
Subject: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Wed, 17 Apr 2024 01:08:18 GMT

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

Hallo zusammen,

es ist mitten in der Nacht und ich melde mich mal hier. Bin vor einigen Wochen nach mehreren Monaten Fin Off wieder auf Fin oral 3 x 0,25mg/Woche gewechselt.

In der Vergangenheit hatte ich vereinzelt mal Schlafprobleme unter Finasterid. Nun sind die Beschwerden allerdings extrem. Ich habe seit 5 Tagen quasi jede Nacht wenn's hochkommt nur 1-2 Stunden „Halbschlaf“ gehabt. Verbunden damit Angstzustände nachts, Nervosität und kurzzeitigen Bluthochdruck (sause in den Ohren). Das passiert tatsächlich aber halt nur nachts wenn ich versuche zu schlafen. Bin körperlich aktuell sehr erschöpft deswegen.

War beim Kardiologen und dieser sagt das keine Probleme mit dem Herzen vorliegen und die Beschwerden wahrscheinlich einen psychosomatisch / neurologischen Grund haben.

Ich werde morgen entweder die Notaufnahme aufsuchen oder zum Neurologen. Ich fürchte es liegt mit der Wiedereinnahme des Fin. Habe es mit eintreten der Probleme abgesetzt, für immer diesmal.

Was kann mir in dieser Situation schnell helfen wieder einigermaßen Schlaf zu finden? Melatonin und sonstige Sachen habe ich schon probiert, hilft nicht.

Vielen Dank

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 17 Apr 2024 02:08:12 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 03:08Hallo zusammen,

es ist mitten in der Nacht und ich melde mich mal hier. Bin vor einigen Wochen nach mehreren Monaten Fin Off wieder auf Fin oral 3 x 0,25mg/Woche gewechselt.

In der Vergangenheit hatte ich vereinzelt mal Schlafprobleme unter Finasterid. Nun sind die Beschwerden allerdings extrem. Ich habe seit 5 Tagen quasi jede Nacht wenn's hochkommt nur 1-2 Stunden „Halbschlaf“ gehabt. Verbunden damit Angstzustände nachts, Nervosität und kurzzeitigen Bluthochdruck (sause in den Ohren). Das passiert tatsächlich aber halt nur nachts wenn ich versuche zu schlafen. Bin körperlich aktuell sehr erschöpft deswegen.

War beim Kardiologen und dieser sagt das keine Probleme mit dem Herzen vorliegen und die Beschwerden wahrscheinlich einen psychosomatisch / neurologischen Grund haben.

Ich werde morgen entweder die Notaufnahme aufsuchen oder zum Neurologen. Ich fürchte es liegt mit der Wiedereinnahme des Fin. Habe es mit eintreten der Probleme abgesetzt, für immer diesmal.

Was kann mir in dieser Situation schnell helfen wieder einigermaßen Schlaf zu finden? Melatonin und sonstige Sachen habe ich schon probiert, hilft nicht.

Vielen Dank

Wieviel mg Melatonin hast Du genommen? Zusätzlich könntest Du versuchen:

- Ashwagandha 500 mg
- GABA 1000 mg
- 5-HTP 100 mg

Die mg Angaben sind aus meiner persönlichen Erfahrung. Manchmal macht es die Mischung aus verschiedenen Wirkstoffen. Du kriegst die Sachen in der Apotheke oder im Internet (iHERB...). Aber bitte erst mit dem Arzt checken.

Falls das alles nichts bringt, solltest Du vermutlich mal ein rezeptpflichtiges Schlafmittel nehmen, damit Du wieder zu Schlaf kommst.

Das ist ein sehr heikles Thema und kann sehr viele Ursachen haben. Daher ist es schwer, einfach so etwas zu empfehlen. Doch die 3 aufgezählten Wirkstoffe sind eigentlich ziemlich easy; Ashwa und GABA beruhigen, zu 5-HTP findest du Infos im Internet.

Viel Glück.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Wed, 17 Apr 2024 02:35:02 GMT

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

Vielen Dank für die schnelle Antwort & Hilfe erstmal.

Ich hatte 1,5mg Melatonin probiert. Macht zwar leicht müde aber mein „Gehirn“ will einfach nicht schlafen. Jedesmal wenn ich fast einnicke steigt mein Blutdruck hoch, Herzklopfen und ich kriege Angstzustände. Könnte halt auch eine Angststörung sein (vom Fin). Sind jetzt genau 7 Tage seitdem ich es abgesetzt habe. Hoffe es kommt alles in Ordnung wieder.

Tagsüber geht's mir gut, nur halt erschöpft aufgrund des fehlenden Schlafes.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Wed, 17 Apr 2024 14:53:58 GMT

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

Heute in der Uniklinik Münster gewesen. Alle Organe (Herz, Lunge, Magen usw.) und Blutwerte und Schilddrüse sind in Ordnung.

