
Subject: Truthahn-Hals

Posted by [matt82](#) on Sun, 19 Nov 2023 12:40:21 GMT

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

Hallo Leute,

seit ich etwas gegen meinen Haarausfall unternahme (~2 Jahre) fällt mir mein zunehmend schlaffer Hals auf. Erst war es nur im Bereich der Kehle, jetzt ist es schon 2cm höher gekrochen. Ich bin mittlerweile 48 Jahre alt.

Hilft da eine DHT-Salbe? Oder eine Salbe mit DHEA?

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Nov 2023 12:50:45 GMT

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

matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 13:40

Ich bin mittlerweile 48 Jahre alt.

Hilft da eine DHT-Salbe? Oder eine Salbe mit DHEA?

passend zum alter

dhea und tretinoin

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 19 Nov 2023 13:43:16 GMT

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

Gibt noch mehr Sachen die Helfen können

1. Kollagen Typ 1&2 Kaufen gibt es sogar mit Hyaluron und Vitamin C ,also als Pillen bei amazon.
 2. UV Creme/Sonnenschutzcreme nehmen, wenn du raus gehst am besten Faktor 50+, um deine Haut vor UV Schäden zu Schützen.
 3. Ggf. Zink für die Haut.
-

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [matt82](#) on Sun, 19 Nov 2023 16:40:59 GMT

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

ich habe keinerlei hautprobleme. Mischhaut. Meine rosazea im griff seit ich auf alkohol verzichte. Auch die topicals vertrage ich problemlos. @pilos: kannst du ein rezept verlinken?
@sweety: kann kollagen, dass meinem bauchi passiert hat noch einen effekt haben?
Vielen dank für eure rückmeldungen

Subject: Aw: Truthahn-Hals
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 19 Nov 2023 17:30:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 17:40
@sweety: kann kollagen, dass meinem bauchi passiert hat noch einen effekt haben?
Vielen dank für eure rückmeldungen
Kollagen hat viele Effekte nicht nur rein für die Haut.

Kollagen wirkt sich Positiv auf deine Knochen, Muskeln, Haut, Haare aus.

Das ding ist halt, der Körper baut Pro Lebensjahr 1,X% Kollagen ab. Deswegen , haben wir im Alter , Schlappe/Faltige Haut und ja auch nen Truthahn hals.

Du kannst es mit Kollagen +Hyoloron +Vitamin von Innen Heraus stärken/verbessern.

Also es wird definitiv noch nen Effekt haben, ob du nen Truthahn hals weg bekommst, ist schwer. Aber tut auf jeden fall dein gesicht/körper also das Hautbild verbessern.

Ich würds vlt noch mit 3x Die Woche Sport Versuchen für 10-15 minuten: Sport soll auch die Haut Straffen.

Zucker, also Zucker sogut es geht weg lassen. Oder maximal 20-25gramm pro Tag nehmen (Laut WHO), ist auch gut. Zucker ist schlecht in zu großen mengen für den Körper und , auch für die Haut.

Subject: Aw: Truthahn-Hals
Posted by [matt82](#) on Sun, 19 Nov 2023 18:01:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 19 November 2023 13:50matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 13:40
Ich bin mittlerweile 48 Jahre alt.
Hilft da eine DHT-Salbe? Oder eine Salbe mit DHEA?

passend zum alter

dhea und tretinoin

ich hatte es schonmal mit dhea 50mg oral jeden zweiten tag probiert. Wäre das auch förderlich?

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Nov 2023 19:26:08 GMT

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

matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 19:01pilos schrieb am Sun, 19 November 2023 13:50matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 13:40

Ich bin mittlerweile 48 Jahre alt.

Hilft da eine DHT-Salbe? Oder eine Salbe mit DHEA?

passend zum alter

dhea und tretinoin

ich hatte es schonmal mit dhea 50mg oral jeden zweiten tag probiert. Wäre das auch förderlich?

nein, es muss topical sein

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 19 Nov 2023 21:08:01 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Sun, 19 November 2023 18:30matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 17:40

@sweety: kann kollagen, dass meinem bauchi passiert hat noch einen effekt haben?

Vielen dank für eure rückmeldungen

Kollagen hat viele Effekte nicht nur rein für die Haut.

