich bin mir sicher, dass all diese Probleme wie "Fettstoffwechselstörungen" und Insulinresistenz (Prädiabetes) auch mit der Langzeiteinnahme von Fin zu tun haben.

Grund zu dieser Annahme liefern auch diese Artikel:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00092-019-2287-x>

<https://www.esanum.de/fachbereichsseite-diabetes/feeds/journalclub-diabetes/posts/bph-medikamente-auf-dem-pruefstand>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2019/daz-19-2019/maenner-aufgepasst>

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/102432/Prostatahyperplasie-Dutasterid-und-Finasterid-erhoehen-Diabetesrisiko>

es gibt unzählige weitere Artikel dazu im Netz. Einfach mal Googlen.

Leider bin ich familiär vorbelastet, auch mein Onkel und meine Oma (mütterlicherseits) hatten Diabetes. Ich habe allerdings keine Lust nur wegen Haaren das Risiko einzugehen diese Krankheit ebenfalls zu bekommen oder das Risiko unnötig zu erhöhen. Dennoch will ich meine Haare nicht verlieren. Ich habe trotzdem Finasterid vor ca 2-3 Monaten abgesetzt. Seitdem habe ich wieder extrem starken Haarausfall, was aber auch ein Shedding von Minox sein kann, das ich zuvor nur sporadisch eingesetzt und auch etwas schleifen lassen habe. Die Badewanne ist jetzt seit Wochen wieder voll mit Haaren und auch nach dem Haarewaschen kann ich mir die Haare einzeln rausziehen und habe ständig viele Haare in der Hand.

Was würdet ihr machen? Soll ich es erst einmal weiter mit Minox only versuchen und hoffen

dass der Haarausfall sich irgendwann stabilisiert? Wäre eine geviertelte Proscar alle 2-3 Tage eine Option um die Nebenwirkungen auf Leber bzw. den Hormonhaushalt in Grenzen zu halten? Ist Finasterid topisch eine realistische Option und kann ich da einfach ein paar Tabletten in meine Minox Flasche werfen? So hätte ich zwei Fliegen mit einer Klappe, denn Minox muss ich ja eh auftragen.

Ich habe meinen Haarstatus 17 Jahre gehalten und so verbessert, dass Niemand auch nur vermuten würde dass ich an Haarausfall leide. Ich will diesen tollen Haarstatus jetzt nicht verlieren, aber irgendwie hab ich auch die Schnauze voll von Tabletten von denen man nicht genau weiß was sie alles im Körper anrichten. Leider weiß ich auch nicht genau was von beiden Medikamenten (Minoxidil oder Finasterid) diese überragende Wirkung bei mir gebracht hat oder ob es beides in Kombination war. Ich habe gerade ein paar meiner alten Beiträge gelesen. Da schreibe ich zuerst dass ich Fin nehme weil Minox nichts gebracht hat und dann dass sich nun wohl doch Erfolge unter Minox zeigen.

Habt ihr ähnliche Erfahrungen gemacht? Wer von euch ist genauso lange oder länger als ich auf Finasterid?

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 13 Dec 2022 12:56:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann nichts dazu sagen, aber hätte fragen;

Wie lange hat es gedauert bis dir neue Haare wuchsen?
Hattest du Kopfhaut Probleme? Jucken? Schuppen?

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Patrick_Bateman](#) on Tue, 13 Dec 2022 13:14:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dark schrieb am Tue, 13 December 2022 08:09

Dennoch will ich meine Haare nicht verlieren. Ich habe trotzdem Finasterid vor ca 2-3 Monaten abgesetzt. Seitdem habe ich wieder extrem starken Haarausfall, was aber auch ein Shedding von Minox sein kann, das ich zuvor nur sporadisch eingesetzt und auch etwas schleifen lassen habe. Die Badewanne ist jetzt seit Wochen wieder voll mit Haaren und auch nach dem Haarewaschen kann ich mir die Haare einzeln rausziehen und habe ständig viele Haare in der Hand.

Was würdet ihr machen? Soll ich es erst einmal weiter mit Minox only versuchen und hoffen dass der Haarausfall sich irgendwann stabilisiert? Wäre eine geviertelte Proscar alle 2-3 Tage eine Option um die Nebenwirkungen auf Leber bzw. den Hormonhaushalt in Grenzen zu halten? Ist Finasterid topisch eine realistische Option und kann ich da einfach ein paar Tabletten in meine Minox Flasche werfen? So hätte ich zwei Fliegen mit einer Klappe, denn Minox muss ich ja eh auftragen.