War bei der Andrologie aufgrund der akuten Beschwerden vorsprechig um ein Termin beim Andrologen Herrn. Dr. Zitzmann (einigen hier bekannt aus diversen Beiträgen) zu erhalten. Termin für Anfang Juni bekommen.

Behandlung erfolgte heute in der Notaufnahme. Ich hatte vor 2 Monaten einen leichten Kreislaufkollaps aufgrund von Grippe/Fieber. Daraufhin aufgrund von leichten Gehirnerschütterung einige Tage stärkere Schlafprobleme. Eventuell hat sich auch bedingt durch die erneute Einnahme von Finasterid eine Panikattacke entwickelt. Es wurden also nur Angstzustände diagnostiziert.

Es kann aber auch natürlich sein, dass die Hypophyse geschädigt ist durch die erneute Einnahme von Finasterid (Allopregnanolon). Verwunderlich ist dann nur das diese angstattacken nur auftreten beim Versuch des Einschlafens. Tagsüber geht's mir (abgesehen von der leichten Erschöpfung) mental und physisch gut. Libido etwas schwach aber vorhanden.

Sämtliches Finasterid liegt im Mülleimer zur entsorgen. Weder oral noch topisch fasse ich das Zeug jemals wieder an.

Damit ich nach 5/6 Tagen endlich mal
Zum Schlaf komme habe ich Lorazepam (Tavor) für heute Nacht erhalten.

Morgen werde ich einige Hormonwerte beim Urologen/Endokrinologen bestimmen lassen. Ja ich weiß meistens sehe die trotz der Beschwerden gut aus. T, DHT, Progesteron, Estradiol, was noch am besten ?

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 17 Apr 2024 15:27:20 GMT

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

Lorezepam, und das nur für eine Nacht. Verstehe den Sinn nicht. Denn morgen wird die Wirkung wieder längst verpufft sein. Neben all den Abklärungen brauchst Du etwas, was Du regelmässig nehmen kannst. Ich kann GABA, 5-HTP, Ashwagandha, eine höhere Dosis Melatonin (circa 5 mg) nur empfehlen. Welche Kombination wäre selbst zu eruieren und die Dosis...

https://ch.iherb.com/blog/gaba-and-sleep-quality/9?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw5v2wBhBrEiwAXDDoJSkizGiiWP-G3rgJMPFLGZi6Cs3UaA8xHtN9Rm4sA3x64SwW3eHiLRoC_NQQAxD_BwE&gclsrc=aw.ds

<https://www.hormonzentrum-an-der-oper.de/hormone/wirkstoffe/5-htp.html#:~:text=5%2DHTP%20wird%20zur%20Verbesserung,ist%20auch%20bei%20Kleinkindern%20anwendbar.>

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Wed, 17 Apr 2024 16:52:25 GMT

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

Die Ärztin hatte mir gesagt, dass die Halbwertszeit für das Medikament tatsächlich eher kurz ist. Sie dürfe in der Notaufnahme wohl keine Medikamente für den langfristigen Gebrauch "verschreiben"..?

Deshalb habe ich es zum einmaligen Gebrauch von denen erhalten. Ich solle mit meinem Hausarzt / Psychologen morgen sprechen und ein Vorgehen planen und dann krieg ich wohl ein Rezept..

Ich werde deine Ratschläge befolgen und mir GABA, 5-HTP, Ashwagandha besorgen. Ich halte es auch für die bessere Variante auf langfristige Sicht.

Vermutlich liegt bei mir eine Angststörung der Hypnophobie vor. Angst vorm Schlafen nennt sich das, da ich die Panikattacken nur nachts im Bett kriege. Werde mich psychologisch untersuchen lassen.

Habe vergessen zu erwähnen, dass ich außerdem noch Zopiclon (Z-Substanzen) erhalten habe. Tavor soll gegen die Angststörung helfen und Zopiclon falls ich keine Müdigkeit empfinde?

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [pilos](#) on Wed, 17 Apr 2024 17:00:32 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 04:35

Ich hatte 1,5mg Melatonin probiert.

man braucht eher 3-5mg

dir fehlen die 5 alpha neurosteroid.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Wed, 17 Apr 2024 17:10:53 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 17 April 2024 19:00haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 04:35

Ich hatte 1,5mg Melatonin probiert.

man braucht eher 3-5mg

dir fehlen die 5 alpha neurosteroid.

Besteht Hoffnung, dass sich die entsprechenden Enzyme und Neurosteroiden wieder bilden? Zumal die Einnahme von 0,25mg alle 3 Tage nicht besonders hoch war eigentlich. Finasterid habe ich nun vor genau 8 Tagen abgesetzt, mit Eintritt der starken Schlaflosigkeit. Oder handelt es sich schon um PFS? Einnahme Dauer waren ca 3-4 Wochen.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 17 Apr 2024 18:07:12 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 17 April 2024 19:00haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 04:35

Ich hatte 1,5mg Melatonin probiert.

man braucht eher 3-5mg

dir fehlen die 5 alpha neurosteroiden.

