
Subject: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [yahozna](#) on Tue, 09 Jun 2009 19:27:34 GMT

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

Hallo Forenten,

ich habe nach langer Überlegung(die Eitelkeit war dann doch stärker als alle Gegenargumente) vor 1,5 Wochen angefangen, jeden Morgen eine viertel Tablette Proscar zu nehmen.

Jetzt, nach dieser kurzen Zeit, bemerke ich irgendwie seltsam eingefallene Augenränder und dicke Falten- unregelmäßige- am Oberwangenknochenbereich. Es sieht wirklich ziemlich beknackt aus und ich bin echt genervt. Ich werde das Proscar selbstverständlich in die Tonne hauen, ebenso das noch nicht mal angebrochene Minoxidil.

Ich hoffe, dass es vielleicht ein wenig reversibel ist, bzw. die Wirkung auf meine Augen nicht weiter fortschreitet.

(hat jemand diesbez. Erfahrungen??)

Ich denke, ich habe gelernt, dass Eitelkeit ein schlechter Gesundheitsberater ist und werde auf eine Kurzhaarfrisur umsatteln.

Meine Fitness war in der Zeit auch dahin.

Naja, dieses vielleicht als ein weiterer "Problemfall" und Erfahrungsbericht in Sachen Finasterid.

Grüße

Yahozna

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 09 Jun 2009 19:42:26 GMT

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

naja du hast das Zeug ja nur 1 einhalb Wochen genommen.. zur Wirkung kannst du jedenfalls nichts sagen!

man hat mir persönlich auch schon in den ersten 2 Wochen meiner Einnahme krasse Müdigkeit nachgesagt auf der Arbeit, als würde ich keinen Schlaf bekommen.. hab mir nix dabei gedacht.. besser wurde es nicht, eher schlechter und ständig so ein Druck auf den Augen.

Ich hab auch diese Probleme mit dem Tränenfilm bekommen.. nach dem Absetzen (1 Jahr her) ist das weg.. und die Ränder auch.. mach dich nicht bekloppt.. setz es ab .. wieso versuchst du nicht wenigstens Minox + Fin wenn du so eitel bist.. aber die Kurzhaarfrisur ist ne gute idee!

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!

Posted by [Yes No](#) on Tue, 09 Jun 2009 19:45:30 GMT

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

ROFL Mal was Neues, nach eingesunkenen Augen nun schrumpfende Augen! Und Minox bekommt auch gleich den Kick, aus reiner Sympathie.. *Spitze*

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!

Posted by [yahozna](#) on Tue, 09 Jun 2009 20:56:51 GMT

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

hm, to shrink heißt wohl annähernd soviel wie einsinken- eigentlich ein geläufiges Fach(?)wort für dieses Phänomen.

Aber roll ruhig über den Flur, hilft wohl manchmal

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!

Posted by [yahozna](#) on Tue, 09 Jun 2009 21:23:20 GMT

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

Hi Kash,

vielen Dank, das läßt hoffen.

Von Finasterid lasse ich definitiv die Finger, auch in Verbindung mit Minox. Vielleicht nehme ich die Negativberichte jetzt doch ein wenig ernster als vorher und bis auf den Haarschwund und einer Haar- bezogenen Profilneurose, habe ich keine ernsthaften Erkrankungen- von daher- Du verstehst.)

Warum hast Du Finasterid abgesetzt, doch auch wegen unerhoffter Nebenwirkungen oder?

Gruß

Yahozna

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!

Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 10 Jun 2009 09:38:39 GMT

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

ja genau.. hab hier schon soviel dazu geschrieben das es selbstredend, ist aber auf mich hört ja keiner bzw. jeder will/soll seine Erfahrungen machen

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!

Posted by [Jak23](#) on Wed, 10 Jun 2009 12:14:17 GMT

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

Das nach 1,5 Wochen Therapie gesunkene (oder von mir aus auch geschrumpfte) Augen auf Finasterideinnahme zurück zuführen sind, ist aber auch mehr als unwahrscheinlich.

