
Subject: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by Jackson on Tue, 21 Jul 2009 17:58:53 GMT

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

Wollte mal fragen wie wahrscheinlich es ist, dass ein Gewöhnungseffekt bei Fin eintritt (hab den Fachbegriff vergessen)?

Ist hier eine Pause sinnvoll? Falls ja, wie lange:
1 Woche, 2Wochen oder vielleicht 1monat.

Ich habe eine Weile die Methode mit 3Wochen on und 1Woche off durchgeführt aber seit nem halben Jahr nicht mehr weil ich Fin dann immer unregelmäßig eingenommen habe. Also ein Tag genommen den andern nicht, mal Abends mal morgens halt sehr unregelmäßig. Mittlerweile lichtet sich meine Tonsur ein wenig. Und ich vermute das Fin nicht mehr so gut wirkt. Ich muss dazu noch sagen, dass ich die Dosis seit einem Jahr auf etwa 0,6mg runtergesetzt habe (davor ca. 1,25mg). Anfangs gab es auch keinerlei Probleme aber seit 3-4 Monaten habe ich stärkeren Ausfall (50-60 Haare/tägl) als sonst(20-30 Haare/tägl). Möchte die Dosis auf 0,8 bis vielleicht 1mg wieder raufsetzen. Mit 0,6mg lief alles viel besser (Pickel verschwunden, besserer Sex, mehr Ausdauer etc). Aus diesem Grund fällt mir der Anstieg schon ein wenig schwerer.

Kann Kreatin einen negativen Einfluss auf den HA haben?
Bitte jetzt nicht die Frage ins lächerliche ziehen, denn dazu gibt es im Netz immer unterschiedliche Aussagen und Meinungen.

Gruß und Dank
Jackson

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by *Gelöscht - 07/2015* on Tue, 21 Jul 2009 20:15:49 GMT

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

Jackson schrieb am Die, 21 Juli 2009 19:58Ich habe eine Weile die Methode mit 3Wochen on und 1Woche off durchgeführt

Wann hast du denn mit den Pausen angefangen? Ich nehme Fin jetzt seit fast einem Jahr und überleg mir das auch mal zu machen.
Gruss

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by Rebel on Wed, 22 Jul 2009 10:17:44 GMT

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

Wie will man das denn in deinem Fall beurteilen können ... erstens haste Fin nicht regelmäßig eingenommen und zweitens die Dosis reduziert ...

Ich würde die Dosis wieder hochfahren und regelmäßig Fin einnehmen.

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by [Jackson](#) on Wed, 22 Jul 2009 10:31:30 GMT

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

Erstmal danke für die Antworten.

Ich denke die unregelmäßige Einnahme von fin ist es nicht gewesen, wenn du die Halbwertszeit bedenkst. Zudem waren es ja nur die letzten 6monate gewesen. Ganz ausschliessen kann ich dass natürlich auch nicht.

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by [Jackson](#) on Wed, 22 Jul 2009 10:36:54 GMT

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

haarfreund schrieb am Die, 21 Juli 2009 22:15 Jackson schrieb am Die, 21 Juli 2009 19:58 Ich habe eine Weile die Methode mit 3Wochen on und 1Woche off durchgeführt

Wann hast du denn mit den Pausen angefangen? Ich nehme Fin jetzt seit fast einem Jahr und überleg mir das auch mal zu machen.

Gruss

Ich habe mit den PAusen (3Wo on 1Wo off) erst Anfang 2008 begonnen (gleichzeitig Fin Dosis halbiert auf 0,6mg) das ganze habe ich dann ein drei viertel jahr gemacht und dann kam halt die Zeit der unregelmäßigen einnahme. Aber wie gesagt wegen der HWZ von Fin sehe ich die unregelmäßige Einnahme nicht grade als Auslöser.

Vielleicht liegt es ja auch am Alter ich bin mittlerweile 30 und da geht alles glaube ich schneller vor sich.

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by [Mink](#) on Wed, 22 Jul 2009 11:14:24 GMT

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

Jackson schrieb am Mit, 22 Juli 2009 12:36 haarfreund schrieb am Die, 21 Juli 2009 22:15 Jackson schrieb am Die, 21 Juli 2009 19:58 Ich habe eine Weile die Methode mit 3Wochen on und 1Woche off durchgeführt

Wann hast du denn mit den Pausen angefangen? Ich nehme Fin jetzt seit fast einem Jahr und überleg mir das auch mal zu machen.

