
Subject: FIN NW's abmildern?

Posted by [Animalpak](#) on Fri, 11 Jul 2014 11:02:46 GMT

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

Hallo,

ich nehme seit knapp einem Jahr 1,25mg Fin jeden Tag. Haare haben sich optisch gut verdichtet. Aktueller Status NW 1-1.5, keine Tonsur, eine leicht diffuse stelle ca 1cm² am Oberkopf ist unter Blitzlicht zu erkennen (minimal ausgedünnt im vgl. zum Rest des Kopfes).

Nun hatte ich vor 3 Monaten schonmal unter geröteten, juckenden und zeitweilig brennenden Augen gelitten. Habe dann Omega3 Fettsäuren in Form von Lachsölkapseln in mein Regimen integriert. Dies beendete die Beschwerden.

Nun sind die Beschwerden allerdings trotz Lachsöl wieder da. Besonders nachts trocknen die Augen extrem aus, so dass sie morgens nur schwer zu öffnen sind. Zeitweiliges Brennen tagsüber und erhöhte Lichtempfindlichkeit sind die Folge.

Hat jemand eine Idee wie ich dies wieder in den Griff bekommen kann? Habe heute einen Termin beim Augenarzt, mal sehen was der sagt...

Mein derzeitiges Regimen ist: Fin 1,25mg, Magnesiumorotat 100mg, Basica, Fischöl, Cytsein, Siliziumgel, Weizengras, MSM, Biotin, Zinkgluconat

viel trinken und bodybuilding-gerechte ernährung.

mfg animalpak

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 11 Jul 2014 11:08:12 GMT

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

Tatsächlich wäre wohl (leider) absetzen die beste Option.

Es gibt leider Leute die nach mehrjährigem Fin-Konsum eine Meibomdrüsendiffunktion bekommen haben. Das ist sicherlich nicht häufig, kann aber dafür sorgen dass man dauerhaft auf Augentropfen angewiesen ist. Lass das abklären und berichte was rausgekommen ist.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [ru-power](#) on Fri, 11 Jul 2014 11:33:19 GMT

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

Haar2O schrieb am Fri, 11 July 2014 13:08 Tatsächlich wäre wohl (leider) absetzen die beste Option.

Es gibt leider Leute die nach mehrjährigem Fin-Konsum eine Meibomdrüsendysfunktion bekommen haben. Das ist sicherlich nicht häufig, kann aber dafür sorgen dass man dauerhaft auf Augentropfen angewiesen ist. Lass das abklären und berichte was rausgekommen ist. Anfangs war bei mir das kurzzeitig (ich bin mir nicht sicher ob es an einer Allergie gelegen hat oder an anderen Dingen) mit den Augen, hat sich dann sehr schnell wieder gelegt. VII einfach mal abwarten?

Würde generell aber sowieso weniger nehmen!

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?
Posted by [Kahlschläger](#) on Fri, 11 Jul 2014 11:34:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann man nicht mit Progesteron entgegensteuern ? Meine, das mal aufgeschnappt zu haben. Hatte dasselbe Problem nach 1,5 Monaten, jedoch auch erkennbare Veränderungen an den Augen

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?
Posted by [ru-power](#) on Fri, 11 Jul 2014 11:35:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kahlschläger schrieb am Fri, 11 July 2014 13:34Kann man nicht mit Progesteron entgegensteuern ? Meine, das mal aufgeschnappt zu haben. Hatte dasselbe Problem nach 1,5 Monaten, jedoch auch erkennbare Veränderungen an den Augen
Anfangs kann es zu heftigen NWs unter Fin kommen, bei mir sind eig alle NWs verschwunden mit der Zeit.
Dazu zählten:
Müdigkeit,
Aufgedunsenheit
das mit den Augen
Potenzerhöhung (ja, das war Anfangs so krass dass ichs kaum ausgehalten hab). Nach einer Zeit gehts dann in die gegensätzliche Richtung..

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 11 Jul 2014 11:36:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Fri, 11 July 2014 13:33Haar2O schrieb am Fri, 11 July 2014 13:08Tatsächlich wäre wohl (leider) absetzen die beste Option.
Es gibt leider Leute die nach mehrjährigem Fin-Konsum eine Meibomdrüsendysfunktion bekommen haben. Das ist sicherlich nicht häufig, kann aber dafür sorgen dass man dauerhaft auf Augentropfen angewiesen ist. Lass das abklären und berichte was rausgekommen ist. Anfangs war bei mir das kurzzeitig (ich bin mir nicht sicher ob es an einer Allergie gelegen hat

oder an anderen Dingen) mit den Augen, hat sich dann sehr schnell wieder gelegt. VII einfach mal abwarten?