5 mg habe ich ihm oberhalb bereits geschrieben...

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 17 Apr 2024 18:09:07 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 19:10pilos schrieb am Wed, 17 April 2024

19:00haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 04:35

Ich hatte 1,5mg Melatonin probiert.

man braucht eher 3-5mg

dir fehlen die 5 alpha neurosteroiden.

Besteht Hoffnung, dass sich die entsprechenden Enzyme und Neurosteroiden wieder bilden? Zumal die Einnahme von 0,25mg alle 3 Tage nicht besonders hoch war eigentlich. Finasterid habe ich nun vor genau 8 Tagen abgesetzt, mit Eintritt der starken Schlaflosigkeit. Oder handelt es sich schon um PFS? Einnahme Dauer waren ca 3-4 Wochen.

Calm down...

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 17 Apr 2024 18:18:24 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 18:52 Die Ärztin hatte mir gesagt, dass die Halbwertszeit für das Medikament tatsächlich eher kurz ist. Sie dürfe in der Notaufnahme wohl keine Medikamente für den langfristigen Gebrauch "verschreiben"..? Deshalb habe ich es zum einmaligen Gebrauch von denen erhalten. Ich solle mit meinem Hausarzt / Psychologen morgen sprechen und ein Vorgehen planen und dann krieg ich wohl ein Rezept..

Ich werde deine Ratschläge befolgen und mir GABA, 5-HTP, Ashwagandha besorgen. Ich halte es auch für die bessere Variante auf langfristige Sicht.

Vermutlich liegt bei mir eine Angststörung der Hypnophobie vor. Angst vorm Schlafen nennt sich das, da ich die Panikattacken nur nachts im Bett kriege. Werde mich psychologisch untersuchen lassen.

Habe vergessen zu erwähnen, dass ich außerdem noch Zopiclon (Z-Substanzen) erhalten habe. Tavor soll gegen die Angststörung helfen und Zopiclon falls ich keine Müdigkeit empfinde?

Alles Gute... das wird schon gut ausgehen. BTW: Kennst Du Dr. Joe Dispenza? Es gibt Hörbücher (auf audible etc.) mit hervorragenden Meditationen. Zum Beispiel "Segnung der Energiezentren". Mir persönlich hilft das sehr. Try it out. Und unbedingt versuchen: Eiskalt duschen (auch vor dem Schlafen) und Atmen à la "Wim Hof" (YouTube...)

// Ocean

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Thu, 18 Apr 2024 12:33:15 GMT

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

Vielen Dank für eure Ratschläge. Fühle mich aktuell sehr neben der Spur. Kann mich für nichts begeistern. Ich hoffe es wird möglichst schnell wieder besser.

Dank Tavor gestern erste mal wieder einen längeren Schlaf gehabt.

Never ever Fin.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [mike.](#) on Thu, 18 Apr 2024 12:56:20 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 19:10 pilos schrieb am Wed, 17 April 2024

19:00 haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 04:35

Ich hatte 1,5mg Melatonin probiert.

man braucht eher 3-5mg

dir fehlen die 5 alpha neurosteroid.

Besteht Hoffnung, dass sich die entsprechenden Enzyme und Neurosteroid wieder bilden? Zumal die Einnahme von 0,25mg alle 3 Tage nicht besonders hoch war eigentlich. Finasterid habe ich nun vor genau 8 Tagen abgesetzt, mit Eintritt der starken Schlaflosigkeit. Oder handelt es sich schon um PFS? Einnahme Dauer waren ca 3-4 Wochen.

Es dauert ca 30 Tage bis die geblockten 5ar durch fin mit neue 5ar ausgetauscht werden....

Ca 1 bis 2 Monate kann das alles dauern.. ev länger

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [knopper22](#) on Thu, 18 Apr 2024 16:03:33 GMT

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

mike. schrieb am Thu, 18 April 2024 14:56

Es dauert ca 30 Tage bis die geblockten 5ar durch fin mit neue 5ar ausgetauscht werden....

Ca 1 bis 2 Monate kann das alles dauern.. ev länger

ah also doch...

Wie ist das eigentlich im Sinn der der "Halbwertszeit" zu sehen? Heißt dass nach 28 tagen sind erst wieder "halb" so viele 5ar vorhanden wie vor Fin, aber ist dann schon alles wieder da? und warum überhaupt 28 tage? Sind die zuvor geblockten Enzyme durch Fin komplett nicht mehr brauchbar?

und wie ist das überhaupt im Zusammenhang mit Dut, es hieß mal dass hier erst volle 6 Monate vergehen müssen bis Dut raus ist aus dem Körper. Ist das noch so aktuell?

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Thu, 18 Apr 2024 18:01:37 GMT

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

Habe jetzt GABA, Ashwagandha und Melatonin besorgt.