Ich habe meinen Haarstatus 17 Jahre gehalten und so verbessert, dass Niemand auch nur vermuten würde dass ich an Haarausfall leide. Ich will diesen tollen Haarstatus jetzt nicht verlieren, aber irgendwie hab ich auch die Schnauze voll von Tabletten von denen man nicht genau weiß was sie alles im Körper anrichten. Leider weiß ich auch nicht genau was von beiden Medikamenten (Minoxidil oder Finasterid) diese überragende Wirkung bei mir gebracht hat oder ob es beides in Kombination war. Ich habe gerade ein paar meiner alten Beiträge gelesen. Da schreibe ich zuerst dass ich Fin nehme weil Minox nichts gebracht hat und dann dass sich nun wohl doch Erfolge unter Minox zeigen.

Habt ihr ähnliche Erfahrungen gemacht? Wer von euch ist genauso lange oder länger als ich auf Finasterid?

Das du nun nach 3 Monaten ohne Fin oral und einen anderen DHT Blocker bzw. Androgen Rezeptor Inhibitor Haare lässt ist leider unvermeidbar, es ist genau so bei mir gewesen letztes Jahr, nach 5 Jahren 1mg oral täglich abgesetzt, und innerhalb von 3-4 Monaten war ich von nem soliden NW 1,5-2 zu einem NW 2,5 -3 diffus.

Mit Minox only hat noch niemand seinen HA aufgehalten.

Die Bilder aus deinem alten Thread sind leider sehr schlecht, geben wenig Auskunft über deinen Haarstatus, und wie es aktuell aussieht wäre auch interessant zu sehen, um in Verbindung mit deinem Alter abschätzen zu können wie aggressiv die AGA ist, daher würde ich sagen mache ein paar Bilder ehrliche Bilder deines jetzigen Status.

Vielleicht hast du damals als du begonnen hast gar kein 1mg Fin gebraucht, weil es ne milde AGA war, dafür spricht das du ja deinen Status über 17 Jahre halten und verbessern konntest, dann könnte möglicherweise auch nur 0,25mg wirken (DHT Unterdrückung bei ~55-60%) in Kombination mit Minox und Ket Lotion helfen, muss man probieren.

Sonst gibts noch RU, oder Pyril beides Rezeptor Blocker die DHT nicht senken, falls du weg von diesem Regime willst.

Zumindest bei RU kann man aber sagen das es deutlich weniger potent ist in Sachen AGA als Fin oral, bei Pyril weiss man es noch nicht so genau, bald wird es gute Erfahrungsberichte geben. Es sollte zumindest potenter sein als RU.

Fin topisch funktioniert auch nur mehr schlecht als recht, lese da nur von sehr wenigen die in der Praxis Erfolg hatten, obwohl auf Papier gut. Habe es selbst 1 Jahr lang in absurden Mengen benutzt, sogar mit Microneedling vorher für bessere Penetration und Absorption, aber hat bestenfalls einen instabilen HA Stopp geschafft, deutlich schlechtere Ergebnisse als Fin oral bei viel mehr Aufwand.

Bilder würden helfen, dann ausprobieren.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [pilos](#) on Tue, 13 Dec 2022 13:29:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man kann auch 30kg abnehmen und fin weiternehmen, wenn es so gut funktioniert hat.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Andree](#) on Tue, 13 Dec 2022 13:56:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dark schrieb am Tue, 13 December 2022 08:09 Ich bin mir sicher, dass all diese Probleme wie "Fettstoffwechselstörungen" und Insulinresistenz (Prädiabetes) auch mit der Langzeiteinnahme von Fin zu tun haben.

Ja AUCH aber maßgebliche Faktoren sind hier Bewegungsmangel, Ernährung und der Lebensstil. Das viszerale Fett um deine Organe wird nur angelegt, wenn ein Kalorien-Überschuss besteht. Wo auch sonst soll die Energie herkommen? Ich hoffe jetzt wo das Kind halbwegs in den Brunnen gefallen ist, bezieht sich deine Selbstreflexion nicht nur auf Fin sondern schließt die wesentlich größeren Risikofaktoren mit ein und sorgt für einen radikalen Wandel deines Verhaltens

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Hardy84](#) on Tue, 13 Dec 2022 14:03:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Patrick_Batemann
Wie viel bzw.welche Dosierung hast du Fin topisch benutzt?

