

---

Subject: Gute Idee noch mal zu starten?

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 06 Apr 2023 18:30:48 GMT

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

---

Hallo allerseits,

Also kurz zusammengefasst: Fin/Dut habe ich bereits öfter probiert und hatte oft das Gefühl massiven brainfog zu bekommen, innerhalb kurzer Zeit. Bei Dut bin ich 90% sicher, bei Fin weiß ich nicht so recht...

Also Depersonalisation, Verwirrung, Lethargie, etc...

Allerdings habe ich reflektiert und bemerkt, dass das Probleme sind die ich als Jugendlicher bereits öfter hatte. Auch in Zeiten ohne jede HA-Medikation kam das oft vor.

Den stärksten Zusammenhang kann ich feststellen mit Schlafqualität (auf die ich immer besser achte) und Stressmanagement. Sowie Bewegungspensum/Tageslicht (langes sitzen insbesondere vor Bildschirmen lässt mich relativ schnell in einem lethargischen, fast zombieartigen, depressiven Zustand, aus dem ich immer nur mit Mühe wieder in ein energetisches Lebensgefühl übergehen kann...

Die Idee wäre entweder 0,10mg 2x täglich oder 1x pro Tag 0,2mg oder alle 2 Tage 0,5mg...

Gibt's Empfehlungen oder allgemein Erfahrungen etc. Zu dem Thema?

Eig war bisher immer das einzige wirkliche Bedenken Brainfog und Lethargie...das aber noch abgeklärt werden muss, ich will dem noch eine letzte Chance geben.

Aus dem Grund dachte ich, nachdem der HA nun doch merklich das androgenetische Muster annimmt (Front Rezession und diffus geht langsam los, besonders links)

---