Würde generell aber sowieso weniger nehmen!

Kann natürlich sein....wenn es aber schon soweit ist dass man morgens nicht mal mehr die Augen aufbekommt (so wie es der User beschreibt) sollte man das abklären lassen.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [ru-power](#) on Fri, 11 Jul 2014 11:37:17 GMT

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

Haar2O schrieb am Fri, 11 July 2014 13:36padesch schrieb am Fri, 11 July 2014 13:33Haar2O schrieb am Fri, 11 July 2014 13:08Tatsächlich wäre wohl (leider) absetzen die beste Option. Es gibt leider Leute die nach mehrjährigem Fin-Konsum eine Meibomdrüsendiffunktion bekommen haben. Das ist sicherlich nicht häufig, kann aber dafür sorgen dass man dauerhaft auf Augentropfen angewiesen ist. Lass das abklären und berichte was rausgekommen ist. Anfangs war bei mir das kurzzeitig (ich bin mir nicht sicher ob es an einer Allergie gelegen hat oder an anderen Dingen) mit den Augen, hat sich dann sehr schnell wieder gelegt. VII einfach mal abwarten?

Würde generell aber sowieso weniger nehmen!

Kann natürlich sein....wenn es aber schon soweit ist dass man morgens nicht mal mehr die Augen aufbekommt (so wie es der User beschreibt) sollte man das abklären lassen. definitiv! Meine waren nur trockener und gereizt

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [Animalpak](#) on Fri, 11 Jul 2014 11:42:03 GMT

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

Erstmal danke für die rege Beteiligung bisher.

Dosisreduktion habe ich schon in betracht gezogen und werde nun erstmal auf 1mg jeden 2. Tag runter und gucken was passiert.

Inwiefern kann ich mit Progesteron entgegensteuern? Jemand konkrete Erfahrungen damit gemacht?

Morgens kaum die Augen aufbekommen ist vllt ein klein wenig übertrieben...ich merke es halt das es mir schwerer fällt als normal...quasi wie ein leicht eingerostetes Scharnier. Schwer zu beschreiben!

Nehme ja Fin mittlerweile ca. ein Jahr...bis 9 Monate war ich komplett beschwerdefrei...wie

wahrscheinlich ist es, das die Beschwerden sozusagen dann nochmal im Sande verlaufen?

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 11 Jul 2014 11:45:20 GMT

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

Animalpak schrieb am Fri, 11 July 2014 13:42Erstmal danke für die rege Beteiligung bisher.

Dosisreduktion habe ich schon in betracht gezogen und werde nun erstmal auf 1mg jeden 2. Tag runter und gucken was passiert.

Inwiefern kann ich mit Progesteron entgegensteuern? Jemand konkrete Erfahrungen damit gemacht?

Morgens kaum die Augen aufbekommen ist vllt ein klein wenig übertrieben...ich merke es halt das es mir schwerer fällt als normal...quasi wie ein leicht eingerostetes Scharnier. Schwer zu beschreiben!

Nehme ja Fin mittlerweile ca. ein Jahr...bis 9 Monate war ich komplett beschwerdefrei...wie wahrscheinlich ist es, das die Beschwerden sozusagen dann nochmal im Sande verlaufen?

Geh zum Arzt und lass das abklären
Mit Progesteron kann man da gar nix gegensteuern.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [Kahlschläger](#) on Fri, 11 Jul 2014 12:00:25 GMT

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

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/24245/>

In diesem Thread wurde das mit P4 mal erwähnt, das ist alles, was ich meinte. Wie objektiv die Erfahrungen derer sind, kann ich auch nicht beurteilen.

Für den Threadersteller gilt natürlich, im besten Falle Arztbesuch und

Dosisreduktion/Absetzen bis NW abgeklungen und verschwunden sind, klar.

Da du 1,25mg nimmst, hast du weiten Spielraum nach unten, also wirst du wahrsch. ein niedrigere Optimaldosis für dich finden.

Da Fin ja lebenslang gedacht ist, sollte man genau kalkulieren, welche NW einem welche Wirkung/Dosis auf lange Sicht wert sind.

Bei mir ist das gemäß der NW zurzeit Dosis: 0.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [Animalpak](#) on Fri, 11 Jul 2014 13:20:55 GMT

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

So um 14:00 war mein Termin beim Augenarzt.

Kurz die Augen beleuchtet und unterm Mikroskop (ka wie dieses Gestell heisst) angeschaut.

Er meinte ich hab trockene Augen und das meine Talgdrüsen am Auge nichtmehr ausreichend Tränenfilm produzieren. Meine Symptome rühren alle daher.

Ich trage Kontaktlinsen, er meinte dies könnte ich ohne Probleme auch weiterhin (puh!).