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Patrick_Bateman](#) on Tue, 13 Dec 2022 14:26:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hardy84 schrieb am Tue, 13 December 2022 15:03@Patrick_Batemann
Wie viel bzw.welche Dosierung hast du Fin topisch benutzt?
Auf 1ml waren es ca. 0,5mg Fin topisch, nachgerechnet.

Habe ca. 2,5-3 ml gebraucht um gesamten Kopf plus GHE und Haarlinie zu benetzen.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Christian24](#) on Tue, 13 Dec 2022 14:29:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 13 December 2022 14:29

man kann auch 30kg abnehmen und fin weiternehmen, wenn es so gut funktioniert hat.

Die Aussage von Kaya im alten Thread trifft's. -NW1. Nicht mal Mike kriegt solche Schläfen hin.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Hardy84](#) on Tue, 13 Dec 2022 14:54:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Patrick_Bateman schrieb am Tue, 13 December 2022 15:26Hardy84 schrieb am Tue, 13 December 2022 15:03@Patrick_Batemann
Wie viel bzw.welche Dosierung hast du Fin topisch benutzt?
Auf 1ml waren es ca. 0,5mg Fin topisch, nachgerechnet.

Habe ca. 2,5-3 ml gebraucht um gesamten Kopf plus GHE und Haarlinie zu benetzen.

Das wären ja dann 1,5 mg Fin insgesamt auf den Kopf. Hast du davon irgendwelche Nebenwirkungen verspürt?

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Tom10](#) on Tue, 13 Dec 2022 15:20:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie alt bist du jetzt?

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Andree](#) on Tue, 13 Dec 2022 15:41:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tom10 schrieb am Tue, 13 December 2022 16:20Wie alt bist du jetzt?
2006 gab er an 22 Jahre alt zu sein. Also heute ende 30

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)

Posted by [Dark](#) on Wed, 14 Dec 2022 05:28:10 GMT

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

38

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)

Posted by [Dark](#) on Wed, 14 Dec 2022 05:39:16 GMT

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

Andree schrieb am Tue, 13 December 2022 14:56Dark schrieb am Tue, 13 December 2022 08:09
Ich bin mir sicher, dass all diese Probleme wie "Fettstoffwechselstörungen" und Insulinresistenz (Prädiabetes) auch mit der Langzeiteinnahme von Fin zu tun haben.

Ja AUCH aber maßgebliche Faktoren sind hier Bewegungsmangel, Ernährung und der Lebensstil. Das viszerale Fett um deine Organe wird nur angelegt, wenn ein Kalorien-Überschuss besteht. Wo auch sonst soll die Energie herkommen? Ich hoffe jetzt wo das Kind halbwegs in den Brunnen gefallen ist, bezieht sich deine Selbstreflexion nicht nur auf Fin sondern schließt die wesentlich größeren Risikofaktoren mit ein und sorgt für einen radikalen Wandel deines Verhaltens

Die Frage ist halt wie groß der Einfluss von Fin neben genetischer Veranlagung und Lebenswandel ist. Meiner Meinung nach zerhaut dir Fin aber so deinen Fettstoffwechsel und sorgt für eine Insulinresistenz so dass du zwangsläufig über eine so lange Zeit zunehmen und krank werden musst. Seit der Einnahme von Metformin habe ich zum Beispiel kaum noch Hunger und esse kaum noch etwas obwohl ich vorher auch schon immer weniger als andere (z.B. mein Bruder) gegessen und mehr Sport gemacht habe. Gut ich bin Niemand der täglich ins Fitnessstudio geht, aber meine 20 Kilometer täglich mit dem Rad hab ich schon an 4-5 Tagen in der Woche gemacht. Ich hab halt auch noch Hashimoto was ja auch zu Gewichtszunahme führen kann. Weiß nicht genau was es dann am Ende war, aber die erhöhten Leberwerte waren von Anfang an bedenklich für mich und trotzdem hab ich es weiter durchgezogen. Dass man mit den Hormonen nicht spielen sollte sollte klar sein.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)

Posted by [Dark](#) on Wed, 14 Dec 2022 05:43:28 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 13 December 2022 14:29

man kann auch 30kg abnehmen und fin weiternehmen, wenn es so gut funktioniert hat.

Das ist richtig, man kann aber auch schlank sein und Diabetes bekommen. Am Ende geht es mir in erster Linie nicht nur um das Aussehen sondern viel mehr um die gesundheitlichen Folgen.