Außerdem Wie von der Notaufnahme empfohlen Lorazepam (für den Fall von Panikattacken nachts) und der Hausarzt (nicht sehr kompetent) hat mir das Anti Depressivum Opipramol aufgrund der Schlafprobleme verschrieben. Das soll kein Suchtpotenzial haben.

Werde natürlich nicht alles aufeinmal nehmen. Muss mal schauen welche Medikation ich nehme.

Konnte jetzt tatsächlich zurückverfolgen, dass ich am 20.03 mit der Fin Einnahme wieder

begonnen hatte nach meiner Fin Off / Fin topisch Phase. Am 22.03 hatte ich das erste mal Schlafprobleme. Danach erstmal keine bis zum 08.04.
Seitdem diese schweren schlafprobleme.

Also habe ich wenn's hochkommt vllt 6-7 x 0,25 mg eingenommen da nur alle 3 Tage.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Fri, 19 Apr 2024 16:42:07 GMT

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

Aktuell sehr schlechter psychischer Zustand. Appetitlosigkeit, keinerlei Empfindung von Freude. Sehr starke Konzentrationsprobleme. Libido = 0

Die Schlaflosigkeit besteht ja seit letzte Woche Montag schon. Letzte Woche ging es mir mental aber noch sehr gut. War bis Donnerstag noch arbeiten. Freitag noch unterwegs mit Freunden, hat mega Spaß gemacht. Samstag Besuch gehabt von meiner Schwester, alles bestens psychisch. Und Erektion war am Wochenende auch noch sehr gut.

Seit ca iMittwoch diese Woche wo in der UKM war keine Begeisterung für irgendwas. Kurze Momente wo ich „Lebensfreude“ empfinde hatte ich gestern bei einem Spaziergang mit einem Freund. Eventuell liegt an der andauernden Schlaflosigkeit. Bin mir ziemlich sicher eigentlich auch. Habe nur Mittwoch Lorazepam genommen und guten Dchlaf gehabt. Donnerstag ohne versucht und wieder nicht geklappt einzuschlafen. Wobei die Angst/- Panikattacken nicht mehr so schlimm sind wie zuvor seitdem ich weiß, das organisch alles super ist. Gehe zu einer Physiotherapie / Heilpraktikerin. Die Behandlung dort tut sehr gut, sehr entspannend und angstlösend. Kraniosakrale Therapie.

Merkwürdig ist, Konzentration ist aber am Start sobald es um dieses Forum geht. Habe mir heute quasi sämtliche Beiträge von @pilos, @mike, @klauskilinski, @ocean etc. durchgelesen. Foxi 2.0 in Coming :frage: :lol:

Opipramol weniger „gefährlich“ als Lorazepam?

Alternativ Melatonin (wie empfohlen 5mg) + CBD Öl + Ashwahandha bedenklich ?

Habe Herrn Zitzmann per Mail kontaktiert bzgl akuten Termins bei ihm. Sekretariat hat erst Termin Mitte Juni angeboten.

Ich hoffe nur, dass sich die Symptome möglichst bald bessern.

Verrückt. Am Sonntag vorletzte Woche war die Welt noch in Ordnung.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 19 Apr 2024 23:12:03 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Fri, 19 April 2024 18:42Aktuell sehr schlechter psychischer Zustand. Appetitlosigkeit, keinerlei Empfindung von Freude. Sehr starke Konzentrationsprobleme. Libido = 0

Die Schlaflosigkeit besteht ja seit letzte Woche Montag schon. Letzte Woche ging es mir mental aber noch sehr gut. War bis Donnerstag noch arbeiten. Freitag noch unterwegs mit Freunden, hat mega Spaß gemacht. Samstag Besuch gehabt von meiner Schwester, alles bestens psychisch. Und Erektion war am Wochenende auch noch sehr gut.

Seit ca iMittwoch diese Woche wo in der UKM war keine Begeisterung für irgendwas. Kurze Momente wo ich „Lebensfreude“ empfinde hatte ich gestern bei einem Spaziergang mit einem Freund. Eventuell liegt an der andauernden Schlaflosigkeit. Bin mir ziemlich sicher eigentlich auch. Habe nur Mittwoch Lorazepam genommen und guten Dchlaf gehabt. Donnerstag ohne versucht und wieder nicht geklappt einzuschlafen. Wobei die Angst/- Panikattacken nicht mehr so schlimm sind wie zuvor seitdem ich weiß, das organisch alles super ist. Gehe zu einer Physiotherapie / Heilpraktikerin. Die Behandlung dort tut sehr gut, sehr entspannend und angstlösend. Kraniosakrale Therapie.

Merkwürdig ist, Konzentration ist aber am Start sobald es um dieses Forum geht. Habe mir heute quasi sämtliche Beiträge von @pilos, @mike, @klauskilinski, @ocean etc. durchgelesen. Foxi 2.0 in Coming :frage: :lol:

Opi Pramol weniger „gefährlich“ als Lorazepam?