Kollagen wirkt sich Positiv auf deine Knochen, Muskeln, Haut, Haare aus.

Das ding ist halt, der Körper baut Pro Lebensjahr 1,X% Kollagen ab. Deswegen , haben wir im Alter , Schlappe/Faltige Haut und ja auch nen Truthahn hals.

Du kannst es mit Kollagen +Hyoloron +Vitamin von Innen Heraus stärken/verbessern.

Also es wird definitiv noch nen Effekt haben, ob du nen Truthahn hals weg bekommst, ist schwer.

Aber tut auf jeden fall dein gesicht/körper also das Hautbild verbessern.

Ich würds vlt noch mit 3x Die Woche Sport Versuchen für 10-15 minuten: Sport soll auch die Haut Straffen.

Zucker, also Zucker sogut es geht weg lassen. Oder maximal 20-25gramm pro Tag nehmen (Laut WHO), ist auch gut. Zucker ist schlecht in zu großen mengen für den Körper und , auch für die Haut.

Kannst easy mal testen, da 90 Tage Geld zurück. Aber ob in 90 Tagen schon ein Effekt zu erreichen ist :roll:

<https://avea-life.com/de/products/collagen-activator?variant=43528344862969>

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [matt82](#) on Sun, 19 Nov 2023 23:07:59 GMT

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

Oceanboy schrieb am Sun, 19 November 2023 22:08Sweety1988 schrieb am Sun, 19 November 2023 18:30matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 17:40

@sweety: kann kollagen, dass meinem bauchi passiert hat noch einen effekt haben?

Vielen dank für eure rückmeldungen

Kollagen hat viele Effekte nicht nur rein für die Haut.

Kollagen wirkt sich Positiv auf deine Knochen, Muskeln, Haut, Haare aus.

Das ding ist halt, der Körper baut Pro Lebensjahr 1,X% Kollagen ab. Deswegen , haben wir im Alter , Schlappe/Faltige Haut und ja auch nen Truthahn hals.

Du kannst es mit Kollagen +Hyoloron +Vitamin von Innen Heraus stärken/verbessern.

Also es wird definitiv noch nen Effekt haben, ob du nen Truthahn hals weg bekommst, ist schwer. Aber tut auf jeden fall dein gesicht/körper also das Hautbild verbessern.

Ich würds vlt noch mit 3x Die Woche Sport Versuchen für 10-15 minuten: Sport soll auch die Haut Straffen.

Zucker, also Zucker sogut es geht weg lassen. Oder maximal 20-25gramm pro Tag nehmen (Laut WHO), ist auch gut. Zucker ist schlecht in zu großen mengen für den Körper und , auch für die Haut.

Kannst easy mal testen, da 90 Tage Geld zurück. Aber ob in 90 Tagen schon ein Effekt zu erreichen ist :roll:

<https://avea-life.com/de/products/collagen-activator?variant=43528344862969>

Vielen Dank, das ist einfach zu teuer - 2,60€ pro Beutel.

Aber inhaltlich scheint das ja Sinn zu machen. Glycin, Prolin und Vit C für Hydroxyprolin deckt sich mit den Angaben von hier:

<https://www.swrfernsehen.de/marktcheck/gesundheit/was-bringen-kollagen-praeparate-gegen-falt>

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [matt82](#) on Sun, 19 Nov 2023 23:35:08 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 19 November 2023 20:26matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 19:01pilos schrieb am Sun, 19 November 2023 13:50matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 13:40

Ich bin mittlerweile 48 Jahre alt.

Hilft da eine DHT-Salbe? Oder eine Salbe mit DHEA?

passend zum alter

dhea und tretinoin

ich hatte es schonmal mit dhea 50mg oral jeden zweiten tag probiert. Wäre das auch förderlich?

nein, es muss topical sein

Den Thread hatte ich mitverfolgt, aber ein Träger wurde dort nicht gehandelt:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/492508/?srch=dhea#msg_492508

Generell vermeide ich gerne cremen.

Gibt es eine geeignete Basiscreme, die nicht fettig ist? Und ohne nennenswerte Parfümstoffe? Oder geht es auch ohne Basiscreme, nur mit PentG und Auszugsmittel Ethanol? Die DHEA Kapseln enthalten ganz feines Pulver

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 20 Nov 2023 00:16:41 GMT

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

matt82 schrieb am Mon, 20 November 2023 00:07Oceanboy schrieb am Sun, 19 November 2023 22:08Sweety1988 schrieb am Sun, 19 November 2023 18:30matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 17:40

@sweety: kann kollagen, dass meinem bauchi passiert hat noch einen effekt haben?

