Subject: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Heidelberg98 on Fri, 24 Jun 2022 15:05:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Mich macht es noch depressiver als ich so schon bin. Ich weiß, dass ich keine Frau finden werde, weil ich mich selber so in meinen jungen Jahren so nicht akzeptiere. Wie denn , wenn es manche im Alter nichtmal akzeptieren können

Ein anderer Junge hat eine Mama die ihn liebt und ihm das auch vermittelt, egal wie er aussieht, bei mir ist das nicht so, ich habe keine. Wenn ich nichts mehr zu bieten habe will mich niemand und das erfahre ich im Moment.

Leute was soll ich machen? Mich umbringen? Ich sehe keine Zukunft mehr wirklich, anderseits bleibt mir nur übrig Fin zu nehmen, aber das Risiko keine Kinder mehr zeugen, gehe ich auch damit ein.
Ich sehe ehrlich gesagt keinen anderen Weg als mir mein Leben zu nehmen , weil es das einzige ist womit ich klar kommen kann , ansonsten sitze ich bald alleine in der Ecke und bin seelisch Tod , so kann ich nicht vor anderen Menschen gehen vorallem wenn ich weiß, wie ist es auch anders

Seid bitte ehrlich zu mir. Egal ob es hart oder unschön ist.
versucht nicht das Ganze schön zu reden so, nach dem Motto auf die inneren Werte kommt es an…. Das spielt eine Rolle wenn man als Mann oder Frau in Frage kommt

Ihr versteht glaube ich , dass der Haarausfall alleine an sich nicht der Berg ist sondern das was es mit sich bringt und das im Zusammenhang mit meiner Situation, also das ich niemanden habe und schon ohnehin durch meine Vergangenheit psychisch angekratzt bin.

Bin echt ratlos. Versteht mich jemand ?

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by istude on Fri, 24 Jun 2022 15:15:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ernst gemeint: Geh zu einem Psychiater oder Psychotheurapeuten. Hol dir Hilfe.

Du musst einen Weg finden dich selbst zu akzeptieren und bist, so wie das aussieht, in einem Gedankenstrudel gefangen aus dem du nicht rauskommst. Nimm dir professionelle Hilfe, das ist nix wegen dem du dich schämen musst.

Haarausfall ist scheiße, ja, aber wenn du deswegen Suizidgedanken hast sitzt das Problem viel tiefer.

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Heidelberg98 on Fri, 24 Jun 2022 16:49:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

istude schrieb am Fri, 24 June 2022 17:15Ernst gemeint: Geh zu einem Psychiater oder Psychotheurapeuten. Hol dir Hilfe.

Du musst einen Weg finden dich selbst zu akzeptieren und bist, so wie das aussieht, in einem Gedankenstrudel gefangen aus dem du nicht rauskommst. Nimm dir professionelle Hilfe, das ist nix wegen dem du dich schämen musst.

Haarausfall ist scheiße, ja, aber wenn du deswegen Suizidgedanken hast sitzt das Problem viel tiefer.
Schau mal die Sache ist die, die können mir nicht helfen. Warum ? Weil die werden versuchen das zu psychiatrieren und das funktioniert nicht. Ich kann mich mit diesem Gedanken nicht anfreunden und vorallem in meinem Alter , wo man normalerweise erstmal anfängt sein Leben zu genießen, oder halbwegs zumindest. Hätte ich eine Frau und vielleicht ein Kind , hätte ich da irgendwie hinrüber wegsehen können. Jeder wird mal alt , aber bei mir läuft alles durcheinander

Momentan befinde ich mich in einer sehr verwirrenden Phase und weiß nicht mehr wie es weiter gehen soll! Aber eine Sache weiß ich, gegen AGA kann man nur verlieren, über kurz oder lang.Alle wirksamen Mittel gegen AGA schießen über das Ziel hinaus und richten einen Schaden an der, wenn man Pech hat vielleicht Permanent ist, abgesehen davon ob man überhaupt ein guter Responder ist das kommt noch dazu.