In dieser kurzen Zeitspanne ist dies eigentlich nicht möglich. Ich persönlich erkenne dieses Symptom (sunken eyes) sowieso nach wie vor nicht an. Auch nach dem hier schon soviele User davon berichtet haben.

Grund: Ich sehe keine signifikant höhere Rate an Menschen, die dieses "Merkmal" aufweisen, unter den FIN Konsumenten.

Ihr glaubt gar nicht wieviele Menschen in meinem Bekanntenkreis (die alle offensichtlich KEIN Fin einnehmen) leichte, aber auch ausgeprägtere Augenringe oder leicht eingesunkene Augen haben. Wenn jetzt plötzlich willkürlich einige davon FIN einnehmen würden, dann würde mit Sicherheit ein nicht unbeachtlicher Prozentsatz davon dieses "Symptom" bei sich feststellen.

Und das nun OH WUNDER, obgleich es ihm vorher gar nicht aufgefallen ist. Man wird schon für dieses mögliche Symptom gewissermaßen sensibilisiert.

Ihr glaubt gar nicht was man sich alles an Symptomen einbilden kann. Ich habe es selbst mehr als oft genug erlebt: privat, aber auch als Außenstehender bei anderen.

Daher mein Rat: Lasst euch nicht verrückt machen. Erst recht nicht durch Hypochondrie, durch allgemeine Alltagsbeschwerden oder durch das Älterwerden allgemein.

Ich litt auch an "Sunken Eyes" während ich FIN eingenommen habe. Mal mehr, mal weniger. Allerdings auch schon vor FIN und genauso wie nach meiner FIN Zeit.

Mal nach einer Nacht am PC, einem plötzlichen Wetterumschwung, Beziehungsstress, Prüfungsphase etc..etc..oder einfach nur so, ohne erkennbaren Grund.

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!

Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 10 Jun 2009 12:39:43 GMT

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

ach? und du meinst sicher man kann von Fin auch nicht impotent werden, richtig?

ist ja alles nur einbildung.. ich hab diese Feststellung (Sunken Eyes) bei mir gemacht bzw. meine Umwelt an mir, bevor ich das im Forum gelesen habe.. ich wurde hier durchs lesen, lediglich bestätigt, das wohl einige Leute die Fin zu sich nehmen darunter leiden!

ich sag dir nur eines.. die Auswirkungen von Medikamenten auf den Körper sind wirklich nicht ausreichend untersucht bzw. die Dinge, die Unangenehm für die Pharmaindustrie sind, werden erst gar nicht veröffentlicht (siehe Spiegel - Bericht) Finde es schon ein starkes Stück das du dir hier anmaßen kannst, alle Leute im Forum als Hypochonder zu betitulieren, die dieses Problem haben! Leute die von ihren Problemen hier berichten, tun dies sicher nicht um sich selbst wichtig zu tun, sondern weil mancher Körper extemer auf manche Substanzen reagiert... was willst du denn sonst glauben, wenn nicht Anwenderberichten? Die Gefälschten Gutachten der Pharmaindustrie? Schluck weiter und werd glücklich.. aber glaub ja nicht, das eine tägliche

Medikation NUR auf deine Haare Auswirkugnen hat!

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!

Posted by [Jak23](#) on Wed, 10 Jun 2009 14:55:00 GMT

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

Hallo Kash,

zunächst einmal habe ich niemanden hier im Forum als Hypochonder bezeichnet. Es war mehr ein allgemeiner Ratschlag von mir. Wenn du das z.B. gleich auf dich beziehst, kann ich nichts dafür.

Das einzige was ich sagen wollte ist, dass bei vielen Betroffenen die Ursache mit Sicherheit auch psychisch bedingt sein könnte. (Ich möchte hiermit noch anmerken, dass das nicht bei dir so sein muss).

