

---

Subject: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg

Posted by [Nutrition](#) on Fri, 22 Jan 2010 22:20:56 GMT

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

---

Hallo zusammen,

bin seit 3 Monaten passiver Leser und nehme seit ~3-4 Monaten Finasterid (Propecia). Ich habe trotz starker Nebenwirkungen (längerfristig absolut nicht tragbar) durchgehalten und einiges versucht, mit Erfolg!

1. Woche 1mg, dann ~2 Monate 0,5mg, seit 4 Wochen 0,25mg.

Nebenwirkungen:

Teils starke Probleme Erektion zu halten oder überhaupt zu bekommen, oft nur mit durchgehender Stimulation machbar. Morgenlatten fast komplett verschwunden. Das Abschwächen der Dosierung hat leider nichts geändert. Sicherlich trägt die Psyche einen Teil dazu bei, allerdings ist sie NICHT der dominierende Faktor.

Vor der Einnahme habe auch ich an diese 2% geglaubt und nicht weiter drüber nachgedacht, dass ich großartig etwas davon merke. Habe mich erst nach dem Auftreten der Nebenwirkungen mit diesen beschäftigt und in diesem Forum mitgelesen.

Komischerweise gab es seltene Zeitpunkte, wo diese Nebenwirkungen kaum bemerkbar waren.

Wie sicher einige bestätigen können, macht einen die Erkenntnis „Haare oder Potenz, beides ist nicht drin“ ziemlich fertig. Habe gerade eine lange Beziehung hinter mir und als Single ein Glück die Möglichkeit, meinem Körper etwas Gewöhnungszeit zu geben.

Nun nach 3 Monaten hat sich nichts gebessert, eher im Gegenteil. Habe mich dann eingehend informiert und mir Zink, L-Arginin und OPC (SEHR wichtig für die Aufnahme von Arginin) bestellt. Ich nehme nun seit 2-3 Wochen 5mg Arginin und 10mg Zink täglich.

Seit einer Woche habe ich absolut keine Probleme mehr meine Erektionen zu halten (täglich mit Skepsis getestet;) ) und das obwohl ich mich fast mit dem Absetzen von Fin (oder runter auf 0.1mg) abgefunden hatte und erste L-Arginin Erfolge normalerweise auch erst nach 3-4 Wochen zu erwarten sind.

Ich kann also jedem Fin-User, der ähnliche Probleme hat, nur raten (persönliche Meinung):

- Nicht direkt aufhören, Dosis verringern! Notfalls mit 0,05mg versuchen (wir kennen ja die Studien, 0,05 blockt ähnlich viel wie 1mg), ein Kompromiss ist besser als „ganz oder gar nicht“!

- L-Arginin mindestens 1 Monat testen (2x täglich auf nüchternen Magen +OPC)

- Propeciahelp.com erstmal meiden und dem Körper die Chance geben, sich anzupassen, und in den ersten 6 Monaten keinen psychischen Leistungsdruck aufbauen

Ich hoffe das war keine „Ausnahmewoche“ und ich bin aus der Sache endlich raus. Sollte dies so sein, werde ich wieder 0,5mg versuchen.

Ähnliche Geschichte:

<http://www.hairlosstalk.com/interact/viewtopic.php?f=61&t=45783&p=433827&hilit=+libido#p433827>

Foren die mir geholfen haben:

<http://menshelp.forencity.de/>

<http://www.erektion.de/>

Nebenbei sei erwähnt, dass Tadalafil (Cialis bzw. Tadacip) einen Versuch wert ist. ¼ -1/2 Tablette sollte reichen um alles wieder auszubügeln (z.B. bei nem Date, wo man ohnehin nervös ist). Generic-Infos findet ihr mit den Links.

Noch ein Tip für alle, die nicht allzu oft können oder schlecht durchhalten können, ohne eine hitzige Diskussion anzustoßen;). Dieses Buch uneingeschränkt empfehlenswert und es ist schnell erlernbar: Der Multiorgasmus beim Mann. PC-Muskeltraining-> bessere Kontrolle -> Trockener Orgasmus-> Kaum Absinken der Erektion->Weiter geht's Hat in Fin-freien Zeiten gut funktioniert;), trotz riesen Skepsis.