Bin echt müde von dem ganzen Zeug einfach nur

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by DB1981 on Sat, 25 Jun 2022 08:01:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Du wirst damit umgehen müssen und brauchst professionelle Hilfe/Beistand, um das Thema etwas zu relativieren. Und ja, es kommt auch auf Äußerlichkeiten an, aber nicht nur und wer weiß, vielleicht steht dir eine Glatze! Für mich wäre ein Toupet nichts, aber denke da vielleicht auch mal drüber nach! Hättest du nur durch den Haarausfall psychische Probleme, hätte ich auch gesagt, nimm FIN, aber wenn du vorher schon Probleme hattest, würde ich mir das überlegen bzw. vorher mit einem Therapeuten klären! Bin bald 41 und mir ging es trotz Frau und Kindern in 2019 auch sehr schlecht wegen HA! Bin dann auch zum Therapeuten, Haare abrasiert, sieht nicht schlecht aus, aber 100% bin ich auch nicht zufrieden! Es kann dich also auch in einer solchen Situation noch sehr mitnehmen! Geh das Thema proaktiv an, zumindest eine gewisse Akzeptanz kannst du im ersten Schritt erreichen und dann planst du weiter! Aber suche

dir unbedingt jemanden, der dich damit professionell unterstützt!

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by BleyBlo on Sat, 25 Jun 2022 11:15:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hey,
mir geht es ganz ähnlich. Ich bin 22 und habe extremen Haarausfall. Ich habe jetzt wegen Haarausfall schon seit fast einem Jahr keine Freundin mehr (keinen Sex im allgemeinen) gehabt. Ich weiß nicht ob Medikamente was für dich sind. Für mich hatten sowohl Fin als auch Pyrilutamide untragbare NW. Ausprobieren könntest du es auf jeden Fall.
Ansonsten informier dich mal über Haarsysteme. Die meisten Leute scheinen sehr zufrieden damit zu sein und wenn man sich da reingefuchst hat, sehen die mega natürlich aus. Ist halt auch (insbs seit Corona) sehr teuer. 150€ im Monat sollte man laut Tolle und Locke rechnen. Aber ich denke das Geld lässt sich schon irgendwie verdienen.
Dann lieber 2 zusätzliche Tage im Monat arbeiten und dafür Haare und Bock aufs Leben haben, als sein Leben antriebslos und depressiv zu vergeuden.

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by istude on Sat, 25 Jun 2022 11:34:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Heidelberg98 schrieb am Fri, 24 June 2022 18:49
Schau mal die Sache ist die, die können mir nicht helfen.

Doch können sie.

Du hängst gedanklich in einem Mindset drinnen aus dem du nicht rauskommst. Du musst aber aus dem Mindset raus, weil es dich kaputt macht.
Du wirst auf alles irgendeine Begründung finden warum das nicht geht, warum das scheiße ist. Lass dir helfen, das Leben kann (auch mit HA) lebenswert sein.

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Emil45 on Sat, 25 Jun 2022 11:41:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich würde auch empfehlen ein Haarsystem zu verwenden, wenn dies für dich eine Option ist.

Ansonsten sollte man die üblichen Mittel testen. Keine Kinder mehr zeugen zu können aufgrund von Finasterid ist sehr unwahrscheinlich.

Wenn du dich umbringst kommst du womöglich in die Hölle. Ich kenne mich nicht aus ob man da für immer schmoren muss, aber der Zeitraum ist sicherlich sehr lang. Da würde ich lieber noch 50-60 Jahre warten bis man von alleine stirbt.

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Sonic Boom on Sat, 25 Jun 2022 20:55:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Wenn du dich umbringst kommst du womöglich in die Hölle. Ich kenne mich nicht aus ob man da für immer schmoren muss, aber der Zeitraum ist sicherlich sehr lang. Da würde ich lieber noch 50-60 Jahre warten bis man von alleine stirbt.
@Heidelberg:
Viele Menschen glauben, dass nach einem Suizid die irdischen Probleme gelöst sind.
Ich denke dass nicht. Dass nach dem Tod GAR NICHTS IST, eine Hölle/ Jenseits/Paradies/ Wiedergeburt statt findet, wissen wir eben nicht zu 100%. Es ist eine Glaubenssache.
Mit einem Selbstmord reißt du deine Freunde/ Bekannte und Familie nur mit ins Unglück!
Ich würde von so einem finstren Plan unbedingt ablassen!
Wir finden bestimmt eine Lösung für dich...