Alternativ Melatonin (wie empfohlen 5mg) + CBD Öl + Ashwahandha bedenklich ?

Habe Herrn Zitzmann per Mail kontaktiert bzgl akuten Termins bei ihm. Sekretariat hat erst Termin Mitte Juni angeboten.

Ich hoffe nur, dass sich die Symptome möglichst bald bessern.

Verrückt. Am Sonntag vorletzte Woche war die Welt noch in Ordnung.

Alternativ Melatonin (wie empfohlen 5mg) + CBD Öl + Ashwahandha bedenklich

:arrow: unbedenklich. Eventuell könntest Du Dir ein CBD Öl mit THC und CBD besorgen. Das wirkt besser als nur CBD allein.

Benzodiazepine sind stark abhängig machend. Ich wäre extrem vorsichtig damit.

Ig

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 19 Apr 2024 23:27:51 GMT

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

:idea: 5-HTP und Opi Pramol nicht kombinieren.

:arrow: 5-HTP sollte man auf keinen Fall mit Psychopharmaka zusammen nehmen, die auf den Serotoninstoffwechsel einwirken (das sind die meisten).

Wenn Du Opipramol einnehmen möchtest, würde ich das 5-HTP mal noch zur Seite legen.

Gute Nacht

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [valesk](#) on Sat, 20 Apr 2024 11:13:20 GMT

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

Ja Opi ist besser. Gerade psychisch Kranke neigen dazu von Benzo abhängig zu werden.

Vll auch mal mit alternativen versuchen. Sport. Schlaf-rituale.(buch lesen, Tee trinken)

Ach und Opipramol wirkt nicht über serotonin @Oceanboy. Nicht alle Antidepressive wirken auf die gleiche Weise. Aber woher sollst du es auch wissen... ;)

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 20 Apr 2024 12:23:32 GMT

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

valesk schrieb am Sat, 20 April 2024 13:13Ja Opi ist besser. Gerade psychisch Kranke neigen dazu von Benzo abhängig zu werden.

Vll auch mal mit alternativen versuchen. Sport. Schlaf-rituale.(buch lesen, Tee trinken)

Ach und Opipramol wirkt nicht über serotonin @Oceanboy. Nicht alle Antidepressive wirken auf die gleiche Weise. Aber woher sollst du es auch wissen... ;) :arrow: Ja, das hast Du Recht bezüglich des Wirkmechanismus. Aber ich würde es trotzdem nicht mit 5-HTP addieren. Obwohl ich persönlich erstmal 5-HTP versuchen würde. Damit bin ich von meiner Benzo Abhängigkeit und von Trazodon weggekommen.

Aber ich möchte da in seine Entscheidung und die seines Arztes natürlich nicht reinreden.

Ich würde noch eiskalt duschen und Meditation zusätzlich empfehlen :arrow: zum Beispiel mit Dr. Joe Dispenza (Bücher auf audible als Hörbücher erhältlich)

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [buttkeis](#) on Sat, 20 Apr 2024 18:09:35 GMT

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

Alles Kopfsache

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Sun, 21 Apr 2024 10:42:36 GMT

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

Leider nicht! Ich bereue die erneute Einnahme des Finasterid jetzt schon! Hiermit soll gewarnt sein.

Diese Symptome wünsche ich keinem. Ich habe nur die Hoffnung, da es sich bei mir um einen relativen kurzen Zeitraum aktuell noch handelt (2 Wochen) sich alles einigermaßen wieder "regelt".

Ansonsten bin ich wohl auf eine andauernde Therapie der physischen und psychischen Symptome (Libido aktuell 0,0, Schlaflosigkeit, depressive / Angst Zustände) angewiesen.

Wenn Ihr NW merkt, setzt es ab und nimmt es nie wieder!

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Mon, 22 Apr 2024 17:14:26 GMT

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

Angstattacken sind deutlich weniger intensiv. Allerdings eine deutliche gleichgültige Einstellung momentan. Kaum Interesse an sonstigen Sachen die mir zuvor gefallen haben und Spaß gemacht haben.

Zum schlafen nutze ich Zopiclon, sonst nicht möglich.

Welches Anti Depressiva könnt ihr aufgrund meiner Symptome empfehlen?

Opi Pramol soll ja überwiegend sedierend dafür aber nur schwach anti depressiv wirken. Ich brauche glaub ich schon etwas was wieder zu mehr Lebensfreude führt.

Ansonsten jetzt Donnerstag Termin bei Dr. Zitzmann.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [HerrOber](#) on Mon, 22 Apr 2024 17:24:41 GMT

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

Bist du eigentlich öfter Fin on/off gegangen?

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Tue, 23 Apr 2024 13:00:37 GMT

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

Soweit ich mich zurückerinnern kann 3 x on/off Phasen ca... zuletzt beendete ich die Einnahme zum Frühjahr/sommer 2023. gefolgt von einer Zeit mit verschiedenen topischen fin

versuchen. Bis nun halt ca Mitte März wo ich erneut 3 x 0,25mg/ Woche nahm . Nach wenigen Wochen dann diese krassen Symptome.