Vielen dank für eure rückmeldungen

Kollagen hat viele Effekte nicht nur rein für die Haut.

Kollagen wirkt sich Positiv auf deine Knochen, Muskeln, Haut, Haare aus.

Das Ding ist halt, der Körper baut pro Lebensjahr 1,5% Kollagen ab. Deswegen, haben wir im Alter, Schlappe/Faltige Haut und ja auch nen Truthahn hals.

Du kannst es mit Kollagen +Hyaluron +Vitamin von Innen Heraus stärken/verbessern.

Also es wird definitiv noch nen Effekt haben, ob du nen Truthahn hals weg bekommst, ist schwer. Aber tut auf jeden fall dein gesicht/körper also das Hautbild verbessern.

Ich würds vlt noch mit 3x Die Woche Sport Versuchen für 10-15 minuten: Sport soll auch die Haut Straffen.

Zucker, also Zucker sogut es geht weg lassen. Oder maximal 20-25gramm pro Tag nehmen (Laut WHO), ist auch gut. Zucker ist schlecht in zu großen mengen für den Körper und, auch für die Haut.

Kannst easy mal testen, da 90 Tage Geld zurück. Aber ob in 90 Tagen schon ein Effekt zu erreichen ist :roll:

<https://avea-life.com/de/products/collagen-activator?variant=43528344862969>

Vielen Dank, das ist einfach zu teuer - 2,60€ pro Beutel.

Aber inhaltlich scheint das ja Sinn zu machen. Glycin, Prolin und Vit C für Hydroxyprolin deckt sich mit den Angaben von hier:

<https://www.swrfernsehen.de/marktcheck/gesundheit/was-bringen-kollagen-praeparate-gegen-falten-und-arthrose-100.html>

ja, ist wirklich überteuert.

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 20 Nov 2023 10:10:36 GMT

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

Wenn du Minox nimmst, wird es daran liegen!

War bei mir auch so.

Minox hat meine ganze Haut am Handgelenk ruiniert.

Sieht jetzt richtig faltig aus.

In nur 3 Monaten hat Minox das gemacht.

Haare sind leider keine gewachsen.

Zitat:Zucker, also Zucker sogut es geht weg lassen. Oder maximal 20-25gramm pro Tag nehmen (Laut WHO), ist auch gut. Zucker ist schlecht in zu großen mengen für den Körper und, auch für die Haut.

Hast du eine Studie dazu?

Warum sollte der Körper durch Zucker mit Falten reagieren?

Zucker ist doch nur ein Brennstoff.

Fett + Eiweiß halte ich für weitaus problematischer.

Dazu gibt es Studien!

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by pilos on Mon, 20 Nov 2023 10:39:15 GMT

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

matt82 schrieb am Mon, 20 November 2023 00:35pilos schrieb am Sun, 19 November 2023 20:26matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 19:01pilos schrieb am Sun, 19 November 2023 13:50matt82 schrieb am Sun, 19 November 2023 13:40

Ich bin mittlerweile 48 Jahre alt.

Hilft da eine DHT-Salbe? Oder eine Salbe mit DHEA?

passend zum alter

dhea und tretinoin

ich hatte es schonmal mit dhea 50mg oral jeden zweiten tag probiert. Wäre das auch förderlich?

nein, es muss topical sein

Den Thread hatte ich mitverfolgt, aber ein Träger wurde dort nicht gehandelt:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/492508/?srch=dhea#msg_492508

Generell vermeide ich gerne cremen.

Gibt es eine geeignete Basiscreme, die nicht fettig ist? Und ohne nennenswerte Parfümstoffe?

Oder geht es auch ohne Basiscreme, nur mit PentG und Auszugsmittel Ethanol? Die DHEA

Kapseln enthalten ganz feines Pulver

pulver und füllstoffe meistens auch

man kann dhea nicht direkt als pulver in der creme geben

muss zuerst vorgelöst werden

sonst klappt das nicht gescheit

muss überlegen

es klappt auch nicht direkt mit den 1% nicht in einer fertigen creme..weil es sich nicht löst.

