

---

Subject: Oje noch ein Nebenwirkungsthread  
Posted by [Abidabi](#) on Mon, 19 Dec 2022 22:46:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

kurz zu mir: HA begann mit ca. 17 Jahren. Habe mit ca. 19 Finasterid verschrieben bekommen. Haarstatus hat sich in der ersten Zeit gut erholt. Mittlerweile bin ich 30 und konnte diesen Status mehr oder weniger halten. Fand die Einnahme in den ersten Jahren regelmäßig statt, so hat sich das die letzten Jahre doch sehr sporadisch entwickelt. Habe auch mal nen Monat keine Fin genommen. Dann wieder 2 Wochen durch. Ich bin einfach ne Schlampe was regelmäßige Einnahmen angeht und kann das auch nicht abstellen. :?

Seit dieser Zeit bin ich auch stiller Mitleser hier im Forum und habe schon seit langen die ganzen Horrorstorys über Fin mitbekommen. Selber war ich nie von Nebenwirkungen betroffen.

Seit Anfang des Jahres plagen mich aber nun Erektionsstörungen und da ich, wie die meisten hier wahrscheinlich, ein sehr nachdenklicher Mensch bin rätsle ich, ob es am Finasterid liegen könnte. Wie gesagt fingen die Probleme am Anfang des Jahres an. Habe zu diesem Zeitpunkt eine neue Freundin gefunden und am Anfang lief auch alles normal bis ein Knick kam. Im Laufe des Jahres hatten sich die Symptome wieder gebessert und Sex war auch meist ohne Probleme möglich. Seit drei Wochen sind sie jedoch wieder massiv vorhanden. Meine Libido ist schon seit längerer Zeit (ca. 1 Jahr) sehr eingeschränkt. Sperma relativ dünnflüssig.

Zu mir persönlich ist zu sagen, dass ich letztes Jahr meinen Beamtenstatus auf Lebzzeit aufgegeben habe um nochmal zu studieren. Diese Situation belastet mich teilweise sehr, da Zukunftsangst auf jeden Fall mit reinspielt. Habe auch überlegt, ob es am Pornografie Konsum oder zu harter Masturbation liegen könnte. (Ca 2x pro Woche) Auch bei der Selbstbefriedigung bestehen Probleme eine Erektion aufzubauen und zu halten. Dabei steigt natürlich auch bei jedem Versuch der Druck weiter an.

Im Selbsttest habe ich jetzt aber 2 x festgestellt, dass dies beim Genuss von Filmchen weniger der Fall ist. Es geht leichter von der Hand und komme auch zum Höhepunkt. Nächtliche Erektionen sind soweit vorhanden. Mal mehr, mal weniger stark. Denke das ist im Rahmen.

Vllt kann mich ja einer Aufklären, ob es sich bei meinem Fall überhaupt um eine mögliche Nebenwirkung von Fin handeln könnte, da das System ja ansonsten einigermaßen zu funktionieren scheint.

Schon mal vielen Dank fürs Durchlesen. :pistol:

---

---

Subject: Aw: Oje noch ein Nebenwirkungsthread  
Posted by [Kaninchen](#) on Thu, 22 Dec 2022 10:05:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen,

also es kann natürlich alles sein.

Wenn du aber schon seit so langer Zeit Finasterid nimmst ohne Komplikationen, dann würde ich zuerst einmal die letzten wesentlichen Veränderungen in deinem Leben ins Visier nehmen.

Die Psyche spielt gerade bei Erektionen eine große Rolle.

Bis vor wenigen Monaten hatte ich auch noch ein sehr entspanntes Leben, musste mir eigentlich um nichts Gedanken machen. Zu der Zeit bin ich jeden Morgen aufgewacht und war schon scharf wie ein Hund. Es gab keinerlei Probleme. Im Gegenteil, es hat mir manchmal schon fast Angst gemacht.

Seit einem Jobwechsel und dem damit einhergehenden Stress und der psychischen Belastung ist zwar nicht tote Hose, aber es hat sich sehr viel zum negativen verändert. Psychisch als auch körperlich.

Habe ich allerdings Urlaub, ist nach wenigen Tagen wieder alles wie beim alten.

Versuch es mal mit NoFap, mit Entspannungsübungen, mach dir einen schönen Abend mit einer attraktiven Frau und trink mal ruhig etwas zur Entspannung. Ich wette, dann kommt alles von ganz alleine. Wichtig ist, dass du dir den Druck nimmst. Belastung durch einen großen Wechsel im Leben und die Belastung, die du dir selber durch die Erektionsstörungen machst sind absolut toxisch für die Psyche.

Du könntest es auch mal mit Ashwagandha probieren. Lt. Studien kann Ashwagandha das Cortisol oder auch Stresshormon um bis zu einem Drittel senken und in der indischen Volksmedizin gilt das ganze als Potenzmittel.

Habe bisher auch aus dem Freundes- und Bekanntenkreis nur positives davon gehört.

Hoffe, dass ich dir ein wenig Helfen konnte.

---

Subject: Aw: Oje noch ein Nebenswirkungsthread  
Posted by [Abidabi](#) on Fri, 23 Dec 2022 12:10:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Kaninchen,

vielen Dank für deine Antwort. Ich habe auch das Gefühl, dass ich den psychischen Aspekt im wahrsten Sinne des Wortes zu sehr verdränge. Auf der anderen Seite hatte ich früher auch öfter mal Phasen in denen ich sehr gestresst war und es trotzdem funktionierte. Vielleicht ist es mir aber damals auch gar nicht so aufgefallen. Irgendwie macht man sich immer mehr Gedanken, je älter man wird. :d

Ich war auf jeden Fall am Dienstag mal einen Bluttest machen. Den hatte ich fahrlässiger weise

eh schon ein paar Jährchen vor mir hergeschoben, weil ich ne absolute Spritzenphobie habe x( . Heute habe ich das Ergebnis bekommen, dass alle Werte komplett normal sind. Auch wenn das für die Finasterid-Nummer anscheinend nicht all viel Aussagekraft hat ist es doch gut zu wissen, dass ansonsten körperlich alles in Ordnung zu sein scheint.