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Hautzer999 on Sun, 26 Jun 2022 09:29:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bro gibt nur paar Möglichkeiten.

Leben nehmen ist keine.

aber:

1. Medikamentös behandeln; ich hab da selber einiges wieder gut machen können mit den bekannten Mitteln
a. Fin b. Ru c. Keto-shampoo d. dermarolling e. PRP f. Minox
2. Haartransplantation; da kannst du auch versuchen; ich habe die Front machen lassen; mitte und hinten halte ich mit medikamenten.
3. Pigmentierung; kannst auch kombinieren; also 1.+2.+3.
4. einfach drauf scheißen. gibt viele die ich kenne, die einfach drauf scheißen.
Es gibt soviele andere Sachen, die dich attraktiv werden lassen können.
Rumheulen und Selbstmitleid bringen aber garnichts.

Ich hab auch schon Depressionen und Therapien hinter mir; und jetzt wo es mir besser geht, seh ich erst, was es für unzählige Möglichkeiten gibt etwas aus sich zu machen. Starte ein business und zieh es durch; mit Kohle kriegst du auch genug weiber; v.a. mit dem Selbstbewusstsein, dafür brauchste keine Haare.

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by SirRagusa on Mon, 27 Jun 2022 19:07:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

haare dürfen nicht das größte problem sein was wir moderne menschen haben. dafür sind sie absolut zu unwichtig. ich war auch mit 22 in der gleichen situation. für haare FIN nehmen ist es absolut nicht wert. ich habe in letzter zeit 3mm schnitt mit - es wird vorne und hinten lichter aber ich versuche darauf zu scheissen und mit der zeit geht das leichter und leichter das müsst ihr mir glauben. und ganz ehrlich - eine freundin und frauen habe ich ich immer gehabt bis jetzt obwohl ich keine "frisur" habe. konzentriert euch optisch auf andere dinge - legt euch einen netten style zu, seid gepflegt, macht sport und drückt die eisen hoch!! es gibt so vieles... und immer wenn ihr in einem raum mit komplett fremden männern steht - zählt mal wie viele von denen HA haben - nach meiner erfahrung meistens 2 drittel. sind die alle so unglücklich - nein!

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by HaareStattGlatze on Tue, 28 Jun 2022 10:30:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

[quote title=Heidelberg98 schrieb am Fri, 24 June 2022 17:05]Mich macht es noch depressiver als ich so schon bin. Ich weiß, dass ich keine Frau finden werde, weil ich mich selber so in meinen jungen Jahren so nicht akzeptiere. Wie denn , wenn es manche im Alter nichtmal akzeptieren können

/quote]

Komischerweise haben oftmals Männer mit Haarausfall/Glatze die besten Frauen. Habe 2 Freunde mit Glatze.
Die haben fantastische Frauen und sogar Kinder gezeugt.

Was willst du mit einer Frau, die nur wegen deiner " Haaren" , oder dem Geld mit dir zusammen ist? Ist ja ähnlich wie zu einer Nutte zu gehen. Ausser Spesen nichts gewesen.

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall

geht weiter)
Posted by Andree on Tue, 28 Jun 2022 10:51:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

[quote title=HaareStattGlatze schrieb am Tue, 28 June 2022 12:30]Heidelberg98 schrieb am Fri, 24 June 2022 17:05Mich macht es noch depressiver als ich so schon bin. Ich weiß, dass ich keine Frau finden werde, weil ich mich selber so in meinen jungen Jahren so nicht akzeptiere. Wie denn , wenn es manche im Alter nichtmal akzeptieren können

/quote]

Komischerweise haben oftmals Männer mit Haarausfall/Glatze die besten Frauen. Habe 2 Freunde mit Glatze.
Die haben fantastische Frauen und sogar Kinder gezeugt.

Was willst du mit einer Frau, die nur wegen deiner " Haaren" , oder dem Geld mit dir zusammen ist? Ist ja ähnlich wie zu einer Nutte zu gehen. Ausser Spesen nichts gewesen.

Neben einer fantastischen Frau möchte Mann aber auch möglichst fantastisch wirken. Klar Haare sind nicht alles, tragen allerdings ihren Teil zu dem optischen Erscheinungsbild bei.