Das kann übrigens auch bei der Impotenz der Fall sein, da vor allem was Sexualität anbelangt, der Placeboeffekt sehr sehr wirksam ist. (Das halte ich in der Tat auch für wesentlich wahrscheinlicher als das eine (temporäre) Impotenz tatsächlich von FIN kommt).

Ich arbeite nicht für die Pharmaindustrie, aber ich weiß zufällig wie dieses Medikament wirkt. Und ich glaube nicht bzw. bin mir sehr sicher das es nach 1,5 Wochen nicht die Augen einfallen oder absinken lassen kann. (selbst bei Überdosierung). Ich lasse mich aber immer gerne eines besseren belehren.

Ich bin ja selbst der Meinung das man nicht alles glauben sollte, was einem die Pharmaindustrie und die Ärzte vorgaukeln (meine Hautärztin meinte übrigens das "absolut keine Nebenwirkungen auftreten" und "das während dem Zulassungsverfahren bei verschiedenen Studien die Placebogruppe über wesentlich mehr NWs geklagt hat, als die FIN-Gruppe), aber man sollte dennoch immer einen gewissen gesunden Menschenverstand walten lassen und nicht gleich beim ersten Anzeichen eines Augenrings in Panik verfallen.

Selbst wenn jemand sagt (ich meine jetzt nicht Dich!) ihm wären Sunken Eyes erstmalig nach FIN-Einnahme aufgefallen, ist das noch kein Beweis.

Vielleicht wäre es ihm genauso aufgefallen, hätte er kein FIN eingenommen. (Oder auch nicht, denn wie ich bereits geschrieben habe, ist man nach der Einnahme für alle möglichen Nebenwirkungen höchst sensibilisiert).

An dieser Stelle wird niemand weder beweisen, noch widerlegen können, dass FIN z.B. "Sunken Eyes" verursacht.

Ich würde jedoch wetten, dass wenn wir 100 Männer nehmen die FIN einnehmen und 100 Männer da ohne (oder mit Placebo) sich die Sunken-Eyes-Fälle in etwa die Waage halten.

Und ach ja: Ich persönlich nehme FIN nicht mehr, obwohl ich keinerlei Nebenwirkungen hatte und der Gesamthaarausfall auch zurückgegangen ist. Allerdings bin ich mittlerweile davon überzeugt, dass FIN vorne und an den GHEs nicht bzw. zumindest nicht so gut wirkt. (An der Tonsur hab ich keinerlei Probleme und auch keinerlei Anzeichen für baldige Probleme).

Dass, sowie die Tatsache das die Tabletten sehr teuer sind und es nichtsdestotrotz ein Eingriff in

den Hormonaushalt bleibt, war der Grund für mein Absetzen von Fin.

Für Menschen die allerdings auch am Oberkopf und hinten an der Tonsur starken HA haben, würde ich es bis zu diesem Zeitpunkt wo ich das hier schreibe (das kann morgen schon wieder anders sein) das Medikament aber jederzeit weiter empfehlen, da es vielen, insbesondere an diesen Stellen des Kopfes, schon geholfen hat.

edit: mehr hab ich zu diesem Thema auch nicht zu sagen und werde ich an dieser Stelle auch nicht.

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [yahozna](#) on Wed, 10 Jun 2009 19:32:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja,

natürlich muß und soll es jeder selber wissen was er sich wann aus welchen gründen auch immer chemisch regulieren will. Mein Beitrag ist entstanden, weil hier in diesem Forum halt darüber diskutiert wird und ich geschockt war von den Resultaten durch Finasterid. Ich habe die Tendenz zu Augenringen, von daher weiß ich wie die aussehen. Das was sich mir allerdings seit neuestem zeigt ist gewissermaßen eine "Furchung" mit komisch eingesunkenen Stellen.

