

---

Subject: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [Steve\\_L](#) on Wed, 31 May 2023 14:06:30 GMT

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

---

Hallo,

ich nehme schon seit längerer Zeit Finasterid und vermute, dass damit auch eine verstärkt unreine Haut einhergeht, in Form von Mitessern auf Nase, Kinn und Stirn. Eine mögliche Nebenwirkung laut Packungsbeilage sind Hautirritationen, und mir ist bewusst, dass Finasterid in den Hormonhaushalt eingreift, und auch Hautpflege, Ernährung und Lebensstil das Hauptbild beeinflussen. Meine Frage ist dennoch, ob jemand anders auch die Erfahrung gemacht hat, dass Finasterid zu verstärkt undreiner Haut geführt hat?

Danke vorab.

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [Andree](#) on Wed, 31 May 2023 16:04:42 GMT

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

---

Eher das Gegenteil ist bei mir passiert. Vor finasterid neigte meine Haut eher dazu schnell fettig zu werden. Jetzt mit ist es im normalen Bereich. Ich reinige meine Haut im Gesicht aber auch regelmäßig was ich dir bei Unreinheiten auch empfehlen würde.

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [lctea](#) on Wed, 31 May 2023 18:52:42 GMT

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

---

Steve\_L schrieb am Wed, 31 May 2023 16:06Hallo,

ich nehme schon seit längerer Zeit Finasterid und vermute, dass damit auch eine verstärkt unreine Haut einhergeht, in Form von Mitessern auf Nase, Kinn und Stirn. Eine mögliche Nebenwirkung laut Packungsbeilage sind Hautirritationen, und mir ist bewusst, dass Finasterid in den Hormonhaushalt eingreift, und auch Hautpflege, Ernährung und Lebensstil das Hauptbild beeinflussen. Meine Frage ist dennoch, ob jemand anders auch die Erfahrung gemacht hat, dass Finasterid zu verstärkt undreiner Haut geführt hat?

Danke vorab.

Kam.bei mir bei dutasterid vor. Beides erhöht den Testospiegel etwas was eventuell zu vermehrter Talgdeusenaktivität und damit Mitessern/Pickel führen kann? Nur ne Vermutung

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [eddygodo](#) on Thu, 01 Jun 2023 05:50:44 GMT

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

---

Es existieren unzählige Ursachen von Mitessern. Würde als letztes dran denken, dass es an Finasterid liegt. Zumal die Studienlage ja sogar auf ein besseres Hautbild hindeutet...

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [lcetea](#) on Thu, 01 Jun 2023 09:42:45 GMT

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

---

eddygodo schrieb am Thu, 01 June 2023 07:50Es existieren unzählige Ursachen von Mitessern. Würde als letztes dran denken, dass es an Finasterid liegt. Zumal die Studienlage ja sogar auf ein besseres Hautbild hindeutet...

Wobei wenn es mit der Einnahme im direkten zeitlichen Zusammenhang steht es das wahrscheinlichste ist. Und finasterid/dutasterid hat bei manchen nen positiven Effekt aber unzählige Beeichte auch nen negativen Effekt. Bei Finasterid ist es zudem so das evtl die 5 ar1 upreguliert wird da ja nur 5ar2 gehemmt wird und grade die 5 ar1 ist auch zb bei Akne mitverantwortlich vabzw erhöht Talgproduktion. Außerdem haben Androgene wie eben Testosteron eine direkt Wirkung auf die Talgproduktion und wenn da etwas suech Finasterid geändert wird kann es schon zu mehr fettiger Haut und Unreinheiten kommen wenn man die Veranlagung hat.

Bei mir war es mit Dutasterid eindeutig duech den erhöhten Testosteronanstieg da ich eben auch eine Veranlagung habe(Jahrelang Akne)

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 03 Jun 2023 02:49:45 GMT

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

---

Würde mindestens 1mal pro Woche eine Fruchtsäure Creme anwenden. Super zum BSP die von Dr. Kitzinger. (teuer)

Und circa 3mal pro Woche eine Vitamin A / Retinol Creme. Zum BSP die von Beyer und Söhne ist top.

