

---

Subject: Nebenwirkungen Finasterid vorbeugen  
Posted by [dennybm](#) on Sat, 04 Nov 2023 11:45:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey ich würde gerne demnächst mit Finasterid beginnen! Ich bin jetzt 30 Jahre, und ansich fit und sportlich. Naja außer das ich die letzten 3 Monate in ein depressives Loch gefallen bin wegen dem Haarausfall und ich es jetzt mit Fan probieren möchte. Habe das letzte Jahr zu großen Respekt davor gehabt, nun will ich es probieren!

Wie ist denn so der jetzige Stand.. Wie kann ich den möglichen Nebenwirkungen präventiv entgegenwirken? Was sind eure Routinen? Supplemente? Ernährung? Wie oft Sport die Woche? Der Östrogendominanz entgegenwirken, wie? Würde mit 0,5 pro Tag beginnen.

Sollte ich einen Bluttest mal vorher machen und wesentliche Hormonwerte abchecken lassen? Macht das Sinn für später falls wirklich irreversible Nebenwirkungen auftreten könnten. Im worse-case.

Auf welchem Referenzwert sollte DHT eigentlich unter Fin sein? Gibt es da auch bestimmte Anhaltspunkte oder ist es egal?

Ist es vllt sinnvoll Spermien noch vorher einzufrieren? Unfruchtbar für sehr lange Zeit wäre halt heftig, aber was ich hier lese, halt möglich :/

Ich weiß leider viele Sorgen, aber dafür gibt es ja dieses Forum..  
Bin auf eure Erfahrungen gespannt  
Viele Grüße