Psychisch geht's mir sehr schlecht. Erektion nur noch halb möglich ohne dabei Lust zu verspüren.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Sat, 04 May 2024 07:13:22 GMT

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

Kleines Update.

Libido ist wieder da inzwischen. Wenn zwar nicht vor zuvor auf fin oral Off aber wird langsam besser. Erektionen auch wieder deutlich besser. Nur orgasmusgefühl noch merkbar abgeschwächt.

Unruhe und Angstattacken sind weniger geworden, auch die Konzentrationsprobleme wo ich manchmal eine Minute lang völlig gedankenlos ins Leere geschaut habe. Einen Antrieb und gutes sozialverhalten verspüre ich auch wieder.

Was noch weiter besteht ist die akute Schlaflosigkeit. Mit Zopiclon komme ich auf eine schlaf Dauer von 4-5 Std. Der Schlaf ist aber merkwürdig, fühlt sich so an als wüsste ich garnicht das ich geschlafen hätte.

Mirtazapin habe ich auch erhalten für die Nacht. Macht sehr müde und schläfrig, mit hangover Effekt. Bei mir ist das Problem nicht die Müdigkeit eigentlich sondern das Gefühl mein Hirn ist zu „gereizt“ wenn ich schlafen will, als würde ein Teil pochen. Mirtazapin Hat bei mir nur für ca. 3-4 std schlaf gereicht.

Am besten wirkte gefühlt das Lorazepam. Hab es vereinzelt genommen (1mg) und konnte sehr gut eingeschlafen. Fühlt sich so ans als würde mein Gehirn endlich zur Ruhe kommen.

Ich hoffe das mit dem Schlaf wird die Tage und Wochen wieder „normal“.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 04 May 2024 12:31:20 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Sat, 04 May 2024 09:13 Kleines Update.

Libido ist wieder da inzwischen. Wenn zwar nicht vor zuvor auf fin oral Off aber wird langsam besser. Erektionen auch wieder deutlich besser. Nur orgasmusgefühl noch merkbar abgeschwächt.

Unruhe und Angstattecken sind weniger geworden, auch die Konzentrationsprobleme wo ich manchmal eine Minute lang völlig gedankenlos ins Leere geschaut habe. Einen Antrieb und gutes sozialverhalten verspüre ich auch wieder.

Was noch weiter besteht ist die akute Schlaflosigkeit. Mit Zopiclon komme ich auf eine schlaf Dauer von 4-5 Std. Der Schlaf ist aber merkwürdig, fühlt sich so an als wüsste ich garnicht das ich geschlafen hätte.

Mirtazapin habe ich auch erhalten für die Nacht. Macht sehr müde und schläfrig, mit hangover Effekt. Bei mir ist das Problem nicht die Müdigkeit eigentlich sondern das Gefühl mein Hirn ist zu „gereizt“ wenn ich schlafen will, als würde ein Teil pochen. Mirtazapin Hat bei mir nur für ca. 3-4 std schlaf gereicht.

Am besten wirkte gefühlt das Lorazepam. Hab es vereinzelt genommen (1mg) und konnte sehr gut eingeschlafen. Fühlt sich so ans als würde mein Gehirn endlich zur Ruhe kommen.

Ich hoffe das mit dem Schlaf wird die Tage und Wochen wieder „normal“.

Dass Lorazepam am besten gewirkt hat, ist leider klar: Das ist ein starkes Beruhigungsmittel mit starkem Abhängigkeitsprofil.

Die Kombi 5mg Melatonin, ca. 100 mg 5-HTP, und ca. 2x 500 mg GABA und Ashwagandha ca. 300-500 mg hast Du wohl nicht versucht?

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Wed, 08 May 2024 23:21:19 GMT

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

@haarausfall94:

Warst Du inzwischen bei Prof. Zitzmann? Was kam dabei rum?

Gruß

KK

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Thu, 09 May 2024 22:13:12 GMT

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

Ja tatsächlich war ich inzwischen bei Dr Zitzmann.

Leider erstaunlich wenig für den Anfang. Hab einen Fragebogen ausgefüllt am iPad. Er meinte nur, das sind typische PFS Symptome die ich habe. Da es allerdings sehr „frisch“ ist (ca 1 Monat) bei mir meinte er erstmal abwarten.

Blut wurde abgenommen und er wird eine Empfehlung darauf basierend aussprechen falls nötig.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 14 May 2024 00:15:51 GMT

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

Hi,

wie geht es dir inzwischen?

Gruß

KK

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Tue, 14 May 2024 18:19:27 GMT

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

Etwas besser als direkt nach dem absetzen. Leichte depressive Verstimmungen.
Brain Fog, Konzentrationsprobleme ab und zu. Libido ist vorhanden aber Orgasmusgefühl sehr „flach“.