Gruss

Ich habe mit den PAusen (3Wo on 1Wo off) erst Anfang 2008 begonnen (gleichzeitig Fin Dosis halbiert auf 0,6mg) das ganze habe ich dann ein drei viertel jahr gemacht und dann kam halt die Zeit der unregelmäßigen einnahme. Aber wie gesagt wegen der HWZ von Fin sehe ich die unregelmäßige Einnahme nicht grade als Auslöser.

Vielleicht liegt es ja auch am Alter ich bin mittlerweile 30 und da geht alles glaube ich schneller vor sich.

nein, am Alter liegt es nicht. Im Gegenteil, im Alter lässt die Testo-Produktion nach. Ich tippe auch eher auf die Dosis-Reduzierung, vielleicht hättest Du es langsam ausschleichen müssen bis auf die heutige Dosis.

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by [Jackson](#) on Wed, 22 Jul 2009 12:08:02 GMT

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

Mink schrieb am Mit, 22 Juli 2009 13:14 Jackson schrieb am Mit, 22 Juli 2009 12:36 haarfreund schrieb am Die, 21 Juli 2009 22:15 Jackson schrieb am Die, 21 Juli 2009 19:58 Ich habe eine Weile die Methode mit 3Wochen on und 1Woche off durchgeführt

Wann hast du denn mit den Pausen angefangen? Ich nehme Fin jetzt seit fast einem Jahr und überleg mir das auch mal zu machen.

Gruss

Ich habe mit den PAusen (3Wo on 1Wo off) erst Anfang 2008 begonnen (gleichzeitig Fin Dosis halbiert auf 0,6mg) das ganze habe ich dann ein drei viertel jahr gemacht und dann kam halt die Zeit der unregelmäßigen einnahme. Aber wie gesagt wegen der HWZ von Fin sehe ich die unregelmäßige Einnahme nicht grade als Auslöser.

Vielleicht liegt es ja auch am Alter ich bin mittlerweile 30 und da geht alles glaube ich schneller vor sich.

nein, am Alter liegt es nicht. Im Gegenteil, im Alter lässt die Testo-Produktion nach. Ich tippe auch eher auf die Dosis-Reduzierung, vielleicht hättest Du es langsam ausschleichen müssen bis auf die heutige Dosis.

Ich bin mir immer noch wegen der Dosierung unsicher.

Sollte ich wieder auf 1mg rauf oder auf 0,8mg?

Was meint ihr dazu? Ich bin Körperlich mit 0,6mg sehr gut gefahren nur im Bezug auf HA hatte ich immer meine Zweifel.

Ich kenne zar die ganzen Diagramme aber das ist ja bei jedem individuell.

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by *Gelöscht - 07/2015* on Wed, 22 Jul 2009 15:38:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jackson schrieb am Die, 21 Juli 2009 19:58Ich habe mit den PAusen (3Wo on 1Wo off) erst Anfang 2008 begonnen (gleichzeitig Fin Dosis halbiert auf 0,6mg) das ganze habe ich dann ein drei viertel jahr gemacht und dann kam halt die Zeit der unregelmäßigen einnahme. Aber wie gesagt wegen der HWZ von Fin sehe ich die unregelmäßige Einnahme nicht grade als Auslöser.

Vielleicht liegt es ja auch am Alter ich bin mittlerweile 30 und da geht alles glaube ich schneller vor sich.

thx für die Antwort-dann hab ich wohl noch `ein bisschen` Zeit..

zu deinem Fall würde ich wieder täglich ´einwerfen´ und zwar volle Dosis-das mit der HWZ kann ja auch abhängig sein von der Stärke des Haarausfalls,der mit zunehmendem Alter ja auch zunehmen kann.

Wobei ich in meinem Fall sagen kann dass ich mit meiner Fin-Therapie trotz meiner Jahre(bin auch schon bald 30) zufrieden bin-mir wachsen sogar neue Haare(richtig dunkle feste) in den GHE´s.Nehme allerdings auch täglich 1,25mg.

Gruß

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by Jackson on Wed, 22 Jul 2009 17:15:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haarfrend schrieb am Mit, 22 Juli 2009 17:38Jackson schrieb am Die, 21 Juli 2009 19:58Ich habe mit den PAusen (3Wo on 1Wo off) erst Anfang 2008 begonnen (gleichzeitig Fin Dosis halbiert auf 0,6mg) das ganze habe ich dann ein drei viertel jahr gemacht und dann kam halt die Zeit der unregelmäßigen einnahme. Aber wie gesagt wegen der HWZ von Fin sehe ich die unregelmäßige Einnahme nicht grade als Auslöser.