Auf Fin angesprochen meinte er das die Probleme schon daher rühren könnten (er selbst hatte allerdings noch keinen derart gelagerten Fall).

Da sich meine Augen allerdings nach erhöhtem Omega3 Konsum vor einigen Monaten allerdings wieder selbst eingestellt hätten, geht er von einer nur vorübergehenden Beeinträchtigung aus.

Ich solle das Fin nun erstmal weiternehmen und bei Bedarf mit Augentropfen nachhelfen bzw nachts eine Augensalbe verwenden. In 2 Wochen soll ich dann nochmal vorstellig werden.

Auf Nachfrage sagte er dass er nicht davon ausgehe dass ich dauerhaft auf Augentropfen angewiesen sein werde, desweiteren meinte er das wir das schon wieder auf Normalzustand bekommen (wörtlich).

So jetzt bin ich natürlich ernüchtert. Zum einen ist es toll dass wohl keine dramatische bzw. dauerhafte Beeinträchtigung vorliegt. Zum anderen hilft mir weder sein Befund noch seine 'Medikation' wirklich weiter, da ich mir sicher bin, dass Augentropfen das Problem nur maskieren und die Beschwerden sicherlich wieder von vorne anfangen nach einer gewissen Zeit.

Werde nun erstmal die Fin Dosis beibehalten bis zum nächsten Termin. Sollte es bis dahin nicht besser sein, tritt meine oben genannte Dosisreduktion (entweder 0,6mg täglich oder 1mg alle 2 Tage) in Kraft.

Für weitere Tipps und Anregungen wäre ich sehr dankbar.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [ru-power](#) on Fri, 11 Jul 2014 13:46:50 GMT

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

nehme einfach jeden 2ten oder 3ten tag 1,25mg. Die Wirkung ist diesselbe.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?
Posted by [cyclonus](#) on Fri, 11 Jul 2014 13:51:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie sieht es denn mit Allergien aus? Im Moment ist da ja Saison und viele haben da durchaus arge Probleme mit tränenden, juckenden, trockenen oder verklebten Augen. Derzeit sind es Gräser, vor drei Monaten könnten es gut die Baumpollen gewesen sein.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?
Posted by [Animalpak](#) on Fri, 11 Jul 2014 13:55:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Fri, 11 July 2014 15:51Wie sieht es denn mit Allergien aus? Im Moment ist da ja Saison und viele haben da durchaus arge Probleme mit tränenden, juckenden, trockenen oder verklebten Augen. Derzeit sind es Gräser, vor drei Monaten könnten es gut die Baumpollen gewesen sein.

Habe ich auch schon drüber nachgedacht!
Nur widerspricht dem nicht die Diagnose meines Augenarztes?
Auch habe ich ausser den Augenbeschwerden keine weiteren Symptome..

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?
Posted by [cyclonus](#) on Fri, 11 Jul 2014 14:00:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Animalpak schrieb am Fri, 11 July 2014 15:55cyclonus schrieb am Fri, 11 July 2014 15:51Wie sieht es denn mit Allergien aus? Im Moment ist da ja Saison und viele haben da durchaus arge Probleme mit tränenden, juckenden, trockenen oder verklebten Augen. Derzeit sind es Gräser, vor drei Monaten könnten es gut die Baumpollen gewesen sein.

Habe ich auch schon drüber nachgedacht!
Nur widerspricht dem nicht die Diagnose meines Augenarztes?
Auch habe ich ausser den Augenbeschwerden keine weiteren Symptome..
Würde halt zeitlich ganz gut hinkommen. Das man bei Allergien nur einzelne Symptome hat, kommt häufig vor.

Derzeit sind es bei mir auch nur die Augen. An sich sollten die Augen da ja vermehrt tränen, in Kombination mit Kontaktlinsen sind meine Augen dann aber trotzdem eher gereizt, trocken und verklebt, gerade morgens bekomme ich die ohne waschen kaum auf.

->Allergietest beim Allergologen, ist eine Sache von ~1 Stunde.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 11 Jul 2014 14:02:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hier mal ne interessante Studie zur
Thematik...<http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/jcem.85.12.7072>

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?
Posted by [Animalpak](#) on Fri, 11 Jul 2014 14:04:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Fri, 11 July 2014 16:00Animalpak schrieb am Fri, 11 July 2014 15:55cyclonus schrieb am Fri, 11 July 2014 15:51Wie sieht es denn mit Allergien aus? Im Moment ist da ja Saison und viele haben da durchaus arge Probleme mit tränenden, juckenden, trockenen oder verklebten Augen. Derzeit sind es Gräser, vor drei Monaten könnten es gut die Baumpollen gewesen sein.