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 21 Nov 2023 10:30:35 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 20 November 2023 11:10

Hast du eine Studie dazu?

Warum sollte der Körper durch Zucker mit Falten reagieren?

Zucker ist doch nur ein Brennstoff.

Fett + Eiweiß halte ich für weitaus problematischer.

Dazu gibt es Studien!

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20620757/>

Sowie gib bei google mal : Zucker Hautalterung ein.

Du findest ohne ende.

<https://magazin.med-specialists.com/ernaehrung/altern-durch-zucker-warum-zucker-alt-macht/>

Zitat:Darum beschleunigt Zucker das Altern

Vor allem die im Zucker enthaltenen AGEs führen dazu, dass wir schneller altern. Darunter verstehen Ernährungsexperten Advanced glycation end products (AGEs). Das sind bestimmte Verbindungen von Zucker und Eiweiß, die der menschliche Körper nicht verstoffwechseln kann. Einen Teil scheidet er über die Nieren aus, doch ein hoher Prozentsatz der AGEs verbleibt im Körper und lagert sich über die Jahre an. Dies führt dazu, dass Kollagen- und Elastinfasern sich miteinander verbinden – es kommt zu Glykation, einer Überzuckerung von Gefäßen und Membranen. Die Zellalterung schreitet schneller voran, die Haut verliert an Spannkraft. Auch Arteriosklerose, Antriebslosigkeit und Gedächtnisschwierigkeiten können zu den Langzeitfolgen zählen.

Bzw. UV Strahlen lass die Haut auch Schneller Altern.

Wenn die Sonne scheint, sonne sogut es geht vermeiden bzw. mit UV Schutzcreme LSF 50+ raus gehen.

ZUmindens Gesicht/Hals/Nacken und Hände eincremen.

Ich lass Zucker sogut es geht weg.

Keine Cola/Fanta/Sprite/Eistee /Energy drinks,kein Eis,Kein Joghurt/Pudding/ Süßigkeiten /Säfte etc. Selbst im Tee pack ich kein Zucker rein bzw. nutz kein Zucker zum Kochen.

Bei Ketchup kauf ich online Zuckerfreien Ketchup .

Unsere Gesellschaft /Ernährung ist auch Richtig Kacke , wenn man das mal Reflektiert.

Ich war 3x in Japan , sowas wie Junkfood gibts da Kaum.

In Amerika und Europe ist das richtig schlimm.

Wir ballern uns mit viel zu viel Müll voll Junkfood/Fastfood vor allem Zuckerhaltigen Produkte.

Wir machen unseren Körper selbst kaputt.

Subject: Aw: Truthahn-Hals
Posted by [matt82](#) on Fri, 24 Nov 2023 11:37:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt eine DHEA-Creme von Biovea mit 15mg DHEA pro Pumpstoß:
<https://www.biovea.com/de/product/detail/20430/dhea-creme-57g>
Wenn ein Hub ca. 1,35 g Creme fördert (wie bei der Progesteron-Creme) wäre das eine DHEA-Konzentration von gut 1%

Inhaltsstoffe:

Gereinigtes Wasser, Glycerin, Stearinsäure, Isopropylpalmitat, Caprylsäure- / Caprinsäure-Triglycerid, Glycerylstearat, Cetylalkohol, Stearylalkohol, Dehydroepiandrosteron, Phenoxyethanol und Caprylylglycol, C13-C14-Isoparanadon- und Polyacylanadornadelnadelnadel, Kaliumsorbat, Tocopherly Acetat, Cimicifuga racemosa, Vitis Vinifera (Traubensamenextrakt), Eleutherococcus Senticosus-Wurzelextrakt, Eleutherococcus Senticosus-Wurzelextrakt, Arctium-Lappa-Wurzelextrakt und Chamomilla Recutita (Matricaria) -Extrakt.