Natürlich werde ich auch ernährungsbedingt und sporttechnisch weiter umsteuern.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Dark](#) on Wed, 14 Dec 2022 05:47:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Patrick_Bateman schrieb am Tue, 13 December 2022 14:14Dark schrieb am Tue, 13 December 2022 08:09

Dennoch will ich meine Haare nicht verlieren. Ich habe trotzdem Finasterid vor ca 2-3 Monaten abgesetzt. Seitdem habe ich wieder extrem starken Haarausfall, was aber auch ein Shedding von Minox sein kann, das ich zuvor nur sporadisch eingesetzt und auch etwas schleifen lassen habe. Die Badewanne ist jetzt seit Wochen wieder voll mit Haaren und auch nach dem Haarewaschen kann ich mir die Haare einzeln rausziehen und habe ständig viele Haare in der Hand.

Was würdet ihr machen? Soll ich es erst einmal weiter mit Minox only versuchen und hoffen dass der Haarausfall sich irgendwann stabilisiert? Wäre eine geviertelte Proscar alle 2-3 Tage eine Option um die Nebenwirkungen auf Leber bzw. den Hormonhaushalt in Grenzen zu halten? Ist Finasterid topisch eine realistische Option und kann ich da einfach ein paar Tabletten in meine Minox Flasche werfen? So hätte ich zwei Fliegen mit einer Klappe, denn Minox muss ich ja eh auftragen.

Ich habe meinen Haarstatus 17 Jahre gehalten und so verbessert, dass Niemand auch nur vermuten würde dass ich an Haarausfall leide. Ich will diesen tollen Haarstatus jetzt nicht verlieren, aber irgendwie hab ich auch die Schnauze voll von Tabletten von denen man nicht genau weiß was sie alles im Körper anrichten. Leider weiß ich auch nicht genau was von beiden Medikamenten (Minoxidil oder Finasterid) diese überragende Wirkung bei mir gebracht hat oder ob es beides in Kombination war. Ich habe gerade ein paar meiner alten Beiträge gelesen. Da schreibe ich zuerst dass ich Fin nehme weil Minox nichts gebracht hat und dann dass sich nun wohl doch Erfolge unter Minox zeigen.

Habt ihr ähnliche Erfahrungen gemacht? Wer von euch ist genauso lange oder länger als ich auf Finasterid?

Das du nun nach 3 Monaten ohne Fin oral und einen anderen DHT Blocker bzw. Androgen Rezeptor Inhibitor Haare lässt ist leider unvermeidbar, es ist genau so bei mir gewesen letztes Jahr, nach 5 Jahren 1mg oral täglich abgesetzt, und innerhalb von 3-4 Monaten war ich von nem soliden NW 1,5-2 zu einem NW 2,5 -3 diffus.

Mit Minox only hat noch niemand seinen HA aufgehalten.

Die Bilder aus deinem alten Thread sind leider sehr schlecht, geben wenig Auskunft über deinen Haarstatus, und wie es aktuell aussieht wäre auch interessant zu sehen, um in Verbindung mit deinem Alter abschätzen zu können wie aggressiv die AGA ist, daher würde ich sagen mache ein paar ehrliche Bilder deines jetzigen Status.

Vielleicht hast du damals als du begonnen hast gar kein 1mg Fin gebraucht, weil es ne milde AGA war, dafür spricht das du ja deinen Status über 17 Jahre halten und verbessern konntest,

dann könnte möglicherweise auch nur 0,25mg wirken (DHT Unterdrückung bei ~55-60%) in Kombination mit Minox und Ket Lotion helfen, muss man probieren.

Sonst gibts noch RU, oder Pyril beides Rezeptor Blocker die DHT nicht senken, falls du weg von diesem Regime willst.

Zumindest bei RU kann man aber sagen das es deutlich weniger potent ist in Sachen AGA als Fin oral, bei Pyril weiss man es noch nicht so genau, bald wird es gute Erfahrungsberichte geben. Es sollte zumindest potenter sein als RU.

Fin topisch funktioniert auch nur mehr schlecht als recht, lese da nur von sehr wenigen die in der Praxis Erfolg hatten, obwohl auf Papier gut. Habe es selbst 1 Jahr lang in absurden Mengen benutzt, sogar mit Microneedling vorher für bessere Penetration und Absorption, aber hat bestenfalls einen instabilen HA Stopp geschafft, deutlich schlechtere Ergebnisse als Fin oral bei viel mehr Aufwand.

Bilder würden helfen, dann ausprobieren.