Bei Beyer und Söhne gibt es auch so Reinigungstücher. Die sind echt gut. 2mal am Tag damit Gesicht waschen. Die kannst du waschen und immer wieder benutzen. Gegen Bakterien im Tuch wirken verträgliche Silberionen.

Ein chemisches Peeling oder Rotlicht bei der Kosmetikerin sind weitere Optionen.

Ein paar Tage reines Wasserfasten hilft Wunder. Das lässt erstmal alle entzündlichen Herde abheilen.

Und innerlich.. kann man einiges machen. Mir hat zum BSP das sehr geholfen:

<https://cili-shop.com/shop/cili-swish/>

Lg Ocean

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid  
Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 03 Jun 2023 06:52:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei dem Zeug steht ja nichtmal bei, wieviel von diesen ganzen Wunderzeug (cbd, Ashgawandha etc) drin enthalten ist. Ziemlich untransparent....

Und wieviel ml in der Flasche ist bekommt man auch nur durch vergrößern des bildes heraus.

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid  
Posted by [daniel91](#) on Sat, 03 Jun 2023 07:25:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Sat, 03 June 2023 08:52Bei dem Zeug steht ja nichtmal bei, wieviel von diesen ganzen Wunderzeug (cbd, Ashgawandha etc) drin enthalten ist. Ziemlich untransparent....

Und wieviel ml in der Flasche ist bekommt man auch nur durch vergrößern des bildes heraus. Gut erkannt :) ist auch kein de Shop, sonst sind die Angaben IHMO verpflichtend.

Aber diese ganze CBD bubble. Snakeoil an dem sich jeder bereichert.

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid  
Posted by [Icetea](#) on Sat, 03 Jun 2023 07:51:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oceanboy schrieb am Sat, 03 June 2023 04:49

Würde mindestens 1mal pro Woche eine Fruchtsäure Creme anwenden. Super zum BSP die von Dr. Kitzinger. (teuer)

Und circa 3mal pro Woche eine Vitamin A / Retinol Creme. Zum BSP die von Beyer und Söhne ist top.

Bei Beyer und Söhne gibt es auch so Reinigungstücher. Die sind echt gut. 2mal am Tag damit Gesicht waschen. Die kannst du waschen und immer wieder benutzen. Gegen Bakterien im Tuch wirken verträgliche Silberionen.

Ein chemisches Peeling oder Rotlicht bei der Kosmetikerin sind weitere Optionen.

Ein paar Tage reines Wasserfasten hilft Wunder. Das lässt erstmal alle entzündlichen Herde abheilen.

Und innerlich.. kann man einiges machen. Mir hat zum BSP das sehr geholfen:

<https://cili-shop.com/shop/cili-swish/>

Lg Ocean

Was wirklich hilft: Entweder low Dosis isotretinoin (max 10mg pro tag, evtl reichen auch 30-35mg pro WOCHE) oder eine Tretinoin Creme 0,05% welche verschrieben werden muss uns gleichzeitig eins der effektivsten Mittel gegen Anti Aging ist. Gibt viele Studien dazu. Wirkt 20x stärker als Retinol deswegen lieber vllt erstmal jeden 2. Abend anwenden je nach Verträglichkeit. Cordes Vas Creme ist hier das deutsche Produkt.

Dazu schön Feuchtigkeitscreme. Nach längerem einschleichen kannst eventuell an Tretinoin freien Tagen ne Fruchtsäurecreme benutzen die hilft alleine gegen Pickel aus Erfahrung aber nicht so viel und schon garnicht nur 1#/Woche.