Kosten 37 Euro plus Versand [Tagesdosis kostet gut 1 Euro]

Subject: Aw: Truthahn-Hals
Posted by [pilos](#) on Fri, 24 Nov 2023 12:09:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

matt82 schrieb am Fri, 24 November 2023 12:37Es gibt eine DHEA-Creme von Biovea mit 15mg DHEA pro Pumpstoß:
<https://www.biovea.com/de/product/detail/20430/dhea-creme-57g>
Wenn ein Hub ca. 1,35 g Creme fördert (wie bei der Progesteron-Creme) wäre das eine DHEA-Konzentration von gut 1%

Inhaltsstoffe:

Gereinigtes Wasser, Glycerin, Stearinsäure, Isopropylpalmitat, Caprylsäure- / Caprinsäure-Triglycerid, Glycerylstearat, Cetylalkohol, Stearylalkohol, Dehydroepiandrosteron, Phenoxyethanol und Caprylylglycol, C13-C14-Isoparanadon- und Polyacylanadornadelnadelnadel, Kaliumsorbat, Tocopherly Acetat, Cimicifuga racemosa, Vitis Vinifera (Traubensamenextrakt), Eleutherococcus Senticosus-Wurzelextrakt, Eleutherococcus Senticosus-Wurzelextrakt, Arctium-Lappa-Wurzelextrakt und Chamomilla Recutita (Matricaria) -Extrakt.

Kosten 37 Euro plus Versand [Tagesdosis kostet gut 1 Euro]

halte nicht viel davon

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [matt82](#) on Fri, 24 Nov 2023 12:49:14 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 24 November 2023 13:09matt82 schrieb am Fri, 24 November 2023 12:37Es
gitb eine DHEA-Creme von Biovea mit 15mg DHEA pro Pumpstoß:

<https://www.biovea.com/de/product/detail/20430/dhea-creme-57g>

Wenn ein Hub ca. 1,35 g Creme fördert (wie bei der Progesteron-Creme) wäre das eine
DHEA-Konzentration von gut 1%

Inhaltsstoffe:

Gereinigtes Wasser, Glycerin, Stearinsäure, Isopropylpalmitat, Caprylsäure- /
Caprinsäure-Triglycerid, Glycerylstearat, Cetylalkohol, Stearylalkohol, Dehydroepiandrosteron,
Phenoxyethanol und Caprylylglycol, C13-C14-Isoparanadon- und Polyacylanadornadelnadelnadel
, Kaliumsorbat, Tocopherly Acetat, Cimicifuga racemosa, Vitis Vinifera (Traubensamenextrakt),
Eleutherococcus Senticosus-Wurzelextrakt, Eleutherococcus Senticosus-Wurzelextrakt,
Arctium-Lappa-Wurzelextrakt und Chamomilla Recutita (Matricaria) -Extrakt.

Kosten 37 Euro plus Versand [Tagesdosis kostet gut 1 Euro]

halte nicht viel davon

bzgl. Progesteron von Biovea schriebst du schonmal, dass du den träger für lausig hielst.

Und hier? Konzentration?

Bislang fand ich keine alternative im internet

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [pilos](#) on Fri, 24 Nov 2023 12:55:20 GMT

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

matt82 schrieb am Fri, 24 November 2023 13:49pilos schrieb am Fri, 24 November 2023

13:09matt82 schrieb am Fri, 24 November 2023 12:37Es gitb eine DHEA-Creme von Biovea mit
15mg DHEA pro Pumpstoß:

<https://www.biovea.com/de/product/detail/20430/dhea-creme-57g>

Wenn ein Hub ca. 1,35 g Creme fördert (wie bei der Progesteron-Creme) wäre das eine
DHEA-Konzentration von gut 1%

Inhaltsstoffe:

Gereinigtes Wasser, Glycerin, Stearinsäure, Isopropylpalmitat, Caprylsäure- /

Caprinsäure-Triglycerid, Glycerystearat, Cetylalkohol, Stearylalkohol, Dehydroepiandrosteron, Phenoxyethanol und Caprylylglycol, C13-C14-Isoparanadon- und Polyacylanadornadelnadel , Kaliumsorbat, Tocopherly Acetat, Cimicifuga racemosa, Vitis Vinifera (Traubensamenextrakt), Eleutherococcus Senticosus-Wurzelextrakt, Eleutherococcus Senticosus-Wurzelextrakt, Arctium-Lappa-Wurzelextrakt und Chamomilla Recutita (Matricaria) -Extrakt.

