
Subject: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [_Mario](#) on Thu, 18 May 2017 11:32:18 GMT

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

Man liest ja bei regelmäßiger Einnahme von Finasterid immer wieder von "Upregulation" des Wirkstoffs im Körper, da die Halbwertszeit im Vergleich zu anderen Mitteln relativ lange ist und sich der Restwirkstoff dann im Körper sammelt, während man neuen zuführt (habe ich das einigermaßen richtig ausgedrückt?).

Ich nehme zur Zeit 5x pro Woche (Mo-Fr) 0.5 bis 1mg Fin, also 5d on / 2d off.

Alle 6 Wochen nehme ich am Fr meine letzte Dosis und mache dann Sa bis Mi Pause (5d off), nehme dann Do-Fr (2d on) wieder meine Dosis Fin um dann nach Sa-So (2d off) Pause wieder für 6 Wochen in den normalen Rhythmus zurück zu kehren.

Also in "Formeln" ausgedrückt:

6x 5d on / 2d off

1x 5d off / 2d on / 2d off

6x 5d on / 2d off

usw.

Was meint ihr zu dem Rhythmus bzw. wie handhabt ihr die Einnahme-Zyklen?

Spricht was dagegen, 1-2x im Jahr (z. B. Urlaub) sogar für 1-2 Wochen auszusetzen?

Sollte ich meine "längere" Pause alle 4 Wochen machen?

Gibt es irgendwelche Studien über den Fin-Einnahme-Rhythmus?

PS: Warum variiere ich die wöchentlich Dosis zwischen 0.5 und 1mg? --> Keine Ahnung. Mache ich nach Gefühl

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [PaNtHeR1](#) on Thu, 18 May 2017 12:56:56 GMT

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

Pausen sind nicht nötig.

Ich nehme seit über 11 Jahren FIN, ca. 1,25mg täglich und alles ist gut.

Die Kosten liegen bei unter 50€ im Jahr. (Finasterid Aristo 5mg vierteln)

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 18 May 2017 15:04:40 GMT

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

Ich würde Pausen machen...

3 on, 1 off. So mach ichs jedenfalls mit RU.

Man spart dadurch auch Munition...

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?
Posted by [_Mario](#) on Thu, 18 May 2017 15:22:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Thu, 18 May 2017 17:04Ich würde Pausen machen...
3 on, 1 off.Tage oder Wochen?

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?
Posted by [Ryder89](#) on Thu, 18 May 2017 16:13:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde gerade eben keine Pausen machen... Das auf und ab bei Hormonen ist nicht gut.

Und sowas wie eine Upregulation unter Fin ist auch nicht bekannt.

Außerdem, was soll das bringen? nach einer Woche passiert noch nicht wirklich was...

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?
Posted by [Blackster](#) on Thu, 18 May 2017 16:26:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibts denn überhaupt irgendeine Medikation, wo zb vom Arzt Pausen empfohlen werden ?
Ich nehm Fin durchgängig und SD Hormone ja sowieso.

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?
Posted by [_Mario](#) on Thu, 18 May 2017 16:35:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mache sogar bei NEM immer wieder mal Pausen.
Und bei Fin liest man oft, dass die Leute Einnahme-Pausen machen.
Scheinbar gibt es da sehr konträre Ansichten...

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?
Posted by [Ryder89](#) on Thu, 18 May 2017 17:18:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

_Mario schrieb am Thu, 18 May 2017 18:35Ich mache sogar bei NEM immer wieder mal Pausen.
Und bei Fin liest man oft, dass die Leute Einnahme-Pausen machen.
Scheinbar gibt es da sehr konträre Ansichten...

Ja, aber ohne jegliche wissenschaftliche Grundlage

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?
Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 18 May 2017 17:37:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Thu, 18 May 2017 18:26 Gibts denn überhaupt irgendeine Medikation, wo zb vom Arzt Pausen empfohlen werden ?
Ich nehme Fin durchgängig und SD Hormone ja sowieso.
Progesteron z.B.

Aber bei Fin überflüssig.

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?
Posted by [Blackster](#) on Thu, 18 May 2017 18:25:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Je eben, gegen vergrößerte Prostata müssen die 5mg doch auch durchgehend genommen werden soweit ich weiß.
Aber das mit den Pausen muss doch irgendwann mal hier ins Forum durchgedrungen sein
Sonst kennt mans ja teilweise noch von Roids.