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 03 Jun 2023 18:27:50 GMT

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

---

Ice tea schrieb am Sat, 03 June 2023 09:51 Oceanboy schrieb am Sat, 03 June 2023 04:49  
Würde mindestens 1mal pro Woche eine Fruchtsäure Creme anwenden. Super zum BSP die von Dr. Kitzinger. (teuer)

Und circa 3mal pro Woche eine Vitamin A / Retinol Creme. Zum BSP die von Beyer und Söhne ist top.

Bei Beyer und Söhne gibt es auch so Reinigungstücher. Die sind echt gut. 2mal am Tag damit Gesicht waschen. Die kannst du waschen und immer wieder benutzen. Gegen Bakterien im Tuch wirken verträgliche Silberionen.

Ein chemisches Peeling oder Rotlicht bei der Kosmetikerin sind weitere Optionen.

Ein paar Tage reines Wasserfasten hilft Wunder. Das lässt erstmal alle entzündlichen Herde abheilen.

Und innerlich.. kann man einiges machen. Mir hat zum BSP das sehr geholfen:

<https://cili-shop.com/shop/cili-swish/>

Lg Ocean

Was wirklich hilft: Entweder low Dosis isotretinoin (max 10mg pro tag, evtl reichen auch 30-35mg pro WOCHE) oder eine Tretinoin Creme 0,05% welche verschrieben werden muss uns gleichzeitig eins der effektivsten Mittel gegen Anti Aging ist. Gibt viele Studien dazu. Wirkt 20x stärker als Retinol deswegen lieber vllt erstmal jeden 2. Abend anwenden je nach Verträglichkeit. Cordes Vas Creme ist hier das deutsche Produkt.

Dazu schön Feuchtigkeitscreme. Nach längerem einschleichen kannst eventuell an Tretinoin freien Tagen ne Fruchtsäurecreme benutzen die hilft alleine gegen Pickel aus Erfahrung aber nicht so viel und schon garnicht nur 1#/Woche.

Viel Spass, sich mit Isotretinoin die Gesundheit kaputt zu machen.

Als Creme ist AKLIEF sehr wirksam.

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid  
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 03 Jun 2023 18:30:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Sat, 03 June 2023 08:52Bei dem Zeug steht ja nichtmal bei, wieviel von diesen ganzen Wunderzeug (cbd, Ashgawandha etc) drin enthalten ist. Ziemlich untransparent....

Und wieviel ml in der Flasche ist bekommt man auch nur durch vergrößern des bildes heraus.

War ein gut gemeinter Tipp, weil es bei mir total wirksam ist. Sogar gegen die Fibro. :pistol:

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid  
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 03 Jun 2023 18:31:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

daniel91 schrieb am Sat, 03 June 2023 09:25Fliesengott schrieb am Sat, 03 June 2023 08:52Bei dem Zeug steht ja nichtmal bei, wieviel von diesen ganzen Wunderzeug (cbd, Ashgawandha etc) drin enthalten ist. Ziemlich untransparent....

Und wieviel ml in der Flasche ist bekommt man auch nur durch vergrößern des bildes heraus. Gut erkannt :) ist auch kein de Shop, sonst sind die Angaben IHMO verpflichtend.

Aber diese ganze CBD bubble. Snakeoil an dem sich jeder bereichert.

Stimmt nicht! Es hilft mir sogar gegen die Fibro. :pistol:

Überteuert ist es schon ja. Aber in meinem Fall ist es mir egal.. ich brauch das Zeug

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid  
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 03 Jun 2023 18:38:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://www.aklief.com>

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid  
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 03 Jun 2023 18:41:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ice tea schrieb am Sat, 03 June 2023 09:51Oceanboy schrieb am Sat, 03 June 2023 04:49 Würde mindestens 1mal pro Woche eine Fruchtsäure Creme anwenden. Super zum BSP die von Dr. Kitzinger. (teuer)

Und circa 3mal pro Woche eine Vitamin A / Retinol Creme. Zum BSP die von Beyer und Söhne ist top.