Kosten 37 Euro plus Versand [Tagesdosis kostet gut 1 Euro]
halte nicht viel davon

bzgl. Progesteron von Biovea schriebst du schonmal, dass du den träger für lausig hielst.
Und hier? Konzentration?
Bislang fand ich keine alternative im internet
es gibt sehr wenig alternativen im netz

weiß nicht wie teuer das kommt wenn man kapseln als ausgangsmaterial verwendet.

Subject: Aw: Truthahn-Hals
Posted by [matt82](#) on Fri, 24 Nov 2023 15:25:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 24 November 2023 13:55matt82 schrieb am Fri, 24 November 2023
13:49pilos schrieb am Fri, 24 November 2023 13:09matt82 schrieb am Fri, 24 November 2023
12:37Es gitb eine DHEA-Creme von Biovea mit 15mg DHEA pro Pumpstoß:
<https://www.biovea.com/de/product/detail/20430/dhea-creme-57g>
Wenn ein Hub ca. 1,35 g Creme fördert (wie bei der Progesteron-Creme) wäre das eine
DHEA-Konzentration von gut 1%

Inhaltsstoffe:

Gereinigtes Wasser, Glycerin, Stearinsäure, Isopropylpalmitat, Caprylsäure- /
Caprinsäure-Triglycerid, Glycerystearat, Cetylalkohol, Stearylalkohol, Dehydroepiandrosteron,
Phenoxyethanol und Caprylylglycol, C13-C14-Isoparanadon- und Polyacylanadornadelnadelnadel
, Kaliumsorbat, Tocopherly Acetat, Cimicifuga racemosa, Vitis Vinifera (Traubensamenextrakt),
Eleutherococcus Senticosus-Wurzelextrakt, Eleutherococcus Senticosus-Wurzelextrakt,
Arctium-Lappa-Wurzelextrakt und Chamomilla Recutita (Matricaria) -Extrakt.

Kosten 37 Euro plus Versand [Tagesdosis kostet gut 1 Euro]
halte nicht viel davon

bzgl. Progesteron von Biovea schriebst du schonmal, dass du den träger für lausig hielst.
Und hier? Konzentration?

Bislang fand ich keine alternative im internet
es gibt sehr wenig alternativen im netz

weiß nicht wie teuer das kommt wenn man kapseln als ausgangsmaterial verwendet.

Das Finanzielle ist eigentlich nachrangig; dachte ich erwähne es mal der Vollständigkeit halber.
120 Kapseln mit je 50mg kosten 20 Euro (Swanson). Ich nehme zweitäglich eine Kapsel. Die
Kosten bleiben also im einstelligen Centbereich.

Du sagtest, dass sich das Pulver nicht in Creme (DIY) lösen würde. Wie kann ich den
Wirkstoff extrahieren?

Subject: Aw: Truthahn-Hals
Posted by [pilos](#) on Fri, 24 Nov 2023 16:00:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

matt82 schrieb am Fri, 24 November 2023 16:25
Du sagtest, dass sich das Pulver nicht in Creme (DIY) lösen würde. Wie kann ich den
Wirkstoff extrahieren?

mit 95-99% alk..softasept z.b.

aber dhea ist selbst in alk sehr schlecht löslich

müsste man eine mischung machen

muss noch überlegen

Subject: Aw: Truthahn-Hals
Posted by [matt82](#) on Tue, 12 Mar 2024 13:19:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 24 November 2023 17:00matt82 schrieb am Fri, 24 November 2023 16:25
Du sagtest, dass sich das Pulver nicht in Creme (DIY) lösen würde. Wie kann ich den
Wirkstoff extrahieren?

mit 95-99% alk..softasept z.b.

aber dhea ist selbst in alk sehr schlecht löslich

müsste man eine Mischung machen

muss noch überlegen

wieviel Prozent tretinoin wären
anzustreben? Verdünnen kann ich immer noch

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [matt82](#) on Tue, 12 Mar 2024 21:27:31 GMT

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

Um die Kollagenbildung wieder anzuregen empfiehlt mir mein Hautarzt Radiofrequenz
Microneedling.

Tretinoin eignet sich eher für die Straffung der oberen Hautschichten.

Eine Sitzung RF-Needling kostet 400 Euro.

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 12 Mar 2024 22:05:18 GMT

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

Bei nen Vorhanden Truthahnhal ist es schwer.

Was auf jeden Fall wirkt..aber tausende Euro kostet.