So, und das hatte ich noch nie vorher, überhaupt nicht, never. Dazu der komische Druck auf den Augen, das Ziehen. Übrigens habe ich eine Positiverfahrung gemacht- das kribbeln der Kopfhaut hörte auf- immerhin.)

However

Gruß

Yahozna

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [Jophiel](#) on Thu, 11 Jun 2009 13:41:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

was zum Geier versteht man unter eingesunkenen Augen??
Ist das wenn die AUgen etwas tiefer in der Augenhöhle liegen oder was ist damit gemeint??

Vielen Dank

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [Yes No](#) on Thu, 11 Jun 2009 15:31:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja und ich hätte auch gerne gewußt was 'shrinking eyes' bedeutet. Your brains may shrink, in contrast your eyes may sink. (la la la)

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [yahozna](#) on Thu, 11 Jun 2009 15:53:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bezeichnet Augen, die sich mit Grauen abwenden, kannste unbesehen glauben

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 11 Jun 2009 15:57:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und weshalb kein Minox?

Auch an @Kash.

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [yahozna](#) on Thu, 11 Jun 2009 16:21:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm, gute Frage. Vielleicht weil ich bei den (neg) Berichten über Finasterid schon "beide Augen zugeedrückt" habe und das Resultat grad ausbade. Minox scheint- vor allem wenn es mit up and downs in Sachen "Shedding" und "am Anfang war es gut und dann ging alles wieder wech" zusammen geht, eine Art von Fulltime Selbstbetrachtungs- und Angst um die Erhaltung- Programm zu sein. Ich will mich nicht, um den Lohn einiger Haare mehr, für die nächsten Jahre einer neurotischen, täglichen Selbstbetrachtung unterwerfen ob und wieviel wann denn noch da oder weg ist.

Dann lieber am Bewußtsein drehen. Bin allerdings auch schon fast 40, keine Ahnung wie ich mit 18 reagiert hätte.)

Gruß

Yahozna

PS- zu der sunken eyes Anfrage:
Die Suchfunktion gibt einiges her

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [keineahnung](#) on Thu, 11 Jun 2009 20:14:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Mit, 10 Juni 2009 14:39ach? und du meinst sicher man kann von Fin auch nicht impotent werden, richtig?

ist ja alles nur einbildung.. ich hab diese Feststellung (Sunken Eyes) bei mir gemacht bzw. meine Umwelt an mir, bevor ich das im Forum gelesen habe.. ich wurde hier durchs lesen, lediglich bestätigt, das wohl einige Leute die Fin zu sich nehmen darunter leiden!

Kann ich nur zustimmen. So war es bei mir auch. Die Frage ist nicht ob eine vielzahl von Personen OHNE Fin auch diese Augenproblemen haben. Sondern bei wem es buchstäblich von heute auf morgen, begleitet von diesem ziehen und der spannung um den Augen (teilweise bei mir auch so ne art "Blubbern") kam.

Und das mit den Furchen kann ich auch bestätigen. Wenn auch nicht so krass wie beim Humboldt.

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [yahozna](#) on Mon, 15 Jun 2009 08:01:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

wäre toll, wenn es noch ein paar Rückmeldungen gäbe, bezüglich der Rückentwicklung der Veränderungen an den Augen. Bei mir sieht es immer noch übel aus und ich werde wohl erstmal zum Hautarzt gehen um mal eine fachliche Meinung zu hören.

Schönen Dank!

Yahozna

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [Ka\\$h](#) on Mon, 15 Jun 2009 08:19:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fachliche Meinung ist gut

die meisten Ärzte die Medikamente verschreiben, kennen noch nicht mal die Nebenwirkungen aus dem Beipackzettel...

den Arztbesuch kannst du dir sparen meiner Meinung nach... ich wurde von allen Medizinern bei denen ich je war irgendwie enttäuscht.. das war immer so ein Stochern im Dunkeln was die betrieben haben...

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!

