

---

Subject: Gewöhnungseffekt des Körpers an Fin reduzieren

Posted by [jfmüller](#) on Wed, 23 Feb 2011 13:53:07 GMT

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

---

Hi,

bin durch dieses Forum erst auf Fin gekommen, nehme jetzt seit knapp 2 Jahren 1 mg pro Tag und hatte zunächst mäßig gute Erfolge, die allerdings nach ca. 1,5 Jahren wieder zurück gingen. Am Ende hatte ich den Eindruck wieder genau so viele Haare zu verlieren wie am Anfang (hab sie nie gezählt, will mich so wenig wie möglich mit dem Thema verrückt machen).

Habe dann erstmal 6 Wochen Pause eingelegt und dann wieder angefangen, allerdings mit dem Unterschied dass ich jetzt nach 6 Tagen Einnahme einen Aussetze und alle 5 Wochen eine ganze Woche pausiere.

Um den Erfolg zu ermitteln rubbel ich mir zweimal die Woche die Haare nach dem täglichen Duschen über der Badewanne mit einem Handtuch kräftig ab bis keine Haare mehr kommen. Die Anzahl lässt sich dann mit einem Blick recht gut abschätzen wenn man sich 2-3 mal die Mühe gemacht hat alle zu zählen.

Jetzt, 3 Monate später verlier ich noch etwa ein Viertel bis ein Drittel der Haare wie zu Beginn der 6 Wochen Pause. Ob jetzt die sechs Wochen einen "Reset" ausgelöst haben oder das Nehmen in Intervallen die Verbesserung erzeugt hat weiß ich nicht, dazu muss ich wohl noch länger protokoll führen. Allerdings verlier ich momentan weniger Haare als in den 1,5 Jahren davor, muss aber auch hier sehen ob das nicht nur eine zufällige Phase ist. Werde in einem halben Jahr nochmal berichten.

Ich dachte das wäre vielleicht erstmal ganz interessant für Leute die ebenfalls Probleme mit dem Gewöhnungseffekt haben, zusätzlich würden mich natürlich andere Erfahrungen zu dem Thema interessieren.

Gruß

---