
Subject: Wer hat Erfahrung mit 3on 1off?
Posted by [bananas](#) on Fri, 18 Apr 2008 13:58:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Will / wollte das eigentlich so machen.

3 Wochen Fin und 1 Woche nix.

Ich bin jetzt in der dritten Woche und denke hmmm..... und dannhmmm.

Was meint ihr?

Subject: Re: Wer hat Erfahrung mit 3on 1off?
Posted by [flex78](#) on Fri, 18 Apr 2008 15:57:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe es zwei jahre lang durchgehend genommen und bin jetzt seit ca. 7 monate dabei 5 tage pause im monat zu machen. habe es langsam gesteigert. erst einen tag pause dann zwei.... ich denke ich werde bei den 5 tagen im monat pause bleiben.

mein haarstatus hat sich dadurch nicht verschlechtert.

am anfang habe ich mir schon in die hose gemacht wenn ich mal einen tag die "pille" vergessen habe. aber selbst 2 wochen pause beeinflussen meiner meinung nach den haarstatus nicht negativ.

ob man durch das on off schema wirklich einer upregulation entgegenwirkt sei dahingestellt, aber ich kann mir nicht vorstellen, dass es sich negativ auf deinen haarausfall auswirkt.

Subject: Re: Wer hat Erfahrung mit 3on 1off?
Posted by [bananas](#) on Fri, 18 Apr 2008 17:38:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmmm.....