Wäre den Hals liften zu lassen.

Sowie auch wenns keine wissenschaftlichen bestätigten Studien dazu gibt,aber gibt Leute
damit positive Ergebnisse erzielt haben.

Kollagenpulver täglich einnehmen 15-25 G pro Tag

Kann die Kollagenproduktion auch positiv beeinträchtigen. Aber wie ich das verstanden habe,
wenn man das einnimmt. Gibts keine 100% Garantie das es genau an der Stelle wirkt , wo es soll.

Microneedling/Dermarolling..kann auch anregen ohne RF. Aber muss auch wöchentlich 1-2 x
gemacht werden + Hyaluron/ Vitamin C serum.

Regelmäßiger Sport + Vitamin A als Supplement + Genug vitamin C und E zu sich nehmen und noch 2 andere : K Vitamine waren das glaub ich. Straffen auch die Haut bzw. Regen die Kollagen produktion an. Aber ich Bezweifel.. Das man damit nen Starken Truthahnhal weg bekommt.

Sowie halt noch SonnenSchutz ..ggf noch Sonnenschutz kleidung tragen.

Und halt die Ernährung anpasseb(Zucker vermeiden) , Rauchen auch , Alkohol nur in Maaßen (also wenn man 1-2x die Woche nen Glas/Flasche trinkt).. sollte es ok sein. Oder halt garnicht mehr trinken.

Bzw. Gibt auch Hals Gymnastik.. aber.. da bezweifel ich auch das man damit nen Truthahnhal weg kriegt.. Eher vorbeugen kann bzw. Wenn diie haut etwas.. Locker ist. Die Straffen kann.

Sowie halt Richtige Haut/Hals Pflege.. ist auch wichtig.

Und halt genug wasser trinken Man sagt zwar 2 Liter pro tag. Aber 1,4-1,5 Liter.. Mindestens sollten drin sein. Ich krieg auch keine 2Liter runter.

Kaffee nur in maaßen < 3 große tassen pro tag (höchstens). besser nur Morgens

Milchprodukte können sich auch Schädlich auf die Haut auswirken.. Fleisch bzw dunkel angebratenes..auch gemüse genauso nennt sich AGE siehe hier : <https://www.healthline.com/nutrition/advanced-glycation-end-products#what-they-are>

Bzw. Statt Sport ..kann man auch täglich mal Laufen gehen also nur Laufen. Tut sich auch Positiv auf die Haut auswirken.

Sowie Guter Schlaf.. und Genug Schlafen. Und Rechtzeitgi schlafen gehen.

Sowie Stress vermeiden.. sogut es geht.

Die Behandlung die du geschrieben hast.. musste halt öfters wiederhollen.. bzw. dauerhaft machen..

Wenn du 20 Behandlungen machst.. auf Dauer.. sinds schon 8000 Euro.. (mindestens).. dann könnte sich evtl ne Op schon lohnen als alternative.

Bzw. zur Unterstützung.. die genannten sachen Probieren /machen.

Bzw. Online steht zwar.. Das ne Lifting behandlung..wegen den Alterungsprozess 7-10 Jahre hält.

Aber ich glaube ab nen gewissen alter gehts nicht weiter.

Ich meine ich merks bei meinen Eltern..und selbst bei meinen Großeltern gesehen: Eigentlich aller Spätestens um die 75. Passiert nichts mehr. Da ist haut extrem faltig..oder kaum noch was.

Also wenn man nichts dagegen macht.

Sowie unser Europäischer Hauttyp.. ist was Hautalterung angeht. Das schlechteste. Weil unsere Haut für UV strahlen anfälliger ist. Bzw dünner auch ist.

Sie hier : <https://www.spektrum.de/news/alle-altern-aber-anders/776458>

Subject: Aw: Truthahn-Hals

Posted by [angelica](#) on Wed, 13 Mar 2024 17:45:26 GMT

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

Ich würde Gesichtsübungen zur Stärkung der Gesichts-Muskulatur probieren. Auf YouTube findest du jede Menge Videos dazu. Viele davon speziell gegen Doppelkinn.

Auf YouTube findest du auch Videos über «mewing». Das wirkt gut. Du kannst es vor dem Spiegel überprüfen, indem du diese Haltung einnimmst und dich dann im Profil ansiehst.