Bei Beyer und Söhne gibt es auch so Reinigungstücher. Die sind echt gut. 2mal am Tag damit

---

Gesicht waschen. Die kannst du waschen und immer wieder benutzen. Gegen Bakterien im Tuch wirken verträgliche Silberionen.

Ein chemisches Peeling oder Rotlicht bei der Kosmetikerin sind weitere Optionen.

Ein paar Tage reines Wasserfasten hilft Wunder. Das lässt erstmal alle entzündlichen Herde abheilen.

Und innerlich.. kann man einiges machen. Mir hat zum BSP das sehr geholfen:

<https://cili-shop.com/shop/cili-swish/>

Lg Ocean

Was wirklich hilft: Entweder low Dosis isotretinoin (max 10mg pro tag, evtl reichen auch 30-35mg pro WOCHE) oder eine Tretinoin Creme 0,05% welche verschrieben werden muss uns gleichzeitig eins der effektivsten Mittel gegen Anti Aging ist. Gibt viele Studien dazu. Wirkt 20x stärker als Retinol deswegen lieber vllt erstmal jeden 2. Abend anwenden je nach Verträglichkeit. Cordes Vas Creme ist hier das deutsche Produkt.

Dazu schön Feuchtigkeitscreme. Nach längerem einschleichen kannst eventuell an Tretinoin freien Tagen ne Fruchtsäurecreme benutzen die hilft alleine gegen Pickel aus Erfahrung aber nicht so viel und schon garnicht nur 1#/Woche.

"oder eine Tretinoin Creme 0,05% welche verschrieben werden muss uns gleichzeitig eins der effektivsten Mittel gegen Anti Aging ist".. im Bereich Cremes ist es ein Part Of The Game.

.. doch wenn Du wirklich jünger aussehen willst: Eine Eigenfett Behandlung des Gesichts (und Nanofett) und Hyaluron Injections. Dazu zB. Aklief und Fruchtsäure, Vitamin C Serum, UND natürlich Sonnenschutz jeden Tag.

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [lcetea](#) on Sat, 03 Jun 2023 19:14:37 GMT

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

---

Oceanboy schrieb am Sat, 03 June 2023 20:41lcetea schrieb am Sat, 03 June 2023

09:51Oceanboy schrieb am Sat, 03 June 2023 04:49

Würde mindestens 1mal pro Woche eine Fruchtsäure Creme anwenden. Super zum BSP die von Dr. Kitzinger. (teuer)

Und circa 3mal pro Woche eine Vitamin A / Retinol Creme. Zum BSP die von Beyer und Söhne ist top.

Bei Beyer und Söhne gibt es auch so Reinigungstücher. Die sind echt gut. 2mal am Tag damit Gesicht waschen. Die kannst du waschen und immer wieder benutzen. Gegen Bakterien im Tuch wirken verträgliche Silberionen.

Ein chemisches Peeling oder Rotlicht bei der Kosmetikerin sind weitere Optionen.

Ein paar Tage reines Wasserfasten hilft Wunder. Das lässt erstmal alle entzündlichen Herde abheilen.

Und innerlich.. kann man einiges machen. Mir hat zum BSP das sehr geholfen:

<https://cili-shop.com/shop/cili-swish/>

Lg Ocean

Was wirklich hilft: Entweder low Dosis isotretinoin (max 10mg pro tag, evtl reichen auch 30-35mg pro WOCHE) oder eine Tretinoin Creme 0,05% welche verschrieben werden muss uns gleichzeitig eins der effektivsten Mittel gegen Anti Aging ist. Gibt viele Studien dazu. Wirkt 20x stärker als Retinol deswegen lieber vllt erstmal jeden 2. Abend anwenden je nach Verträglichkeit. Cordes Vas Creme ist hier das deutsche Produkt.