Akute schlafprobleme. Baldrian, Melatonin, Lasea usw wirken zu wenig. Nur mit Zopiclon komme ich auf 4 Std Schlaf.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 14 May 2024 19:01:54 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Tue, 14 May 2024 20:19 Etwas besser als direkt nach dem absetzen.
Leichte depressive Verstimmungen.

Brain Fog, Konzentrationsprobleme ab und zu. Libido ist vorhanden aber Orgasmusgefühl sehr „flach“.

Akute schlafprobleme. Baldrian, Melatonin, Lasea usw wirken zu wenig. Nur mit Zopiclon komme ich auf 4 Std Schlaf.

Eine andere Option evtl als Versuch wäre "Trazodon". Oder ein Anthistaminika der älteren

Generation, das müde macht: "Sanalepsi N" enthält als Wirkstoff Doxylamin, das zur Klasse der Antihistaminika gehört. Es wirkt beruhigend und erleichtert dadurch das Einschlafen

Könntest dies ja mit Deinem behandelnden Arzt besprechen...

Die pflanzlichen Mittel wie Baldrian und Lavendel (Laser) haben mir auch nichts gebracht. 4h Schlaf ist schon sehr wenig v.a. auf längere Zeit.

Ig

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Fri, 17 May 2024 13:47:17 GMT

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

Habe die Antihistaminika bereits probiert. Vivinox oder Hoggar Night. Müde wurde ich dadurch. Allerdings wieder das beschriebene Problem, dass ich körperliche Müdigkeit & Schläfrigkeit empfinde aber sobald ich dann kurz vor dem Einschlafen bin vor Erschöpfung ich hohen Blutdruck kriege und gefühlt einen „Blitzschlag“ im Hirn der mich wieder wach macht. Fühlt sich so an als wäre mein Gehirn auf 180 dann. Da hilft dann nur Zopiclon oder Lorazepam leider. Vermute weil es das einzige ist, was auf die GABA Rezeptoren wirkt.

Ich benutze momentan aber lieber das Zopiclon. Akute Angstattacken in dem Sinne habe ich keine.

Warte noch auf den Bericht von Zitzmann. Psychologische Behandlung wurde mir auch verordnet. Da aber an einen kurzfristigen Termin zu kommen quasi unmöglich. Wartezeiten von 4-6 Wochen mindestens. Auch als Privat Patient.

Blut und Hormonwerte zu Beginn der Beschwerden habe ich mal beigefügt. Vielleicht kann wer was dazu sagen? Lipoprotein A viel zu hoch. Arzt meinte ist ein Risikofaktor. Bin kein Raucher, nicht Übergewichtig etc.

File Attachments

1) [IMG_8066-min.jpeg](#), downloaded 43 times

2) [IMG_8067-min.jpeg](#), downloaded 27 times

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Fri, 17 May 2024 13:56:29 GMT

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

Erneute Finasterid Einnahme war ab dem 21.03.2024. der erhöhte prolaktin Wert war also vor Beginn mit erneutem Fin oral. Kalium Wert war Messfehler. Wurde in Notaufnahme kontrolliert.

File Attachments

- 1) [IMG_8075-min.jpeg](#), downloaded 50 times
 - 2) [IMG_8076-min.jpeg](#), downloaded 31 times
-

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 17 May 2024 14:41:53 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Tue, 14 May 2024 20:19: Etwas besser als direkt nach dem absetzen. Leichte depressive Verstimmungen. Brain Fog, Konzentrationsprobleme ab und zu. Libido ist vorhanden aber Orgasmusgefühl sehr „flach“.

Akute Schlafprobleme. Baldrian, Melatonin, Lasea usw wirken zu wenig. Nur mit Zopiclon komme ich auf 4 Std Schlaf.

Verstehe mich nicht falsch, aber manche Symptome können Einbildung sein bzw. kommen nicht zwingend von den Medikamenten. Sondern von deiner Psyche.

Als ich Haarausfall 2022, festgestellt hatte, war ich auch depressiv. Bzw. war vorher auch schon depressiv wegen anderen Sachen.

Aber nungut .

Wo ich Finasterid ,damals mir bestellt habe. Bzw. es nen paar Monate schon, vor meiner Haartransplantation genommen hatte. Ging es mir besser , weil ich mir keine Gedanken mehr, drum machen konnte. Das es weiter geht. Dann habe ich meine Haartransplantation gemacht. September 2022. Bzw. Gegen April 2023, war mein Medikament alle. Also hatte kein Finasterid mehr. Meine Haare, fingen an zu Shattern.. also teilweise vielen wieder aus. Die durch Finasterid gehalten wurde. Das hat wieder auf, der Psyche geschlagen. Das es weiter ging. Dann vom Arzt Finasterid verschrieben bekommen, sowie jetzt gehts mir besser.