Vielleicht liegt es ja auch am Alter ich bin mittlerweile 30 und da geht alles glaube ich schneller vor sich.

thx für die Antwort-dann hab ich wohl noch `ein bisschen` Zeit..

zu deinem Fall würde ich wieder täglich ´einwerfen´ und zwar volle Dosis-das mit der HWZ kann ja auch abhängig sein von der Stärke des Haarausfalls,der mit zunehmendem Alter ja auch zunehmen kann.

Wobei ich in meinem Fall sagen kann dass ich mit meiner Fin-Therapie trotz meiner Jahre(bin auch schon bald 30) zufrieden bin-mir wachsen sogar neue Haare(richtig dunkle feste) in den GHE´s.Nehme allerdings auch täglich 1,25mg.

Gruß

Versteh mich nicht falsch zufrieden bin ich auch(habe volles Haar und auch noch keine Geheimratsecken), aber mein Hinterkopf fängt sich schleichend an zu lichten und das war vorher nicht so bei mir. Zudem habe ich das Gefühl das mittlerweile die Haare die Ausfallen nicht mehr wieder nachwachsen.

Aber ihr habt vielleicht recht, ich werde die Dosis wieder raufsetzen aber auf 1mg und nicht wie vorher 1,25mg. Erst wenn es nicht besser werden sollte, werde ich die Dosis auf 1,25 erhöhen.

Grüße
Jackson

Subject: Re:Dosis
Posted by [Mink](#) on Wed, 22 Jul 2009 19:29:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mehr wie 1mg täglich bringt keine Verbesserung. Ich schlage Dir vor: Geh wieder auf 1mg täglich bis sich Dein Haarstatus stabilisiert. Dann beginnst Du über Monate ganz langsam die Dosis zu reduzieren, am Anfang lässt Du einfach 1x die Woche eine Fin ausfallen usw. .
Denke beim Beobachten Deines Haarstatus immer dran, dass jeder vonm uns immer Schwankungen unterliegt, also alles immer langfristig sehen.

Aber auch ich hatte schon gemerkt, wenn man ZU sehr an der Dosierung schraubt, dann verschlechtert es sich irgendwann doch - trotz aller gegenteiliger Grafiken. Bei mir liegt bei 2,5 - 3 mg pro Woche ungefähr das Minimum, was ich nicht langfristig unterschreiten darf.

Gruß Mink

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 23 Jul 2009 09:48:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme es jetzt auch 9 Jahre und 1 Woche

Bei mir wirkt es immer noch super. Muß dazu sagen daß ich von 1 mg tgl. (7 Jahre) BIS runter auf 0,12 mg tgl. gegangen bin.

Wahrscheinlich ist das besser wenn du von 1 mg auf weniger runterschraubst als umgekehrt...

Die Dosis würde ich wieder auf 1 mg erhöhen und dann nach Monaten wieder langsam reduzieren.

Dir noch viel Glück Jackson!

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by [Jackson](#) on Thu, 23 Jul 2009 10:42:06 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Don, 23 Juli 2009 11:48Ich nehme es jetzt auch 9 Jahre und 1 Woche

Bei mir wirkt es immer noch super. Muß dazu sagen daß ich von 1 mg tgl. (7 Jahre) BIS runter auf 0,12 mg tgl. gegangen bin.

Wahrscheinlich ist das besser wenn du von 1 mg auf weniger runterschraubst als umgekehrt...

Die Dosis würde ich wieder auf 1 mg erhöhen und dann nach Monaten wieder langsam reduzieren.

Dir noch viel Glück Jackson!

Ich kenne bereits deine Beiträge Sonic. Ich lese hier viel mit aber schreibe eher selten was.

Den Vorschlag von dir und Mink werde ich ausprobieren.

Ich hoffe nur das sich bei mir die Upregulation nicht schon eingestellt hat und das wirklich mit der Dosis reduzierung zusammen hängt. Aufjedenfall habe werde ich wieder die Methode 3Wochen on und eine Woche off beginnen.

Subject: Re: Wahrscheinlichkeit der Fin Gewöhnung nach 9Jahren einnahme
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 23 Jul 2009 11:19:20 GMT

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

Ja sag mal ob die Methode 3 on 1 off was bringt. Hab auch Angst wegen ner upregulation. Aber wie schon gesagt seit über 9 Jahre bei mir alles bestens!

Machs gut Jackson.
