
Subject: An die, die unter Fin müde sind oder brainfog haben

Posted by [bananas](#) on Thu, 20 Mar 2008 17:18:30 GMT

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

Habe mit der Fin-Dosis, der Einnahmezeit, der spürbaren Wirkung usw. experimentiert. Ich würde mal sagen, das ich in Punkto NW sehr gut "höre", wie mein Körper auf diese oder jene Änderung reagiert.

Ich hatte je nach Dosis und Einnahmezeit auch diese typische Fin-Müdigkeit, Antriebslosigkeit bishin zu Tendenz etwas kirre im Kopf.

Vorweg: Es gibt immer die, die darauf nicht achten und welche, die es deutlich spüren. Ich gehöre zu letzteren und mir ging das auf den Nerv, kurz nach Einnahme quasi auf Schildkröte zu wechseln (etwas übertrieben gesagt).

Ich habe hier auch schon im Forum gelesen, das einige Fin deswegen absetzten mussten, um wichtige berufliche Entscheidungen / Arbeitsweisen überhaupt noch mit klarem Kopf bringen zu können.

Ich habe mir dann Sägepalme (Prostagutt Solo) und Zink geholt. Ursprünglich deswegen, um Östro etwas zu blocken.

Wenn ich mit der Einnahme von Fin diese 2 Sachen nun dazu nehme, kommt genau das Gegenteil der Finmüdigkeit heraus.

Nachdem jetzt alle zu Ende gegrinst haben (haha ... Säge) , möchte ich sagen, das es eventuell dem ein oder anderen helfen kann, nicht diese typische Müdigkeit mit rumzuschleppen. Ich habe seitdem keine Hänger mehr und werde sogar noch kurzzeitig fitter zur Ausgangssituation.

Ob es an dem nachgesagten Östrogenblocken von Zink und Säge oder auch der nachgesagten Potensteigerung der Säge in Form von 'nem kleinen Testoschub liegt, kann ich nicht sagen.

Bei mir ist das über lange Sicht gesehen ein Riesenvorteil und hat den entscheidenen Unterschied, dass ich mich nicht mehr auf eine Phase Müdigkeit durch Fin einstellen muss (Kinobesuch also schonmal absagen).

Ganz im Gegenteil - die Stimmung wird besser!

Ob das nun in Punkto Haarausfall / Haarneuwuchs was bringt, kann man natürlich nicht sagen. Aber die, die diese NW kennen, wissen was ich meine. Vielleicht sind das genau auch die Leute, die dann auf die Säge / Zink Kombi auch gut reagieren.

Die Säge / Zinkchelat Dosis müsste zudem bei jedem anders dosiert sein...muss man testen. Bei mir bringen 50mg Zink oder Zinkchelat sowie 320 bis 480 Säge diese Wirkung.

Vielleicht hilft es dem ein oder anderen so wie mir.

Subject: Re: An die, die unter Fin müde sind oder brainfog haben
Posted by [H_U_82](#) on Fri, 21 Mar 2008 01:53:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

abends 2 stunden vorm schlafen einnehmen dann keinerlei probleme

Subject: Re: An die, die unter Fin müde sind oder brainfog haben
Posted by [Mungo](#) on Fri, 21 Mar 2008 17:21:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, ich nehms auch immer abends vorm schlafengehn und hab damit keine Probleme.

Subject: Re: An die, die unter Fin müde sind oder brainfog haben
Posted by [bananas](#) on Fri, 28 Mar 2008 16:18:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nachtrag:

Nachdem ich nun ca. 2Wochen immer mit Säge gestackt habe, sind meine Haare trockener geworden. Kann Einbildung sein, möchte ich nur der Vollständigkeit halber erwähnen. Lasse ich jetzt erstmal weg.

Vorm Schlafengehen Fin nehmen ist auf jeden Fall eine der besten Zeiten.

Subject: Re: An die, die unter Fin müde sind oder brainfog haben
Posted by [diggix](#) on Sat, 29 Mar 2008 20:47:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also bei mir sind die Probleme Brainfog und Müdigkeit heftig.