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by dh98 on Tue, 28 Jun 2022 13:44:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich möchte keine falschen Hoffnungen machen oder irgendwas gutreden, mein Rat an dich:

Falls dir deine Haare sehr wichtig sind, probiere wenigstens Fin oral. Falls du NW hast kannst du es ja immer noch absetzen. Oder du informierst dich über Haarsysteme, das wäre auch eine sehr gute Lösung.

Abseits der Haare:
"Leben ist wie Poker, ist egal, was du für Karten hast.
Es kommt drauf an, was du aus den Karten machst."
Probier die Beste Version von dir zu werden, sowohl physisch als auch psychisch.
Zieh mit sport durch, gib Beruflich Gas und such dir Hobbies die dich begeistern.
Ich weiß das klingt etwas abgedroschen, aber du bist wahrscheinlich in so einem negativen

Gedankenstrudel, dass du da rauskommen musst, um wieder die schönen Dinge im Leben sehen zu können.

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Andree on Tue, 28 Jun 2022 14:20:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

dh98 schrieb am Tue, 28 June 2022 15:44

Abseits der Haare:
"Leben ist wie Poker, ist egal, was du für Karten hast.
Es kommt drauf an, was du aus den Karten machst."

In den Texten von Kolle stecken viele gute Tipps :) :)

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by CeCa on Tue, 28 Jun 2022 21:43:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Meld dich im gym an & fang an dich selbst zu lieben. Und dann evtl Toupet, tragen doch mittlerweile viele.
Frauen schminken sich auch jeden Tag, who cares?!

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Oceanboy on Tue, 28 Jun 2022 22:21:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hey,

da stecken wir im wirklich selben Bot, nur dass ich über meinen Haarstatus noch zufrieden sein kann. Mach aber auch viel dafür. Und allgemein fürs Aussehen.
Aber seit meiner Muskelerkrankung (Abartige Schmerzen ohne Pause), denke ich auf oft an Suizid. Weil es einfach kein würdiges Leben mehr ist. Ich kann meinen Beruf als Pianist nicht mehr ausüben. Ich liege die ganze Zeit, weil laufen nur noch unter extrem vielen Schmerzmitteln möglich ist.
Da hast du es doch gut!

Wenn ich Dich wäre, sehe das Leben als ein neues Abenteuer. Abrechen kannst Du immer

noch.
Kauf Dir ein paar geile Klamotten. Ein geiles Cap. Versuche Fin Topisch. Zieh das ne Weile durch.
Und lass Dich einfach fallen. Und denke, ich bin ein geiler Typ.
Denn weisst du, die Menschen, die so sind wie Du, sind meist sehr viel tiefgründiger als solche, die einfach alles haben und stets happy sind.
Akzeptiere die Dunkelheit, geht auf sie zu. Versuche nicht, die Schatten loszuwerden. Denn das geht nicht.

Ich wünsche Dir, dass Du Dir noch einmal einen Ruck geben kannst und Dich rausholst aus der Komfortzone.

Empfehlenswert sind auch eiskalte Bäder (2minuten beginnen). Das gibt mir jeweils einen Kick.
Und Ernährung total umstellen. Kein Zucker, wenig Kohlenhydrate etc. Kauf Dir das Buch von Petra Bracht und Prof. Claus Leitzmann. Das ist wie eine Bibel für mich geworden.

Du kannst das alles JETZT entscheiden.

Du bist gut so wie Du bist. Und wenn Du nicht perfekt bist, dann ist das genau toll. Die Verletzlichkeit lässt uns schlussendlich viel tiefer ins Leben eintauchen.

Good Luck
Ocean

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by BleyBlo on Wed, 29 Jun 2022 21:02:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wenig Kohlendhydrate ist nicht für jeden eine gute Idee. Mag sein, dass das für dich funktioniert. Ich bin aber bspw extremer Ectomorph und würde ohne tonnenweise Kohlenhydrate keinen Gramm Muskeln aufbauen.