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?
Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 18 May 2017 18:38:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf solche Ideen kommt man, wenn sich zu viele Gedanken macht.

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?
Posted by [Ryder89](#) on Thu, 18 May 2017 18:39:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da geht es aber um was ganz anderes Blutfettwerte, achse usw...

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?
Posted by [Jürgen87](#) on Fri, 19 May 2017 12:27:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fin greift extrem in den Hormonhaushalt ein, hier ein ab und ansetzen zu machen ist in der Theorie sicher keine gute Idee. Du ballerst den Körper 3 Wochen mit Fin zu und auf einmal lässt man es weg? Da muss ja eine gewisse Gegenregulation vom Körper kommen!

Bei topischer Applikation von anderen Lösungen, zum Beispiel RU ist eine Pause nicht notwendig, aber sicher auch nicht so gravierend, hier gehts dann aber eher um den Vorteil der

Kopfhautregeneration und eventuell Wirkstoff sparen.

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [yoda](#) on Fri, 19 May 2017 15:41:46 GMT

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

Besser wäre mo-fr nehmen und sa-so Ruhe, so reicht eine niedrige Dosis aus und du kannst es dauerhaft nehmen. Weil Montag ist das fin wieder raus, hält aber bis Sonntag abend.

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [_Mario](#) on Fri, 19 May 2017 15:53:18 GMT

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

Danke für eure Meinungen, die Mehrheit meint ja bis jetzt, die Einnahme OHNE Pausen wäre zielführender.

Ich bin jetzt mal ganz frech und sage: es gibt doch auch für diese These keine wissenschaftlichen Studien, sondern nur Meinungen.

Vielleicht geben ja auch noch mehr ihre Meinung dazu ab, ist ja ganz interessant.

Ich werde erst mal trotzdem bei meiner 5d on / 2d off Variante bleiben, da ich bis jetzt gut damit klar komme.

Da ich erst vor 6 Wochen eine HT hatte, bleibt die Dosis so bei 0.75mg, ab und zu eine Woche mit 1mg. Mittelfristig werde ich auf 0.50mg runter gehen, langfristig auf 0,25mg. Wegen der längeren Pause bin ich jetzt noch unschlüssig. Fürs erste lasse ich die jetzt mal weg, zumindest bis Ende des Jahres.

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [OhNoHair](#) on Fri, 19 May 2017 15:55:02 GMT

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

Ab wann kann man denn mit On-Off-Phasen beginnen ? Benutze meine Mische ca. 1 Jahr. Wollte es jetzt evtl. auch so handhaben dass ich am WE nix nehme. WE ist ja auch zum entspannen da

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [Obes89](#) on Fri, 19 May 2017 16:09:39 GMT

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

OhNoHair schrieb am Fri, 19 May 2017 17:55 Ab wann kann man denn mit On-Off-Phasen beginnen ? Benutze meine Mische ca. 1 Jahr. Wollte es jetzt evtl. auch so handhaben dass ich am WE nix nehme. WE ist ja auch zum entspannen da

Ist ok

Theoretisch kann man auch gleich mit diesem Schema beginnen. Wenn man 5 Tage fin genutzt hat, dann steigt in den 2 Tagen Pause das DHT so gut wie nicht an, da es ja auch dauert bis sich die Enzyme neu bilden.

Wenn man einen wirklichen Effekt möchte ist es daher bei fin eigentlich sinnvoller wenn man 3 Wochen on und dann 5-7 Tage off macht, da der DHT Spiegel dann auch wirklich kurz ansteigt und sich die Enzyme wirklich einmal ganz neu bilden konnten. Insofern weiß ich nicht ob 2 Tage off in irgendeiner Weise Sinn machen würde.

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [Ryder89](#) on Fri, 19 May 2017 16:23:00 GMT

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

_Mario schrieb am Fri, 19 May 2017 17:53 Danke für eure Meinungen, die Mehrheit meint ja bis jetzt, die Einnahme OHNE Pausen wäre zielführender.

Ich bin jetzt mal ganz frech und sage: es gibt doch auch für diese These keine wissenschaftlichen Studien, sondern nur Meinungen.

Vielleicht geben ja auch noch mehr ihre Meinung dazu ab, ist ja ganz interessant.

Ich werde erst mal trotzdem bei meiner 5d on / 2d off Variante bleiben, da ich bis jetzt gut damit klar komme.