Dazu schön Feuchtigkeitscreme. Nach längerem einschleichen kannst eventuell an Tretinoin freien Tagen ne Fruchtsäurecreme benutzen die hilft alleine gegen Pickel aus Erfahrung aber nicht so viel und schon garnicht nur 1#/Woche.

"oder eine Tretinoin Creme 0,05% welche verschrieben werden muss uns gleichzeitig eins der effektivsten Mittel gegen Anti Aging ist".. im Bereich Cremes ist es ein Part Of The Game.

.. doch wenn Du wirklich jünger aussehen willst: Eine Eigenfett Behandlung des Gesichts (und Nanofett) und Hyaluron Injections. Dazu zB. Aklief und Fruchtsäure, Vitamin C Serum, UND natürlich Sonnenschutz jeden Tag.

Klar Fett und hyaluronsäureunterspritzungen machen einen natürlich auch jünger aber es ging ja jetzt um das Hautbild und Pflege. Übrigens kann ich da statt hyaluronsäure(welche nur temporär wirkt und immer nachgespritzt werden muss) zunächst mal Kollagenstimulatoren wie Sculptra oder Radiesse empfehlen da diese das hauteigene Kollagen langfristig aufbauen und damit dauerhafter und trotzdem sicher. Hatte selber eine Sculptra Behandlung und bereits eine Behandlung hat schon mega die Haut aufgepolster und frischer gemacht und das Ergebnis hält deutlich länger. Wenn man mal das eigene Kollagen aufgebaut hat kann man danach immernoch hyaluronsäureunterspritzungen für die restlichen Stellen machen und alle 6-12 Monate nachspritzen aber wie gesagt würde zunächst die Biostimulatoren verwenden. Und/oder Radiofrequenzmikroneedling da die Effekre auch länger andauern sind.

Und Tretinoin ist schon deutlich effektiver wie Vitamin c seren und Fruchtsäurecremes was Anti aging angeht das ist auch ein Medikament und keine Kosmetik. Aber klar grade Vitamin c und Fruchtsäure in Maßen dazu als Ergänzung wenn es die Hautverträgt macht Sinn ja. Und ja Sonnenschutz am besten 50er. Und viel Feuchtigkeit im Sinne von Hyaloron in Cremes/Seren grade bei Tretinoin.

Hab so selber meine Haut extremst verjüngen und verbessern können. Dazu kann man noch dermapen zuhause anwenden entweder wöchentlich mit max. 0,5mm oder 1/Monat dann auch gerne bei Bereichen wo die Haut dicker ist wie Wangen 1,5mm. Gut desinfizieren.

Und Kollagenpulver täglich 30gramm auch sehr zu empfehlen gibt dazu auch sogar Studien die eine positive Wirkung bestätigen und auch ich habe damit gute Erfahrungen.

Und Nanofett kann ich auch empfehlen. Lasse mir damit auch bald die Augenringe aufspritzen.

Heute ist zum Glück sehr viel möglich was Verjüngung angeht. Die richtige Pflegeroutine ist aber das A und O zusammen mit Sonnenschutz und gesunder Lifestyle.

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 04 Jun 2023 02:37:11 GMT

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

---

Icetea schrieb am Sat, 03 June 2023 21:14 Oceanboy schrieb am Sat, 03 June 2023 20:41 Icetea schrieb am Sat, 03 June 2023 09:51 Oceanboy schrieb am Sat, 03 June 2023 04:49

Würde mindestens 1mal pro Woche eine Fruchtsäure Creme anwenden. Super zum BSP die von Dr. Kitzinger. (teuer)

Und circa 3mal pro Woche eine Vitamin A / Retinol Creme. Zum BSP die von Beyer und Söhne ist top.

Bei Beyer und Söhne gibt es auch so Reinigungstücher. Die sind echt gut. 2mal am Tag damit Gesicht waschen. Die kannst du waschen und immer wieder benutzen. Gegen Bakterien im Tuch wirken verträgliche Silberionen.