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Sonic Boom on Wed, 29 Jun 2022 21:05:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Und Ernährung total umstellen. Kein Zucker,
Hab ich auch schon versucht, ist sehr schwierig, da überall in den Nahrungsmitteln und Getränke Zucker drin ist. ;)

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall

geht weiter)
Posted by Oceanboy on Wed, 29 Jun 2022 22:05:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sonic Boom schrieb am Wed, 29 June 2022 23:05Zitat:Und Ernährung total umstellen. Kein Zucker,
Hab ich auch schon versucht, ist sehr schwierig, da überall in den Nahrungsmitteln und Getränke Zucker drin ist. ;)
... eigentlich ist es total easy, Grüntee, Wasser... keine Softdrinks... ist halt kein Zuckerschleck das leben ;)

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Oceanboy on Wed, 29 Jun 2022 22:06:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

BleyBlo schrieb am Wed, 29 June 2022 23:02Wenig Kohlendhydrate ist nicht für jeden eine gute Idee. Mag sein, dass das für dich funktioniert. Ich bin aber bspw extremer Ectomorph und würde ohne tonnenweise Kohlenhydrate keinen Gramm Muskeln aufbauen.
Doch das ist eine gute Idee... das es mittlerweile in zahlreichen Studien bewiesen ist, dass Kohlenhydrate Entzündungen fördern und krank machen... es gibt da einen Medizin Database "Medline"... da steht alles drin was du brauchst...

Muskelaufbau: Geht auch ohne Kohlenhydrate... Check it out!

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Andree on Wed, 29 Jun 2022 22:07:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sonic Boom schrieb am Wed, 29 June 2022 23:05Zitat:Und Ernährung total umstellen. Kein Zucker,
Hab ich auch schon versucht, ist sehr schwierig, da überall in den Nahrungsmitteln und Getränke Zucker drin ist. ;)
Und auf verarbeitete Lebensmittel verzichten. Morgens Haferflocken mit Nüssen statt die das fertige Müsli als Beispiel genannt

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Oceanboy on Wed, 29 Jun 2022 22:26:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Andree schrieb am Thu, 30 June 2022 00:07Sonic Boom schrieb am Wed, 29 June 2022 23:05Zitat:Und Ernährung total umstellen. Kein Zucker,

Hab ich auch schon versucht, ist sehr schwierig, da überall in den Nahrungsmitteln und Getränke Zucker drin ist. ;)
Und auf verarbeitete Lebensmittel verzichten. Morgens Haferflocken mit Nüssen statt die das fertige Müsli als Beispiel genannt
Gar kein Morgenessen.

Intervallfasten im bereich 16h nix essen, in einem fenster von 8h essen.

Bei mir fällt das eher auf Abend. Kannst aber natürlich auch drehen. Und morgens/Mittags essen. Danach die Bude schliessen.

Subject: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Sonic Boom on Wed, 29 Jun 2022 22:43:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:... eigentlich ist es total easy, Grüntee, Wasser... keine Softdrinks... ist halt kein Zuckerschleck das leben Wink
Respekt! So gesund lebe ich nicht. Ein paar Süssigkeiten am Tag müßen bei mir sein.
Darauf möchte ich auch nicht verzichten.

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Oceanboy on Wed, 29 Jun 2022 23:23:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sonic Boom schrieb am Thu, 30 June 2022 00:43Zitat:... eigentlich ist es total easy, Grüntee, Wasser... keine Softdrinks... ist halt kein Zuckerschleck das leben Wink
Respekt! So gesund lebe ich nicht. Ein paar Süssigkeiten am Tag müßen bei mir sein.
Darauf möchte ich auch nicht verzichten.

:d Ja vielleicht!

Also ich kann Dir das Buch "Klartext Ernährung" von Dr. Petra Bracht und Prof. Leitzmann ans Herz legen. Ist echt total super. Geht vor allem um Vorbeugen, nicht nur Heilen.
Und kein Esoterik. Einfach Klartext.

Ich habe damit angefangen wegen diesen verdammten Schmerzen. Aber ich denke ich würde es auch sonst tun.
Nur schon auch, damit die Haare besser aussehen ;)... zumindest auf den Glanz etc. hat es eine Auswirkung. Auf AGA natürlich nicht/kaum...

Dafür muss ich mit meinen ungesunden Medikamenten klarkommen. Und langsam versuchen, diese abzubauen. Trotz starker Schmerzen nehme ich nur noch die Hälfte an Painkiller.

Sry... ich möchte nicht dem Threadsteller hier reinpfuschen... geht ja um ihn, nicht um mich.