Da ich erst vor 6 Wochen eine HT hatte, bleibt die Dosis so bei 0.75mg, ab und zu eine Woche mit 1mg. Mittelfristig werde ich auf 0.50mg runter gehen, langfristig auf 0,25mg. Wegen der längeren Pause bin ich jetzt noch unschlüssig. Fürs erste lasse ich die jetzt mal weg, zumindest bis Ende des Jahres.

Studien schon mal gelesen?

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [Ryder89](#) on Fri, 19 May 2017 16:24:21 GMT

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

Obes89 schrieb am Fri, 19 May 2017 18:09 OhNoHair schrieb am Fri, 19 May 2017 17:55 Ab wann kann man denn mit On-Off-Phasen beginnen ? Benutze meine Mische ca. 1 Jahr. Wollte es jetzt evtl. auch so handhaben dass ich am WE nix nehme. WE ist ja auch zum entspannen da

Wenn man einen wirklichen Effekt möchte ist es daher bei fin eigentlich sinnvoller wenn man 3 Wochen on und dann 5-7 Tage off macht, da der DHT Spiegel dann auch wirklich kurz ansteigt und sich die Enzyme wirklich einmal ganz neu bilden konnten. Insofern weiß ich nicht ob 2 Tage off in irgendeiner Weise Sinn machen würde.

Und genau das würde ich vermeiden... Den Körper jedes Monat komplett durcheinander zu bringen ist nicht schlau bei Hormonen.

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [OhNoHair](#) on Fri, 19 May 2017 16:24:35 GMT

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

Vielen Dank für die Erklärung Obes89

Ich werde es dann ab jetzt so machen. Mir geht es hauptsächlich um die Bequemlichkeit . Ist diese Handhabe bzgl. Minox denn auch unproblematisch ?

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [yoda](#) on Fri, 19 May 2017 16:54:52 GMT

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

Obes89 schrieb am Fri, 19 May 2017 18:09OhNoHair schrieb am Fri, 19 May 2017 17:55Ab wann kann man denn mit On-Off-Phasen beginnen ? Benutze meine Mische ca. 1 Jahr. Wollte es jetzt evtl. auch so handhaben dass ich am WE nix nehme. WE ist ja auch zum entspannen da

Ist ok

Theoretisch kann man auch gleich mit diesem Schema beginnen. Wenn man 5 Tage fin genutzt hat, dann steigt in den 2 Tagen Pause das DHT so gut wie nicht an, da es ja auch dauert bis sich die Enzyme neu bilden.

Wenn man einen wirklichen Effekt möchte ist es daher bei fin eigentlich sinnvoller wenn man 3 Wochen on und dann 5-7 Tage off macht, da der DHT Spiegel dann auch wirklich kurz ansteigt und sich die Enzyme wirklich einmal ganz neu bilden konnten. Insofern weiß ich nicht ob 2 Tage off in irgendeiner Weise Sinn machen würde.

Darum geht es..

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Toleranzentwicklung>

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [yoda](#) on Fri, 19 May 2017 16:58:42 GMT

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

Ryder89 schrieb am Fri, 19 May 2017 18:24Obes89 schrieb am Fri, 19 May 2017 18:09OhNoHair schrieb am Fri, 19 May 2017 17:55Ab wann kann man denn mit On-Off-Phasen beginnen ? Benutze meine Mische ca. 1 Jahr. Wollte es jetzt evtl. auch so handhaben dass ich am WE nix nehme. WE ist ja auch zum entspannen da

Wenn man einen wirklichen Effekt möchte ist es daher bei fin eigentlich sinnvoller wenn man 3 Wochen on und dann 5-7 Tage off macht, da der DHT Spiegel dann auch wirklich kurz ansteigt und sich die Enzyme wirklich einmal ganz neu bilden konnten. Insofern weiß ich nicht ob 2 Tage off in irgendeiner Weise Sinn machen würde.

Und genau das würde ich vermeiden... Den Körper jedes Monat komplett durcheinander zu bringen ist nicht schlau bei Hormonen.

Subject: Aw: UPREGULATION - In welchem Rhythmus nehmt ihr Fin ein?

Posted by [Entflammer](#) on Sat, 12 May 2018 13:41:11 GMT

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

Na super, hätte ich das mal vorher gelesen. Dieses 3 on 1 off hat mein ganzes leben für immer zerstört. Da sieht man mal wie gefährlich das Internet und seine Forenuser sind.