Habe ich auch schon drüber nachgedacht!
Nur widerspricht dem nicht die Diagnose meines Augenarztes?
Auch habe ich ausser den Augenbeschwerden keine weiteren Symptome..
Würde halt zeitlich ganz gut hinkommen. Das man bei Allergien nur einzelne Symptome hat, kommt häufig vor.

Derzeit sind es bei mir auch nur die Augen. An sich sollten die Augen da ja vermehrt tränen, in Kombination mit Kontaktlinsen sind meine Augen dann aber trotzdem eher gereizt, trocken und verklebt, gerade morgens bekomme ich die ohne waschen kaum auf.

->Allergietest beim Allergologen, ist eine Sache von ~1 Stunde.

Auf jedenfall Danke für den Tip, werde dies wohl in nächster Zeit mal testen lassen.
Was mich allerdings noch etwas stutzig macht wäre der Zeitpunkt, die letzten Jahre ohne Fin konnte ich diese Symptome nie bemerken...

Die Allergie/Pollenflugbelastung ist doch auch von Region zu Region unterschiedlich oder?
Woher kommst du genau? Ich komme aus Bayern, Nähe München...

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?
Posted by [cyclonus](#) on Fri, 11 Jul 2014 14:08:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin eher aus dem Westen, Ruhrpott. Die Belastung in Bayern wird durch die Landwirtschaft aber auf jeden Fall relativ hoch sein derzeit. Kannst du auch nachgucken, gibt ja im Netz solche

Pollenflugvorhersagen. Zeitlich gibt es da gewisse Unterschiede, innerhalb Deutschlands hält sich das aber in Grenzen. ~März-Mai hat man vermehrt Baumpollen, Juni geht es langsam los mit den Gräsern.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [Animalpak](#) on Fri, 11 Jul 2014 14:10:52 GMT

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

Haar20 schrieb am Fri, 11 July 2014 16:02 hier mal ne interessante Studie zur Thematik...<http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/jcem.85.12.7072>

Jep, schon gelesen!

Dies hat mein Augenarzt auch so diagnostiziert, da die Meibomdrüsen zu den Talgdrüsen am Auge gehört, welche bei trockenen Augen dann bichtmehr ausreichend Tränenfilm produzieren.

Die einzig mögliche Lösung die mir dazu bisher untergekommen ist sind neben den erwähnten omega3 Fettsäuren nur eine Behandlung mit Minocyclin, einem Antibiotikum welches u.a bei Verstopfungen der Meibomdrüse verwendet wird. Nur ob das bei einer Dysfunktion überhaupt sinnvoll ist?

Da bin ich noch nicht ganz überzeugt, werde dies wohl mal mit einem AA abklären, wenn dieser alle seine Möglichkeiten ausgeschöpft hat.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [Animalpak](#) on Fri, 11 Jul 2014 14:15:35 GMT

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

cyclonus schrieb am Fri, 11 July 2014 16:08 Ich bin eher aus dem Westen, Ruhrpott. Die Belastung in Bayern wird durch die Landwirtschaft aber auf jeden Fall relativ hoch sein derzeit. Kannst du auch nachgucken, gibt ja im Netz solche Pollenflugvorhersagen. Zeitlich gibt es da gewisse Unterschiede, innerhalb Deutschlands hält sich das aber in Grenzen. ~März-Mai hat man vermehrt Baumpollen, Juni geht es langsam los mit den Gräsern.

Also an meinem Wohnort ist derzeit maximal mit schwachem aufkommen von Pollen zu rechnen, an meinem Arbeitsort ist eine mäßige Gräserbelastung zu verzeichnen. Bin skeptisch!

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [maesi1980](#) on Fri, 11 Jul 2014 21:15:02 GMT

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

Also ich würde Fin auch reduzieren. Das erstaunliche ist, dass ich 1mg Fin nur noch jeden 4.-5. Tag nehme und meine Lichtung am Oberkopf wieder zuwächst, welche durch knapp ein halbes Jahr Finpause (Oktober 2013 - März 2014) entstanden ist.

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [maesi1980](#) on Fri, 11 Jul 2014 21:16:09 GMT

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

Und sämtliche Nebenwirkungen sind verschwunden (trockene Augen, Hodenziehen, etc.)

Subject: Aw: FIN NW's abmildern?

Posted by [Khaindar](#) on Sat, 12 Jul 2014 09:22:04 GMT

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

Das mit den Talgdrüsen am Auge macht absolut Sinn. Bin gerade in der Wiedereinpendelung nach dem Absetzen von Fin. Nun habe ich momentan wieder extrem fettige Haut und muss alle 2 Stunden die Stirn waschen. Unter Fin war die Haut furztrocken.