Posted by [yahozna](#) on Mon, 15 Jun 2009 09:01:27 GMT

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

naja, so ein bisschen was von Kollagen und wie das mit dem Syndrom zu handeln sein könnte, können die bestimmt zumindestens vermuten- hoffe ich jetzt mal und werde es sehen oder hören.

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!

Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 15 Jun 2009 09:02:56 GMT

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

Zitat:wäre toll, wenn es noch ein paar Rückmeldungen gäbe, bezüglich der Rückentwicklung der Veränderungen an den Augen. Bei mir sieht es immer noch übel aus und ich werde wohl erstmal zum Hautarzt gehen um mal eine fachliche Meinung zu hören. Bin auch einer von "denen" und das nicht zu knapp. Hab auch übelste Augenränder gekriegt und grässlich vertiefte Furchen. Die Furchen hatte ich zwar vorher auch schon, aber die sind dann doch sehr schnell noch tiefer geworden.

Nunja, es ist halt nicht mehr zu übersehen, aber das seltsame daran ist eben, dass ich unter Fin zwar auch Probleme hatte, aber in keinsten Weise so stark und so schnell in derart kurzer Zeit wie mit Super Zix. Das zeigt jedenfalls, dass Menschen, die empfindlich auf Fin reagieren, am besten die Finger von allem, was DHT hemmt, lassen sollen (Sägepalme, Fin topisch, usw.).

Das erste Auftreten dieser krassen Ringe und Probleme unter Zix ist jetzt 8 Monate her mit einem nullkommanichts an Verbesserung. Ich sehe auch keine Chance, dass das grossartig besser wird.

Den Arztbesuch kannst du dir wirklich sparen, egal welchen, ob Hautarzt oder Augenarzt. Die sagen dir nur dass das halt mal passieren kann und dass du jetzt so rumlaufen musst. Medikamente gibts dagegen keine, so werden sie sagen, aber man kann ja mal nach einem passenden Concealer schauen, wenns denn einen wirklich stört. Die Ärzte und Concealer nutzen in dem Falle nichts, es ist trotzdem da. Das weiss ich im Übrigen aus eigener Erfahrung.

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!

Posted by [yahozna](#) on Mon, 15 Jun 2009 09:27:42 GMT

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

ok, dank Dir! Hoffe mal das es sich trotzdem zurückbildet("ommm"). Was genau ist ein concealer? Schönheitschirurg?

Gruß

Yahozna

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [Zappelphillip](#) on Wed, 17 Jun 2009 12:47:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dark ..., ich habe damals deine Fotos von den Augenringen hier im Forum gesehen, genauso waren meine Augen nach nem knappen Jahr unter Minoxidil/Reagine ... hatte auch noch andere starke Nebenwirkungen und das Zeug trotz wirklich tollem Haarwachstum rigoros abgesetzt. Das ist jetzt 6 Monate her. Bei mir war wohl auch eher ein Eisenmangel schuld, aber sag das mal den Ärzten, zwei hatten nur von weitem "draufgesehen" und beide AHA diagnostiziert.

Ich wollt Dir nur sagen, die blauen Ringe hab ich mit Vitamin K1 Serum 8% sehr gut in den Griff bekommen und das schon nach wenigen Tagen eincremen. Hab aber gehört, dass wenige Leute auch allergisch drauf sind. Aber die Furche ist bei mir immer noch deftig!!!! und die hatte ich vor Minox definitiv nicht, ich hab Massen Fotos von vorher.

Wenn hier jemand berichten kann, dass bei ihm durch was auch immer diese blöde Furche weggegangen ist, das wäre supertoll ... also ausprobieren und dann an uns alle schreiben, schreiben.

LG

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [keineahnung](#) on Wed, 17 Jun 2009 13:07:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Furche wird wohl nicht weg gehen. Weil das Fett sich nicht neu bildet, wenn es einmal weg ist. Aber das Minox das verursachen kann, is mir neu.