Ein chemisches Peeling oder Rotlicht bei der Kosmetikerin sind weitere Optionen.

Ein paar Tage reines Wasserfasten hilft Wunder. Das lässt erstmal alle entzündlichen Herde abheilen.

Und innerlich.. kann man einiges machen. Mir hat zum BSP das sehr geholfen:

<https://cili-shop.com/shop/cili-swish/>

Lg Ocean

Was wirklich hilft: Entweder low Dosis isotretinoin (max 10mg pro tag, evtl reichen auch 30-35mg pro WOCHE) oder eine Tretinoin Creme 0,05% welche verschrieben werden muss uns gleichzeitig eins der effektivsten Mittel gegen Anti Aging ist. Gibt viele Studien dazu. Wirkt 20x stärker als Retinol deswegen lieber vllt erstmal jeden 2. Abend anwenden je nach Verträglichkeit. Cordes Vas Creme ist hier das deutsche Produkt.

Dazu schön Feuchtigkeitscreme. Nach längerem einschleichen kannst eventuell an Tretinoin freien Tagen ne Fruchtsäurecreme benutzen die hilft alleine gegen Pickel aus Erfahrung aber nicht so viel und schon garnicht nur 1#/Woche.

"oder eine Tretinoin Creme 0,05% welche verschrieben werden muss uns gleichzeitig eins der effektivsten Mittel gegen Anti Aging ist".. im Bereich Cremes ist es ein Part Of The Game.

.. doch wenn Du wirklich jünger aussehen willst: Eine Eigenfett Behandlung des Gesichts (und Nanofett) und Hyaluron Injections. Dazu zB. Aklief und Fruchtsäure, Vitamin C Serum, UND natürlich Sonnenschutz jeden Tag.

Klar Fett und hyaluronsäureunterspritzungen machen einen natürlich auch jünger aber es ging ja jetzt um das Hautbild und Pflege. Übrigens kann ich da statt hyaluronsäure(welche nur temporär wirkt und immer nachgespritzt werden muss) zunächst mal Kollagenstimulatoren wie Sculptra oder Radiesse empfehlen da diese das hauteigene Kollagen langfristig aufbauen und damit dauerhafter und trotzdem sicher. Hatte selber eine Sculptra Behandlung und bereits eine Behandlung hat schon mega die Haut aufgepolster und frischer gemacht und das Ergebnis hält deutlich länger. Wenn man mal das eigene Kollagen aufgebaut hat kann man danach immernoch hyaluronsäureunterspritzungen für die restlichen Stellen machen und alle 6-12 Monate nachspritzen aber wie gesagt würde zunächst die Biostimulatoren verwenden. Und/oder Radiofrequenzmikroneedling da die Effekre auch länger andauern sind.

Und Tretinoin ist schon deutlich effektiver wie Vitamin c seren und Fruchtsäurecremes was Anti aging angeht das ist auch ein Medikament und keine Kosmetik. Aber klar grade Vitamin c und Fruchtsäure in Maßen dazu als Ergänzung wenn es die Hautverträgt macht Sinn ja. Und ja Sonnenschutz am besten 50er. Und viel Feuchtigkeit im Sinne von Hyaloron in Cremes/Seren grade bei Tretinoin.

Hab so selber meine Haut extremst verjüngen und verbessern können. Dazu kann man noch dermapen zuhause anwenden entweder wöchentlich mit max. 0,5mm oder 1/Monat dann auch gerne bei Bereichen wo die Haut dicker ist wie Wangen 1,5mm. Gut desinfizieren.

Und Kollagenpulver täglich 30gramm auch sehr zu empfehlen gibt dazu auch sogar Studien die eine positive Wirkung bestätigen und auch ich habe damit gute Erfahrungen.

Und Nanofett kann ich auch empfehlen. Lasse mir damit auch bald die Augenringe aufspritzen.