NoFap habe ich auch schon mal drüber nachgedacht, aber irgendwie packt einen doch immer der Drang kontrollieren zu wollen, ob da denn doch noch was steht. Das kann echt ein Teufelskreis sein, aber ich werde mich nochmal mehr damit auseinandersetzen. Hast du da vielleicht persönliche Erfahrungen mit? Ashwagandhakapseln habe ich mir jetzt mal bestellt. Kann ja auf jeden Fall nicht schaden und wenn ich damit mal etwas mehr zur Ruhe komme hat sich das ganze eh schon gelohnt. Vielen Dank für den Tip!

---

Subject: Aw: Oje noch ein Nebenswirkungsthread  
Posted by [Kaninchen](#) on Fri, 23 Dec 2022 13:19:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sehr gern. Ich weiß wie sehr einen so etwas belasten kann.

Du sagst es. Je älter man wird, desto mehr Gedanken macht man sich und das ganze Unterbewusstsein kann man ohnehin nicht steuern.

Bluttest hab ich auch viel zu lange vor mir hergeschoben. Ist schon wichtig. Hast du direkt deine Hormonwerte mitbestimmen lassen? Bei meinem Arzt heißt das "Fitness Herren". Da bekommt man dann einmal das ganze Spektrum. Gerade wenn du bedenken wegen Fin hast wäre das sinnvoll.

Bzgl. NoFap:

Das ganze wird im Internet als pure Wunderwaffe angepriesen. Klingt meist fast wie eine Initiative der kath. Kirche :d

Ich ziehe selber immer wieder mal 1-2 Wochen durch. Und es wirkt.

Es hat definitiv Effekte auf mein Leben.

Positiv- als aus Negativ.

Positiv zu vermerken wäre hier die Geselligkeit. Bereits nach wenigen Tagen bin ich wesentlich entspannter, was soziale Interaktionen angeht. Ich gehe auf Leute zu, führe meist die Gespräche, reiße ein paar Sprüche, nehme kaum etwas persönlich und genieße die Gesellschaft anderer sehr.

Außerdem bin ich in jeder Sekunde wach und habe gefühlt mehr Energie.

Negativ ist Definitiv der Drang.

Ich gehe durch die Stadt und finde Körperpartien an Frauen schön, die ich vorher nie beachtet habe. Man bekommt Gedanken wie "die hat aber schöne Waden" & man wird needy gegenüber Frauen. Hat tatsächlich etwas von einem läufigen Hund.

Laut Erfahrungen anderer lässt das irgendwann nach und man interessiert sich gar nicht mehr für Frauen. So weit habe ich es aber bisher nie gemacht, da Frauen für mich einfach wunderbare Wesen sind, die ich auf gar keinen Fall nicht mehr als Frauen wahrnehmen möchte.

Ich würde es dir auf jeden fall mal Empfehlen. Wenigstens von Sonntag bis Freitag. Einfach mal Testen und bitte hier mal deine Erfahrung damit preisgeben.

---

---

Subject: Aw: Oje noch ein Nebenswirkungsthread  
Posted by [Kaninchen](#) on Fri, 23 Dec 2022 13:19:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Doppelpost

---

---

Subject: Aw: Oje noch ein Nebenswirkungsthread  
Posted by [Abidabi](#) on Sun, 08 Jan 2023 18:51:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

erstmal ein frohes neues Jahr noch. Sorry, für die späte Rückmeldung, aber besser spät als nie. Also zum Ashwagandha kann ich bis jetzt nur positives Berichten. Sicherlich lag es auch wahrscheinlich daran, dass es über den Jahreswechsel etwas ruhiger zugegangen ist, aber ich habe nach ein paar Tagen erstmal gemerkt, wie unfassbar gestresst ist die letzten paar Monate gewesen sein muss. Ich meine mir wirklich einzubilden, dass ich viel relaxter bin. Da war auf jeden Fall ne große innerliche Anspannung vorhanden, die jetzt mal etwas pause hatte. Probleme sind seit dem auch etwas besser geworden mit einem kleinen Zwischentief.

NoFap hatte ich auch von Heiligabend bis Silvester durchgezogen. Inwieweit das jetzt ausschlaggebend war kann ich aber nicht genau einschätzen, weil ich ja gleichzeitig das Ashwa genommen habe. Libido war auf jeden Fall nach einer Woche leicht gesteigert. Es gab einen Abend, wo ich dieses Verlangen mal wieder gespürt habe, dass man eigentlich haben sollte. War ein gutes Gefühl. Ehrlich gesagt konnte ich mich gar nicht mehr daran erinnern wie sich sowas anfühlt. Ich denke mal, dass ich das jetzt so ähnlich wie du machen werde und ab und zu einfach mal ne Woche die Flossen von mir selber lasse. Im Endeffekt macht man sich durch die ganze rumfummelei auch einfach immer nur selber bekloppt.

Muss jetzt auch sagen, dass ich mir vornehme in Zukunft komplett auf Fin zu verzichten auch wenn ich persönlich eher kritisch zu den ganzen Horrormeldungen hier stehe. Auch wenn meine Probleme vielleicht eher psychischer Natur sind, will ich doch nie in die Situation kommen, dass sowas nie mehr wieder weggeht. Das ist ein größerer Koff\*\*\* als jeder Haarausfall.

---