So klein geteilt krieg ich die 5 mg Fin Tabletten nicht, dass ich da täglich eine Minidosis nehmen kann. Ich kann die maximal vierteln und dann alle 2-3 Tage 1,25 mg einwerfen. Das würde ich vielleicht als Alternative zur täglichen Einnahme oder ganz aufhören noch in Betracht ziehen und dann mal beobachten wie sich meine Leberwerte entwickeln und ob die Insulinresistenz mit Ernährungsumstellung und Sport trotzdem weggeht. Wenn Fin topisch wirklich nix bringt.

Wegen Fotos schau ich mal die Tage ob ich Zeit finde. Würde sagen ich bin immer noch zwischen Norwood 0 und 1. Aber der krasse Haarausfall macht halt schon Sorgen und die Ghe sind wieder leicht zu erkennen.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Dark](#) on Wed, 14 Dec 2022 05:59:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok hier mal ein Bild von der Front im Licht des Spiegels. Sollte gut erkenntbar sein und sieht auf dem Foto fast schlimmer aus als so im Spiegel. Hinten ist noch alles dicht so weit ich das beurteilen kann. Die Haare sind nicht frisch gewaschen, da war noch Minox von gestern drin. Frisch gewaschen sehen sie auch nochmal besser aus.

File Attachments

1) [me.jpg](#), downloaded 122 times



Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [mister](#) on Wed, 14 Dec 2022 06:04:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Darf ich dich denn fragen wie du die letzte Jahre gesundheitlich gelebt hast - Also Ernährung, Sport, frische Luft, Arbeit (Stress)?
Glaubst du nicht das die jetzigen Diagnosen auf deine bereits erkannten genetische Voraussetzungen und Vorerkrankungen basieren könnten und nicht auf das Medikament Fin?

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Dark](#) on Wed, 14 Dec 2022 06:22:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mister schrieb am Wed, 14 December 2022 07:04 Darf ich dich denn fragen wie du die letzte Jahre gesundheitlich gelebt hast - Also Ernährung, Sport, frische Luft, Arbeit (Stress)?
Glaubst du nicht das die jetzigen Diagnosen auf deine bereits erkannten genetische Voraussetzungen und Vorerkrankungen basieren könnten und nicht auf das Medikament Fin?
Stress hatte ich immer viel, schon in Schule und Studium. Gerade die letzten 2-3 Jahre waren extrem anstrengend. Bin selbständig und Corona hat mir das Geschäft verhagelt. Anfang des Jahres ist mein Vater nach langer Krankheit (Krebs) gestorben. Sport und frische Luft siehe meine Vorbeiträge. Ernährung mal so mal so. Ich esse zugegebenermaßen schon gerne auch mal Fast Food, versuche mich aber immer wieder zu zügeln und auch genug gesundes zu essen. Da geht aber sicher noch mehr. Ich trinke keinen Alkohol und rauche schon seit 10 Jahren nicht mehr, zuvor war das auch nur gelegentlich. Natürlich kann es alles sein, aber ich bin mir sicher, dass Fin auch eine Rolle spielt, ich kann nur nicht sagen wie stark es wirklich dazu beigetragen hat. Das weiß man wohl nie. Ich komme stark nach der mütterlichen Seite und meine Oma hatte genau wie ich die Gallenblase entfernt bekommen, nur später. Auch sie hat Diabetes entwickelt. Mein Onkel hatte Autoimmundiabetes, ich dafür Autoimmunkrankheiten wie Hashimoto und Vitiligo. Es liegt also auf jeden Fall eine genetische Vorbelastung vor, ob diese aber ausbricht ist ja immer eine Frage des Lebensstils und anderer Einflussfaktoren. Dass die Leberwerte schlecht waren hab ich aber sehr schnell festgestellt. Das war ja auch damals mein letzter Beitrag hier im Forum.

Ich bin aber generell sehr an Gesundheitsthemen interessiert und habe auch die Jahre über immer wieder abgenommen und mit dem Gewicht gekämpft. Ich habe vor 5 Jahren z.B. die 25 Kilo die ich heute wieder drauf habe wieder abgenommen mit Intermittent Fasting und viel Sport und Ernährungsumstellung und hungern. Aber wirklich halten konnte ich das Gewicht nie, auch wenn ich auf die Ernährung geachtet habe. Aber wie schon gesagt, wenn deine Hormone spinnen und du eine Insulinresistenz entwickelst, dann hast du automatisch ständig Heißhungerattacken und das Fett kann nicht abgebaut werden und es wird zusätzlich alles in Fettdepots eingelagert, weil du einen ständig erhöhten Insulinspiegel hast. Auch bei Hashimoto bekommt man gerne mal eine Insulinresistenz, also was genau diese ausgelöst hat kann ich nicht genau sagen.