Heute ist zum Glück sehr viel möglich was Verjüngung angeht. Die richtige Pflegeroutine ist aber das A und O zusammen mit Sonnenschutz und gesunder Lifestyle. Ja, dem kann ich zustimmen.

Off-topic: Trotz gesundem Lifestyle (100% pflanzlich) und das seit Monaten, nehme ich kein Gramm ab. Po, Hüfte, Bauch... ich habe richtig zugenommen, war noch vor einem Jahr richtig schlank, fast zu schlank. Jetzt pass ich in keine Hose mehr rein, die ich zu Hause habe. Können das die Hormone sein? Muss ich da einen Hormontest machen lassen? Oder kann man da sagen, was evtl. schief laufen könnte, ohne solch einen Test?

Ich neige auch zu Wassereinlagerungen. Könnte natürlich auch daher kommen. Und durch die starken Schmerzen der Fibro kann ich kaum noch laufen. Also Bewegungsmangel. Trotzdem kommt mir diese Gewichtszunahme und das "Aufgeblähtsein" komisch vor.

Ich habe von EstroLux gelesen.. soll bei Östrogendominanz helfen... vlt. ist ja das mein Problem. Testosteron hatte ich in Vergangenheit immer zu wenig.

Werde bei meiner nächsten Eigenfettbehandlung auch gleich Fett absaugen lassen. Das wird wohl das Problem hoffentlich lösen. Doch wenn etwas mit den Hormonen nicht stimmt, kommt es evtl wieder zurück?

Seit dieser Fibromyalgie drehe ich noch komplett durch. Schmerzmittel nehme ich schon lange keine mehr, die haben mich noch kranker gemacht. Keiner kann mir helfen. Es ist richtig schlimm. Ich kann praktisch nur noch liegen. Wenn ich lwo hin muss, dann geht das nur mit ausnahmsweise viel Schmerzmittel und medizinischem Cannabis. (THC)

Sry, bin jetzt da abgeschweift. Aber falls wer eine Idee hat... wärs nice.

Mein Post mit der Salicylsäure und der Interaktion mit Minox wurde leider ignoriert.

Lg Eric / Ocean

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [Andree](#) on Sun, 04 Jun 2023 06:11:36 GMT

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

---

Wenn du Gewicht verlieren willst, musst du dich täglich im Kaloriendefizit befinden inklusive Sport und einer hohen Zufuhr von Aminosäuren damit die Muskulatur möglichst erhalten bleibt. Wenn nicht baut der Körper gerne seine Muskulatur ab um den Grundumsatz zu verringern.

Körperfett entsteht nicht aus dem nichts, alles was du am Bauch oder sonst wo hast musste zuvor durch die Nahrung zu sich genommen worden sein. Also mindestens jeden zweiten Tag Sport (nein kein E Bike fahren sondern etwas altersentsprechendes :) ) Kohlenhydrate runter, Protein bei 2g auf jedes Kilo Körpergewicht, täglich min. 7 Stunden schlafen und ausreichend Gemüse was dir aktuell recht leicht fallen sollte.

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 04 Jun 2023 07:12:36 GMT

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

---

Andree schrieb am Sun, 04 June 2023 08:11 Wenn du Gewicht verlieren willst, musst du dich täglich im Kaloriendefizit befinden inklusive Sport und einer hohen Zufuhr von Aminosäuren damit die Muskulatur möglichst erhalten bleibt. Wenn nicht baut der Körper gerne seine Muskulatur ab um den Grundumsatz zu verringern.

Körperfett entsteht nicht aus dem nichts, alles was du am Bauch oder sonst wo hast musste zuvor durch die Nahrung zu sich genommen worden sein. Also mindestens jeden zweiten Tag Sport (nein kein E Bike fahren sondern etwas altersentsprechendes :) ) Kohlenhydrate runter, Protein bei 2g auf jedes Kilo Körpergewicht, täglich min. 7 Stunden schlafen und ausreichend Gemüse was dir aktuell recht leicht fallen sollte.