Lg
Ocean

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by BleyBlo on Thu, 30 Jun 2022 14:52:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich brauche zur Zeit 3500Kcal um aufzubauen. Die einzige alternative zu Kohlenhydraten wären Fette und Proteine als Energielieferanten. Ich ernähre mich vegetarisch. Wo soll ich das bitte herbekommen? Und jeden Tag 500g Nüsse essen ist auch weder gesund noch günstig. Intervallfasten dasselbe - wenn ich nicht schon mit Müsli (z.Z. Haferflocken, Chia, Leinsamen, Dinkelkleie, Kokosflocken, Mandeln oder Haselnüsse, Pflanzenmilch und ein Apfel oder Weintrauben) starten würde. Dann würden mir schon wieder 600-700Kcal fehlen.
Ich fühle mich super, wenn ich viele Kohlenhydrate esse. Ich mag Obst, ich mag Reis und ich mag Nudeln und ich fühle mich körperlich super fit. Ich habe in meiner Jugend mal low-carb probiert. Ich habe mich den ganzen Tag hungrig gefühlt und außerdem war das furchtbar für meine Haut und die Gesundheit im allgemeinen, weil ich in der Zeit super viel Milchprodukte zu mir genommen habe um auf genügend Proteine und Kalorien zu kommen. Außerdem habe ich Sodbrennen bekommen.

Wenn ich selbst Tipps geben würde, wären das eher: keine Milch, wenig Milchprodukte (seitdem ich auf Milch verzichte ist meine Haut viel reiner geworden, ich hatte vorher immer Pickel - schon seit etwa 2 Jahren garnicht mehr und ich fühl mich besser), und selbst kochen, jede Mahlzeit: mind. 50% Gemüse. Zucker weglassen und so: obviously. Dazu kann man noch sagen: was man nicht kauft kann man auch nicht essen. Es ist wesentlich einfacher und ziemlich schnell Gewohnheit gleich clean einzukaufen statt zuhause dann gegen den Drang kämpfen zu müssen.

Aber das ist eben sehr persönlich. Ich habe aber die Information im Hinterkopf, dass eine low-carb Ernährung eher eine kurzfristige Sache für Leistungssportler ist, um noch etwas mehr Leistung abrufen können und dauerhaft nicht gesund. Kann aber auch sein, dass ich da falsch liege. Aber Kohlenhydrate sind im generellen definitiv nicht schlecht und gerade wenn man sich schwer damit tut, Masse aufzubauen, absolut notwendig um die Energiespeicher wieder zu füllen.

Ich glaube Low-Carb hatte doch den Vorteil, dass man den Körper in einen Zustand bringt, in dem er Fett zur Energiegewinnung nutzt und man somit auch leichter abnehmen kann, richtig? Auch Intervallfasten schlägt ja in eine ähnliche Kerbe: dass man eher ins Defizit kommen möchte. Ist das nicht eher etwas für einen Cut? (womit ich wie gesagt zum Beispiel überhaupt kein Problem habe. Wenn ich nicht aufpasse, dass ich genug esse bin ich ohnehin mega schnell mein Fett los. Ich hatte auch komplett ohne Muskeln ein Sixpack... google mal Ectomorph... Körper sind verschieden)

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Oceanboy on Thu, 30 Jun 2022 23:19:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

BleyBlo schrieb am Thu, 30 June 2022 16:52Ich brauche zur Zeit 3500Kcal um aufzubauen. Die einzige alternative zu Kohlenhydraten wären Fette und Proteine als Energielieferanten. Ich ernähre mich vegetarisch. Wo soll ich das bitte herbekommen? Und jeden Tag 500g Nüsse essen ist auch weder gesund noch günstig. Intervallfasten dasselbe - wenn ich nicht schon mit Müsli (z.Z. Haferflocken, Chia, Leinsamen, Dinkelkleie, Kokosflocken, Mandeln oder Haselnüsse, Pflanzenmilch und ein Apfel oder Weintrauben) starten würde. Dann würden mir schon wieder 600-700Kcal fehlen.
Ich fühle mich super, wenn ich viele Kohlenhydrate esse. Ich mag Obst, ich mag Reis und ich mag Nudeln und ich fühle mich körperlich super fit. Ich habe in meiner Jugend mal low-carb probiert. Ich habe mich den ganzen Tag hungrig gefühlt und außerdem war das furchtbar für meine Haut und die Gesundheit im allgemeinen, weil ich in der Zeit super viel Milchprodukte zu mir genommen habe um auf genügend Proteine und Kalorien zu kommen. Außerdem habe ich Sodbrennen bekommen.

