

---

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 Brennessel 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 4545 times



2) [10488220\\_725334444193989\\_8793916636181722817\\_n.jpg](#), downloaded 4461 times



3) [DSCN4652.jpg](#), downloaded 4530 times