Hallo,

das ist eben das seltsame: Durch die Nahrung ist unmöglich; Ich faste 16h am Tag. In einem Zeitfenster von 8h esse ich ausschliesslich pflanzliche Rohkost. Ab und an mal etwas schwarze Schokolade. Kohlenhydrate sind gleich Null.

Sport ist auf Grund der starken Schmerzen (Hände, Arme, v.a. Beine und Füße) eigentlich unmöglich. :(

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [buttkeis](#) on Sun, 04 Jun 2023 07:44:43 GMT

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

---

Intervallfasten verführt zum Mehressen. Außerdem musst du um Defizit sein, auch beim Fasten. Du musst eiweißreich essen. Mehr eiweiß bedeutet auch der körper muss Kräfte aufbauen um das Eiweiß umzuwandeln bzw als Energiequelle. Also Eiweiss hoch und dennoch im Defizit sein, dann bringt untevall richtig etwas

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [Icetea](#) on Sun, 04 Jun 2023 08:33:07 GMT

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

---

Oceanboy schrieb am Sun, 04 June 2023 09:12Andree schrieb am Sun, 04 June 2023 08:11Wenn du Gewicht verlieren willst, musst du dich täglich im Kaloriendefizit befinden inklusive Sport und einer hohen Zufuhr von Aminosäuren damit die Muskulatur möglichst erhalten bleibt. Wenn nicht baut der Körper gerne seine Muskulatur ab um den Grundumsatz zu verringern.

Körperfett entsteht nicht aus dem nichts, alles was du am Bauch oder sonst wo hast musste zuvor durch die Nahrung zu sich genommen worden sein. Also mindestens jeden zweiten Tag Sport (nein kein E Bike fahren sondern etwas altersentsprechendes :) ) Kohlenhydrate runter, Protein bei 2g auf jedes Kilo Körpergewicht, täglich min. 7 Stunden schlafen und ausreichend Gemüse was dir aktuell recht leicht fallen sollte.

Hallo,

das ist eben das seltsame: Durch die Nahrung ist unmöglich; Ich faste 16h am Tag. In einem Zeitfenster von 8h esse ich ausschliesslich pflanzliche Rohkost. Ab und an mal etwas schwarze Schokolade. Kohlenhydrate sind gleich Null.

Sport ist auf Grund der starken Schmerzen (Hände, Arme, v.a. Beine und Füße) eigentlich unmöglich. :(

Ich tippe bei dir ist der Stoffwechsel sehr niedrig da kein Sport. Wenn du zudem in einem sehr hohen Kaloriendefizit bist über längere Zeit und kein Sport machst, also Stoffwechselboosts durchführt, fährt der Körper irgendwann die Verbrennung extrem runter und geht in einen regelrechten Hungermodus wo er alle Nahrung sofort einspeichert und nichts mehr verbrennt.

Oder es ist bei dir das Gegenteil und du isst zu viele Kalorien.

---

---

Subject: Aw: Verstärkt Mitesser seit Einnahme von Finasterid

Posted by [Foxi](#) on Tue, 06 Jun 2023 15:35:10 GMT

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

---

Andree schrieb am Wed, 31 May 2023 18:04Eher das Gegenteil ist bei mir passiert. Vor finasterid neigte meine Haut eher dazu schnell fettig zu werden. Jetzt mit ist es im normalen Bereich. Ich reinige meine Haut im Gesicht aber auch regelmäßig was ich dir bei Unreinheiten auch empfehlen würde.

KLar bei dir ist immer alles Super...so einen hatten wir kürzlich hier...

Unmengen leiden an kaputter Haut ,trockene Haut Allergien ohne Ende....  
Darmproblemen ohne Ende.....