Ich habe mir angewöhnt Fin abends zu nehmen, allerdings habe ich gemerkt, dass ich es auch nicht zu spät nehmen darf. Im moment vergess ich es öfters und nehme Fin erst gegen 22 bis 23 Uhr. Ich habe festgestellt, dass die stärkste Phase der Müdigkeit bei mir ca. 14 Stunden anhält. Gegen 12 Uhr mittags werde ich also erst wach. Ich habe mir jetzt vorgenommen Fin schon gegen 18 Uhr zu nehmen, in der Hoffnung, dass ich bis 22 Uhr noch wach bleibe.

Ich kann mich kaum noch konzentrieren und bin verdammt froh, dass ich erst nach dem Abitur mit Fin angefangen habe. Selbst beim Zivildienst hatte ich schon Probleme, weil ich mich nicht konzentrieren kann. Ich vergesse ständig Dinge die ich erledigen soll, bekomme nur die Hälfte mit, wenn mir jemand etwas sagt.

Ich tue Dinge, die ich vorher eigentlich garnicht tun wollte, ich geh in falsche Kellerräume, in die ich eigentlich garnicht wollte und lauter solcher Sachen. Beim Pokern versage ich total, ich kann mich einfach nicht konzentrieren, bin vollkommen neben der Kappe. Achja und Augenprobleme hab ich auch schon festgestellt.

Jetzt mache ich mir Sorgen, dass ich riesen Probleme in der Ausbildung bekommen werde, die ich im August beginne. Ich hoffe, dass deine Tipps helfen und ich Fin nicht absetzen muss.

Also Zink und Sägepalme, ja?! Weiterhin habe ich noch den Tip von Foxi gefunden: Mariendistel

Woher bekomme ich alles am günstigsten? Was kostet mich das alles zusätzlich im Monat?
Fin und Minox kosten schon genug!
Die günstigsten Bezugsquellen wären super zu wissen.

http://cgi.ebay.de/1kg-Mariendistel-fuer-Leber-Entgiftung-und-Gesundheit_W0QQitemZ290216434846QQihZ019QQcategoryZ47872QQssPageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem
Sind 17,30€ günstig?

Schonma vielen Dank im Voraus.

Subject: Re: An die, die unter Fin müde sind oder brainfog haben
Posted by [bananas](#) on Sun, 30 Mar 2008 14:43:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Also Zink und Sägepalme, ja?!

Ich sag mal so - die oberste Regel ist erstmal nicht alles zu glauben, was auf einmal als super bezeichnet wird.
Damit meine ich in dem Fall Säge.

Zur Säge:

Bei MIR war es in der Tat so, dass die Kombi mit Zink und Säge eine andere Stimmung brachte. 2 Wochen später MEINE ich, das die Haare trockener wurden. Daher lasse ich die Säge jetzt erst mal weg.

Ich sehe das immer noch so: es gibt mehr oder weniger keinen Unterscheid zwischen hohen Dosen und geringen. Dann lieber die geringere, sogar mal einen Tag aussetzen und der Körper arbeitet eigentlich normal (weil er einfach weniger Menge / Substanz der Tablette "entgiften" muss).

Es weiss im Grunde eh keiner, ob über die Jahre hinweg eine kleinere Dosis nicht besser wirkt. Sehr viele fahren konsequent ihre 1,25mg Dosis und haben keine NW, der andere muss sehen, dass er eben auf eine individuelle Dosis super fährt.
Ich finde, die Empfehlung 1 mg a day überhaupt nicht übertragbar.

Auf vielleicht 20 oder 30 Jahre gesehen, halte ich das für besser. Selbst wenn ich nur 50% der Wirkung durch Verringerung der Dosis als Vorteil hätte, wäre ich damit trotzdem zufrieden. Oder sogar nur 20% - besser als nix!

Wie gesagt, Empfehlungen sind so eine Sache, aber wenn du beim Pokern schon mit 4 Karten spielst, hmhmhm.....

Vielleicht den anderen Weg: Erstmal testen, bis zu welcher Dosis mal normal bleibt und wie oft man in der Woche diese Dosis ohne Probleme überhaupt verträgt.

Also ich finde diesen Punkt wichtiger, als auf gut Glück die "40kg-Körpergewicht-bis-200kg Körpergewicht-für-alle-was-dabei-1mg-Dosis".

Subject: Re: An die, die unter Fin müde sind oder brainfog haben

Posted by [diggix](#) on Mon, 31 Mar 2008 18:01:54 GMT

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

günstigste bezugsquellen für zink, säge und den tee?
discount apotheke? ebay? inen onlineshop? supermarkt(welcher?)