<https://www.med-kropp.de/7-63-763-Hashimoto-Thyreoiditis-%28autoimmune-Entz%C3%BCndung-der-Schilddr%C3%BCse%29.html>

"Oft findet sich bei der HashimotoThyreoiditis ein gestörter Zuckerstoffwechsel (Insulinresistenz). Hier ist eine Behandlung durch einen spezialisierten Arzt erforderlich (Diabetologe) um das Entstehen einer Zuckerkrankheit (Diabetes Typ2) zu verhindern."

Ich kann also nicht garantieren dass Fin der Auslöser ist. Sind einfach mehrere Risikofaktoren, aber Fin könnte ein Auslöser sein. Ich habe mir in den letzten 20 Jahren so unglaublich viel medizinisches Wissen angeeignet und auch was Ernährung, Bewegung, Schlaf, Meditation und NEMs angeht, dass ich eigentlich sagen würde ich weiß wesentlich mehr über meinen Körper als der 0815 User.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Dark](#) on Wed, 14 Dec 2022 06:54:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannst ja mal die alten Beiträge von mir durchgehen. Ich war insgesamt nur 2,5 Jahre hier im Forum aktiv. Ich glaube ich habe zuerst 15 Monate Minox genommen da kamen nach 8 Monaten oder so die ersten Erfolge. Ist aber zu lange her, so genau weiß ich das nicht mehr. Zwischendrin war alles dichter als jemals zuvor. Selbst in meiner Kindheit hatte ich nicht solche Haare. Doch dann hatte ich das Gefühl dass die Dichte wieder abnahm. Deshalb habe ich dann mit Fin zusätzlich angefangen. Eine Zeit lang habe ich dann nur Fin genommen, später wieder Minox mit dazu. Ich hatte auch ne Zeit lang mal nur die 2% Lösung. Seit vielen Jahren nehme ich aber die 5%.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [pilos](#) on Wed, 14 Dec 2022 09:24:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dark schrieb am Wed, 14 December 2022 07:43pilos schrieb am Tue, 13 December 2022 14:29
man kann auch 30kg abnehmen und fin weiternehmen, wenn es so gut funktioniert hat.

Das ist richtig, man kann aber auch schlank sein und Diabetes bekommen. Am Ende geht es mir in erster Linie nicht nur um das Aussehen sondern viel mehr um die gesundheitlichen Folgen. Natürlich werde ich auch ernährungsbedingt und sporttechnisch weiter umsteuern.

diabetes I oder II ?

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Dark](#) on Thu, 15 Dec 2022 03:09:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beides. 1 kann sowieso jeder kriegen, da autoimmun bedingt. Der sogenannte Altersdiabetes hat sicher auch mit den Lebensgewohnheiten zu tun und trotzdem kriegen den viele junge und schlanke Menschen ebenfalls.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Andree](#) on Thu, 15 Dec 2022 10:13:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=Dark schrieb am Thu, 15 December 2022 04:09 trotzdem kriegen den viele junge und schlanke Menschen[/quote]

Google mal nach dem Begriff "skinny fat". Schlank ist nicht gleich Schlank.

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [mike.](#) on Thu, 15 Dec 2022 11:02:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dark schrieb am Thu, 15 December 2022 04:09Beides. 1 kann sowieso jeder kriegen, da autoimmun bedingt. Der sogenannte Altersdiabetes hat sicher auch mit den Lebensgewohnheiten zu tun und trotzdem kriegen den viele junge und schlanke Menschen ebenfalls.

Hast du Typ2 nach Typ1 erworben?
Wieviel Jahre lagen dazwischen?

Subject: Aw: Hello Again (Meine Geschichte)
Posted by [Dark](#) on Sat, 17 Dec 2022 04:48:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Thu, 15 December 2022 12:02Dark schrieb am Thu, 15 December 2022 04:09Beides. 1 kann sowieso jeder kriegen, da autoimmun bedingt. Der sogenannte Altersdiabetes hat sicher auch mit den Lebensgewohnheiten zu tun und trotzdem kriegen den viele junge und schlanke Menschen ebenfalls.
Hast du Typ2 nach Typ1 erworben?
Wieviel Jahre lagen dazwischen?
Ich habe weder Typ 1 noch 2 bisher. Habe andere Autoimmunkrankheiten wie Hashimoto und eben eine Insulinresistenz die zu Diabetes führen kann.
