
Subject: 3/1 Wochen Zyklus- Erfahrungen
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 15 Mar 2006 10:08:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bin momentan am Überlegen, dass ich den 3/1 Wochen-Zyklus mit Fin einführe, um eine Upregulation in den nächsten Jahren ja zu vermeiden. also 3 Wochen Fin, 1 Woche Pause usw... Allerdings würde mich doch interessieren, ob irgendjemand schon gute oder schlechte Erfahrungen jetzt damit gemacht hat.

Sind bei besagtem Zyklus bei euch Haare nachgewachsen? Konnte der Haarstatus gehalten werden?

Subject: Re: 3/1 Wochen Zyklus- Erfahrungen
Posted by [pietrasch](#) on Wed, 15 Mar 2006 10:10:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich mach auch den zyklus, allerdings noch relativ kurz. nach jetzigem stand, hilft es genauso wie ne dauerhafte einnahme,d.h haarstatus ist bis jetzt konstant.
greetz, p

Subject: Re: 3/1 Wochen Zyklus- Erfahrungen
Posted by [Mink](#) on Wed, 15 Mar 2006 11:21:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Figaro,

warum machst Du es nicht lieber wie ich ?
3 x 1mg Fin / Woche

Ich nehme Mo, Mi und Fr eine, seit über einem Jahr und bisher hatte ich weder mit Upregulation noch mit Verschlechterung des Gesamtstatus Probleme.

Subject: Re: 3/1 Wochen Zyklus- Erfahrungen
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 15 Mar 2006 11:55:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Könnte ich auch versuchen. Zumindestens, wenn es darum geht, die Nebenwirkungen gering zu halten.

Wenn ich es aber richtig verstanden habe, geht es bei der 1wöchigen Pause hauptsächlich darum, den DHT-Stand so gut wie möglich mal immer wieder zu erhöhen, damit nicht mehr AR-Rezeptoren an Haaren und anderen Organen entstehen. Richtig so@ Pilos?

Ich sage es mal so, was das 3 X 1mg Fin angeht. Es kann sein, dass das bei dir super klappt. Aber bisher hat das hier außer dir noch niemand ausprobiert (wenn ich jetzt nicht irre) Und ich möchte mal nicht unbedingt der zweite sein. ich werde so was von nervös, wenn mir die Haare wieder ausfallen.

Also gerne Freiwillig vor!!

Aber ich werde es demnächst (wegen Nebenwirkungen) erst mal mit ner 0,5mg Dosis/Tag oder eben 1mg/2Tagen versuchen.

Mir geht es hauptsächlich darum, was eben die sicherste Methode ist. Deswegen habe ich den Thread ja mitunter eröffnet.

Subject: Re: 3/1 Wochen Zyklus- Erfahrungen

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 15 Mar 2006 12:53:09 GMT

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

Deine 3:1 Methode fährt aber außer dir auch niemand. Sollte Fin nicht wirken, weißt du nicht, ob es an deiner Zyklen-Einnahme liegt oder es generell nichts bei dir bringt. Sollte es wirken, weißt du genauso wenig Bescheid, ob du dennoch eine Upregulation hattest oder nicht.

Subject: Re: 3/1 Wochen Zyklus- Erfahrungen

Posted by [pietrasch](#) on Wed, 15 Mar 2006 14:00:28 GMT

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

aber falls fin bei 3:1 in der wirkung nachlässt, kann man immer noch auf tägliche einnahme (rück-)umsteigen.

obs ne upreg verhindert kann dir natürlich kein mensch sagen, letzenendes muss (wie immer) da jeder seinen eigenen weg/glauben finden.

für mich bleibt fin einfach nen medikament, dass wie jedes andere auch seine risiken und NW birgt (allein um die NW zu reduzieren bzw das einsetzen dieser zu verhindern lohnt sich mM nach schon der 3:1er), daher meine devise: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

best greetz, p

Subject: @Figaro

Posted by [Mink](#) on Thu, 16 Mar 2006 06:24:45 GMT

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

Ich verstehe sehr gut Deine Nervosität, dass sich Dein Haarstatus wieder verschlechtern könnte. Die Angst um die Haare hat wohl die meisten von uns hier im Forum landen lassen.

Du schreibst, dass Du lieber mit einer 0,5 Dosis am Tag oder mit einer aller zwei Tage es versuchen möchtest. Kann ich unterstützen. Ich nahm 5 Jahre die volle Dosis, dann 2 Jahre jeden zweiten Tag eine, und seit etwas mehr als einem Jahr 3 / Woche. Allerdings dies entspricht

0,43 mg / Tag, ist also auch nicht soo weit von den 0,5 entfernt.

Ich weiß nicht, wieviele hier mit reduzierter Dosis arbeiten, glaube aber nicht, dass ich der Einzige bin. Aber ich habe schon gelesen, dass Leute, bei denen Fin geholfen hat, es irgendwann wegen der NW abgesetzt haben und dann, als der HA extrem wieder losging, doch wieder Fin geschluckt haben und dadurch wieder eine Verbesserung erzielen konnten. Das heißt für mich, daß man auf eine Verschlechterung einer Dosis-Reduzierung mit erhöhter oder normaler Dosis reagieren kann.