[http://www.amazon.de/Geheimwissen-männlicher-Multi-Orgasmus-Mike-Kleist/dp/392940317X/ref=sr\\_1\\_3?ie=UTF8&s=books& ;qid=1264198535&sr=8-3](http://www.amazon.de/Geheimwissen-männlicher-Multi-Orgasmus-Mike-Kleist/dp/392940317X/ref=sr_1_3?ie=UTF8&s=books& ;qid=1264198535&sr=8-3)

Haltet durch!

Liebe Grüße,

Nitrogenius

---

Subject: Re: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg  
Posted by [Fiorentino](#) on Fri, 22 Jan 2010 23:34:13 GMT

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

---

Netter Beitrag. Wobei ich mal gespannt bin, ob und wie langfristig die Wirkung des L-Arginins anhält. Den mir bekannten Erfahrungsberichten nach zu urteilen ist die Wirkung ja leider nicht von Dauer. Könnte man es eigentlich, falls die Wirkung nachlässt, absetzen, um den Körper zu entwöhnen und dann noch einmal ansetzen? Hat das schonmal jemand getestet? Und wirkt L-Arginin besser auf die Potenz als Acetyl-L-Carnitin?

Edit: Grüße aus Mettmann nach Mettmann

---

Subject: Re: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 23 Jan 2010 01:27:10 GMT

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

und schön haferflocken und maca fressen für die potenz

Aber zurück zum thema: Das mit den studien wo sogar die hälfter menge fin(0,5mg) fast genauso effektiv dht blockte wie 1mg. aber ich denke mal auch hier reagiert jeder körper anders. Ich frag mich allgemein langsam echt mit welcher dosis fin man eigentlich anfangen sollte, vielleicht sind 1 oder 1,25mg eigentlich zu viel ???

---

Subject: Re: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg

Posted by [Mink](#) on Sat, 23 Jan 2010 11:29:02 GMT

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

---

Anfangen sollte man mit 1mg um den Prozess anzustossen und in Gang zu setzen. Wenn sich Erfolge zeigen, kann man langsam die Dosis reduzieren. Aber ich stimme Dir zu, es ist individuell. Die 0,05mg sind nicht unbedingt auf JEDEN übertragbar.

Habe bei mir selbst das auch schon getestet. Bei mir liegt z.B. die Grenze bei ca. 0,3 mg. Wenn ich längere Zeit darunter gehe, wird es schlechter.

Man sieht es ja auch daran, dass Fin bei ca. 20% der Leute überhaupt nicht anschlägt, dass es individuell verschiedene Reaktionen geben kann.

---

Subject: Re: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg

Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 23 Jan 2010 18:28:51 GMT

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

---

Ist ja interesannt also sind 0,3mg quasi dein grenzwert um noch was davon zu merken?

Ich kann mich auch erinnern, das bei einigen die wirkung blieb aber die NW's sich besserten. Aber bei anderen wiederum blieben trotzdem nur NW's und keine wirkung trotz reduzierter dosis.

---

Subject: Re: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg

Posted by [Amsch](#) on Sat, 23 Jan 2010 19:16:57 GMT

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

---

Mir wärs nicht wert, aufgrund von Fin auf Mittel wie Cialis oder Viagra greifen zu müssen.

---

Subject: Re: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg

Posted by [Nutrition](#) on Sun, 24 Jan 2010 01:35:07 GMT

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

---

Mir auch nicht!

Aber Fin hat mich dazu gebracht die Dinger mal zu probieren (1/4 Tablette).