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [haarakiri1](#) on Wed, 17 Jun 2009 13:37:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 17 Jun 2009 16:22:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Was genau ist ein concealer? Schönheitschirurg?
Nein, das ist ein sehr stark deckendes Make-up.

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [yahozna](#) on Wed, 17 Jun 2009 18:57:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ups, okay, über die Möglichkeit hatte ich noch nicht nachgedacht.) Klar, warum nicht.. Ich mache seit längerer Zeit Qi Gong und zur Zeit eine spezielle Übung für die Durchblutung des Augenbereichs, mal gucken ob es damit klappt. Sollte es das tun, biete ich ein kostenloses "anti- shrinking" Seminar an.) Bis dahin sehen wir erstmal alt aus allerdings.

Gruß

Yahozna

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [Darkthunder](#) on Thu, 18 Jun 2009 04:57:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:spezielle Übung für die Durchblutung des Augenbereichs
Wie sieht die denn aus, wenn ich fragen darf? Mit Qi Gong hab ich ein wenig Erfahrung, aber unter dieser Durchblutungsübung kann ich mir im Moment überhaupt nichts vorstellen.

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [yahozna](#) on Thu, 18 Jun 2009 07:27:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Mao You Übung geht über die Augen, was sich zumindestens erstmal gut anfühlt. Ich habe keine Ahnung ob es in Sachen Ringe etwas bringt, aber schaden kann das nun überhaupt nicht. Es ist eine Übung des stillen Qi Gongs, was ich jetzt seit nem halben Jahr allerdings erst betreibe, aber ziemlich wirkungsvoll finde.

Kurzbeschreibung:

Konzentration aufs untere Dan Tien, dann in einem breiten gedachten Streifen nach links, etwa Handbreit, dann über die Brustwarze zum Schlüsselbein, nach rechts zur Grube zwischen den Schlüsselbeinansätzen unterm Kehlkopf, dann an der linken Seite des Halses, des Gesichts, hinter das linke Auge und da verweilen. dann mit dem linken Auge das rechte Auge "ansehen"- klingt seltsam, funktioniert aber:-)- dann bist du beim rechten Auge angelangt, verweilst dahinter und gehst in einer breiten Bahn den eben beschriebenen Weg zurück, bloß halt auf der rechten Seite bis zum unteren Dan Tien. Den Durchlauf 3x, dann, wenn du wieder im Dan Tien bist eine Tai Chii Schleife machen, d.h. Du änderst die Richtung und machst den Kreislauf 2x, bloß das Du dann nach rechts gehst vom Dan Tien aus.

Nun, die Beschreibung hört sich lustig an, aber vielleicht kannst Du ja was damit anfangen

Gruß

Yahozna

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [Darkthunder](#) on Thu, 18 Jun 2009 08:17:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Beschreibung verstehe ich schon, aber wie das genau abläuft, eher weniger. Soll man die Bahn mit den Augen verfolgen oder eher innerlich visualisieren?

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [yahozna](#) on Thu, 18 Jun 2009 08:31:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, innerlich visualisieren trifft es wohl ganz gut, obwohl wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf bestimmte Punkte Deines Körpers richtest und diese Bahn beschreibst, wirst Du das auch körperlich wahrnehmen. (zumindestens spüre ich das..) Ich besuche an der Uni einen Qi Gong Kurs, völlig kostenlos. Vielleicht gibt es ähnliches ja in Deiner Stadt bzw. bei der KK mal nachfragen ob die solches bezahlen- machen die immer öfter, des Zusammenhangs Entspannung- Gesundheit halber.

Aber frag ruhig, no prob. ich finde die Übung gut. Es gibtübrigens auch eine Haarübung.) die ich allerdings nur ansatzweise kenne

Subject: Re: "shrinking eyes" nach 1,5 Wochen Proscar!
Posted by [Kurti](#) on Thu, 03 Sep 2009 15:13:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stell doch mal bilder ein!