So gesehen, würde ich es einfach mal an Deiner Stelle versuchen, vielleicht erstmal mit 1:2 und dann wirst Du sehen. Allerdings nur, wenn Dein Haarstatus jetzt absolut stabil ist. Wer noch richtig am Kämpfen ist, dem ist eine Dosisreduzierung natürlich keinesfalls zu empfehlen.

Gruss
Mink

Subject: Re: @Figaro
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 16 Mar 2006 06:48:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...oder erstmal 1 Jahr konstant einnehmen und dann erst auf die 3:1 Methode wechseln.

Subject: Re: @Figaro
Posted by [Mink](#) on Thu, 16 Mar 2006 07:27:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich schrieb ja, dass ich sogar erst 5 Jahre konstant eingenommen habe. Außerdem habe ich Figaro so verstanden, dass er zur Zeit 1 mg nimmt und jetzt überlegt wegen NW/Risiko upreg. die Dosis zu verändern.

Es ist klar, man sollte natürlich nicht eine Fin-Behandlung mit zu geringer Dosis beginnen und sich dann wundern, dass man nicht die gleichen Erfolge wie andere hat.

So wie ich schonmal schrieb: Volle Energie um ein Schiff anzuschieben. Wenn es aber dann mal vollle Fahrt aufgenommen hat, kann man den Regler etwas zurücknehmen um die Fahrt zu halten. ... Jedenfalls so lange, bis evtl. eine unerwartete Gegenströmung kommt.

Gruß
Mink

Subject: Re: 3/1 Wochen Zyklus- Erfahrungen
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 16 Mar 2006 09:02:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zumindest "sicher" scheint die 3/1 Therapie zu sein:

Prof Wolf äußert sich auf die Frage nach der Fin-Wirkungsdauer folgendermaßen:

Zitat:

17 >>> Die Serum-Halbwertszeit beträgt also etwa 5-7 Stunden. Klinische Dosisfindungsstudien haben ergeben, dass die einmal tägliche Gabe von 1 mg Finasterid ausreicht. Kann man daraus ableiten, daß Propecia die DHT-Produktion nur für die Dauer einer Halbwertszeit (also 5-7 Stunden) nach Einnahme hemmt, dieses aber ausreicht?

Zitat:Das Thema Halbwertszeit ist leider sehr komplex und noch vielschichtiger als hier andiskutiert. Propecia (= 1 mg Finasterid) hemmt die DHT-Produktion länger als nur 5-7 Stunden, denn das Finasterid, was nicht mehr im Serum messbar ist, ist nicht alles vom Körper ausgeschieden, sondern zum Teil viele Tage fest an das Zielenzym 5-alpha-Reduktase II gebunden und somit weiter DHT-senkend aktiv. Auf der einen Seite kommt es also zu Eliminationseffekten (nach 5-7 Stunden ist nur noch die Hälfte an Finasterid im Serum messbar), auf der anderen Seite zu Akkumulationseffekten im Gewebe (lange Enzym-Bindungszeit im Haarfollikel). Insgesamt ist man mit 1 mg Finasterid pro Tag sicher im therapeutisch wirksamen Bereich, wie klinische Studien gezeigt haben.

Prof. Dr. H. Wolff

Mitunter deswegen kann auch ein Absetzen von Fin über 3 Wochen empfohlen werden, ohne dass nennenswerte Schäden entstehen.

Wolf meint sogar auf die Frage:

Zitat:9 >>> Ich habe meine einjährige Regaine- und Propecia-Therapie kürzlich für etwa 4 Wochen unterbrochen. Hat dieser Zeitraum jetzt Auswirkungen auf den Haarstatus ?

Zitat:

Eine vierwöchige Einnahmepause richtet wahrscheinlich keine bleibenden Haarfollikelschäden an.

Prof. H. Wolff

Zweiteres kann ich nicht bestätigen. Nach Absetzen, sind mir die Haare ziemlich schnell wieder ausgefallen. Vor den besagten 4 Wochen!(Wobei ich in meinen Fall allerdings berücksichtigen muss, dass ich 2 Monate zuvor auch Minox abgesetzt und nach Absetzen von Fin wieder Minox angesetzt hatte.)

Kurz gesagt, es besteht bei der 3/1-Methode keine Wahrscheinlichkeit, dass weitere Haare ausfallen. Es ist für mich daher eher fraglich, ob dadurch überhaupt eine Up-Regulation verhindert werden kann.

Subject: Re: 3/1 Wochen Zyklus- Erfahrungen
Posted by [pietrasch](#) on Thu, 16 Mar 2006 09:17:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie gesagt, dass kann dir vermutlich niemand sagen, aber wenn man fin dauerhaft nehmen will bis (hoffentlich) was effizienteres zur verfüg steht , dann lohnt es sich mM nach schon wg der NW.

Subject: Re: 3/1 Wochen Zyklus- Erfahrungen
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 16 Mar 2006 09:21:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Don, 16 März 2006 10:02Es ist für mich daher eher fraglich, ob dadurch überhaupt eine Up-Regulation verhindert werden kann.

Seh ich genauso. Außerdem frag ich mich, ob man da überhaupt den richtigen steady state erreicht.