Hatte mir einen Zeitraum von 6 Monaten gesetzt um meinen Körper an Fin zu gewöhnen...und naja, man liest sich nunmal mit den entsprechenden Nebenwirkungen in das Thema ein;). Wer danach noch nicht ohne Cialis & Co. klar kommt, sollte unbedingt die weitere Einnahme überdenken. Langfristig ist das nicht machbar. Dennoch bin ich für die Erfahrung dankbar und für den nächsten Partyurlaub sind die Dinger fest eingeplant;).

---

---

Subject: Re: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg

Posted by [Nutrition](#) on Sat, 20 Feb 2010 14:12:11 GMT

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

---

Seit 5 Wochen immer noch alles perfekt, quasi eine 180° Drehung. Habe vor 3 Wochen testweise Arginin und OPC abgesetzt um zu schauen, ob sich mein Körper "angepasst" hat.

Da weiterhin alles auf 100% ist, würde ich gerne die Fin Dosis langsam von 0,25 auf 0,6mg erhöhen (1/8 Proscar).

Daher die Frage: Kann es sein, dass L-Arginin immer noch positive Auswirkungen hat? Sollte doch nach 1 Woche aus dem Körper sein, oder?

---

---

Subject: Re: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg

Posted by [humboldt](#) on Sat, 20 Feb 2010 17:23:40 GMT

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

---

Das mag vielleicht anfangs gegen mäßige Potenzprobleme helfen, aber sicher nicht gegen die durch Fin verursachten Libidoprobleme.

---

---

Subject: Re: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg

Posted by [Nutrition](#) on Sat, 20 Feb 2010 20:03:41 GMT

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

---

Die hatte ich ohnehin nicht / kaum...ist aber auch schwer zu sagen da Potenz und Libido stark zusammenhängen. Keine Potenz - keine Lust, Teufelskreis. Und Potenzprobleme waren bei mir enorm.

- Verringerte Dosis
- Umstellung des Körpers
- L-Arginin

Eins davon wirds sein, würde aber gerne L-Arginin ausschließen bevor ich wieder hoch gehe: Wie lange macht sich die Wirkung bemerkbar?

---

---

Subject: Aw: Re: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 21 Feb 2010 16:35:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

arginin sollte nach ein paar tagen schon raus sein.(würde sagen 2-3tage)

---

Subject: Aw: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg  
Posted by [chem](#) on Tue, 23 Feb 2010 11:46:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Nitrogenius,

welches L-Arginin+OCP-Präparat verwendest du? - die Frage auch deshalb, weil das Arginin-OCP-Mengenverhältnis je nach Hersteller variiert.

Gruß  
chem

---

Subject: Aw: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg  
Posted by [Nutrition](#) on Tue, 23 Feb 2010 14:47:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Arginin:

[http://www.nutrition-discount.de/Aminosaeuren-|-Glutamin/Tabellen/Nutrition-Discount-L-Arginin-1000-mg-%7C-300-Tablette n::232.html](http://www.nutrition-discount.de/Aminosaeuren-|-Glutamin/Tabellen/Nutrition-Discount-L-Arginin-1000-mg-%7C-300-Tablette%20n%3A232.html)

OPC:

[http://cgi.ebay.de/OPC-Traubenkernextrakt-60-Usa-Tabs-a-200mg-reinem-OPC\\_W0QQitemZ110497407803QQcmdZViewItemQQptZNahrungsergaenzungen\\_Wellness?hash=item19ba28a33b](http://cgi.ebay.de/OPC-Traubenkernextrakt-60-Usa-Tabs-a-200mg-reinem-OPC_W0QQitemZ110497407803QQcmdZViewItemQQptZNahrungsergaenzungen_Wellness?hash=item19ba28a33b)

Die Kombopräparate waren mir zu teuer / zu wenig OPC drin.

---

Subject: Aw: Fin und die Potenzprobleme! Behandlungsansatz mit Erfolg  
Posted by [chem](#) on Tue, 23 Feb 2010 21:01:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
danke für die schnelle Antwort!

auffällig ist tatsächlich,dass bei dieser Kombination die OPC-Menge um ein vielfaches höher ist als bei vielen Kombipräparaten.