Wenn ich selbst Tipps geben würde, wären das eher: keine Milch, wenig Milchprodukte (seitdem ich auf Milch verzichte ist meine Haut viel reiner geworden, ich hatte vorher immer Pickel - schon seit etwa 2 Jahren garnicht mehr und ich fühl mich besser), und selbst kochen, jede Mahlzeit: mind. 50% Gemüse. Zucker weglassen und so: obviously. Dazu kann man noch sagen: was man nicht kauft kann man auch nicht essen. Es ist wesentlich einfacher und ziemlich schnell Gewohnheit gleich clean einzukaufen statt zuhause dann gegen den Drang kämpfen zu müssen.

Aber das ist eben sehr persönlich. Ich habe aber die Information im Hinterkopf, dass eine low-carb Ernährung eher eine kurzfristige Sache für Leistungssportler ist, um noch etwas mehr Leistung abrufen können und dauerhaft nicht gesund. Kann aber auch sein, dass ich da falsch liege. Aber Kohlenhydrate sind im generellen definitiv nicht schlecht und gerade wenn man sich schwer damit tut, Masse aufzubauen, absolut notwendig um die Energiespeicher wieder zu füllen.

Ich glaube Low-Carb hatte doch den Vorteil, dass man den Körper in einen Zustand bringt, in dem er Fett zur Energiegewinnung nutzt und man somit auch leichter abnehmen kann, richtig? Auch Intervallfasten schlägt ja in eine ähnliche Kerbe: dass man eher ins Defizit kommen möchte. Ist das nicht eher etwas für einen Cut? (womit ich wie gesagt zum Beispiel überhaupt kein Problem habe. Wenn ich nicht aufpasse, dass ich genug esse bin ich ohnehin mega schnell mein Fett los. Ich hatte auch komplett ohne Muskeln ein Sixpack... google mal Ectomorph... Körper sind verschieden)
bei 04:15 reinschauen
https://www.youtube.com/watch?v=rgYjpwdP6Hs

ich bin da jetzt mal raus. soll jeder selber für sich entscheiden, was er tut.

lg ocean

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Frank1970 on Fri, 01 Jul 2022 12:49:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo guess dich.

Ich kann dich sehr gut verstehen,, und finde das man dir helfen sollte. Aber ich verstehe eins nicht

Alle wirksamen Mittel gegen AGA schießen über das Ziel hinaus und richten einen Schaden an der, wenn man Pech hat vielleicht Permanent ist, abgesehen davon ob man überhaupt ein guter

Deine Worte....

Wer sagt denn sowas?

Gruss

F

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by Lapulga10 on Fri, 01 Jul 2022 16:36:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Kredit bei auxmoney nehmen,HT machen und Fin und Minox nehmen,wenn es ehrlich so schlimm bei dir ist

Subject: Aw: Leute was soll ich machen ? Weiß nicht mehr weiter(Haarausfall geht weiter)
Posted by BleyBlo on Mon, 04 Jul 2022 19:00:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bitte keine HT machen und dann mit Fin anfangen. Wenn dus dann nicht verträgst, dann hast du ein Problem.
Lieber erst probieren ob du Fin verträgst und wenn ja und du den Haarausfall schon längere Zeit stoppen konntest über eine HT nachdenken. Überstürzt eine Haartransplantation machen bringt im Zweifelsfall nur noch mehr Probleme. Im schlimmsten Fall: verschuldet, Nebenwirkungen von Fin werden zu lang ertragen, weil muss ja -> dauerhafte Veränderungen wie Gyno, dann doch irgendwann abgesetzt, Haare fallen wieder aus -> siehst schlimmer aus als ohne HT, Seiten wurden unnötig ausgedünnt (schlecht für Haarsystem), Narben, Gyno (evtl nochmal OP nötig -> auch teuer), Schulden von HT... du verstehst was ich meine. Das ist eine echt dumme Idee. Deswegen erst Fin und dann HT.
Und wenn du Fin nicht verträgst -> Haarsystem.