Genau wie dieses .. *Brainfog*.. wenn man depressiv ist.. ist man inne Regel neben der Spur. Das hat man auch ohne Finasterid. Bzw. ich bin seit Jahren in psychischer Behandlung (Auch wegen Depressionen).. das hat aber nichts mit Haarausfall in mein Fall zu tun bzw. das Thema ist bei mir abgehakt.

Bzw. mein Älterer Bruder hatte in jüngeren Jahren auch Depressionen gehabt.. Sehr Schlimme, der hat auch was als Brainfog bezeichnen würde. Ohne Medikamenten einnahme.

Sowie das hat nen Arzt bei Youtube mal gesagt wegen Finasterid und auch Minoxidil. Manche Symptome schreibt den Medikamenten zu also vorallem Psyche. Wenn man vorher von den hört. Vor der einnahme. Sowie wenn mans dann nimmt, denkt man es kommt direkt von den Medikamenten.

Physische Nebenwirkungen kann man Eindeutiger an nen Medikament festmachen als Psychische, wie zb : Libidoverlust (Sofern es nicht von der Psyche kommt), Brustvergrößerung.. oder co.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Wed, 22 May 2024 12:22:28 GMT

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

Ich verstehe das voll & ganz. Ich bin aber „leider“ein „erfahrener“ Fin User und kann daher gut beurteilen was von der Psyche kommt, was man sich einbildet und was mit der erneuten Fin Einnahme zusammenhängt.

Mein Fehler war es trotz merkbarer NW nach Off Phasen wieder on zu gehen.

Naja. Die Angststörungen sind besser geworden. Auch die Erektionsfähigkeit ist gut. Nur die Lust hinkt hinterher etwas. Kann aber auch alles am fehlenden Schlaf liegen (4-5Std). Habe letzte Nacht das erste mal ohne verschreibungspflichtige Medikamente geschlafen.

Lasea, Baldrian, 3mg Melatonin und Passionsblumenextrakt.

Am Montag ging es mir psychisch richtig gut, wie damals ohne Fin. Leider nur ein Tag. Heute wieder merkbare Konzentrationsprobleme. Symptome klingen natürlich nach einer Depression. Allerdings verursacht durch Fin, da kann keiner was anderes sagen.

Ich gebe der Sache noch etwas Zeit und hoffe auf Verbesserung.

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Sat, 25 May 2024 08:14:39 GMT

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

Mir ist eine andere Ursache näher in den Fokus gerückt anstatt „PFS“.

Ich hatte ja schon immer während der Fin Einnahme leicht „schlechtere“ Laune. Nie so richtig schlimm. Bevor ich das letzte mal auf Fin Oral wieder on ging hatte ich tatsächlich ein etwas stärkeres Alkoholproblem. Habe mich oft dabei erwischt wie ich Alkohol auch zb unter der Woche konsumiert haben, wenn auch nur in geringen Mengen (1-2 Gläser Whiskey Mische) und mich dadurch besser/euphorischer/glücklicher gefühlt habe. Das ging tatsächlich 1-2 Monate schon bevor ich im März mit der erneuten Fin Einnahme gestartet hatte.

Durch ein Alkoholproblem kann eine Depression entstehen. Denn hoher Alkoholkonsum

verändert auf lange Sicht die Gehirnstruktur. Bei mir war es jetzt kein allzu langer Zeitraum aber es besteht eventuell der Verdacht, dass dies die Nebenwirkungen von Finasterid, die ich schon immer in deutlich abgeschwächter Form hatte diesmal verstärkt hat..??

LG

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Tue, 11 Jun 2024 20:06:18 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 17 April 2024 19:00haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 04:35

Ich hatte 1,5mg Melatonin probiert.

man braucht eher 3-5mg

dir fehlen die 5 alpha neurosteroid.

Könnte die Einnahme von P5 oder P4 diesbezüglich empfehlenswert sein?

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 11 Jun 2024 20:29:21 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Tue, 11 June 2024 22:06pilos schrieb am Wed, 17 April 2024

19:00haarausfall94 schrieb am Wed, 17 April 2024 04:35

Ich hatte 1,5mg Melatonin probiert.

man braucht eher 3-5mg

dir fehlen die 5 alpha neurosteroid.

Könnte die Einnahme von P5 oder P4 diesbezüglich empfehlenswert sein?

Versuch doch mal P4 zB. als Gel (Progestogel) auf den Innenarmen. Es kann sehr beruhigend wirken und hat viele weitere positive Aspekte

<https://www.klinik-st-georg.de/progesteron-das-bedeutende-hormon-fuer-frauen-und-maenner/>

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [mike.](#) on Sun, 16 Jun 2024 14:12:04 GMT

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

haarausfall94 schrieb am Fri, 19 April 2024 18:42Aktuell sehr schlechter psychischer Zustand.

Appetitlosigkeit, keinerlei Empfindung von Freude. Sehr starke Konzentrationsprobleme. Libido = 0

Die Schlaflosigkeit besteht ja seit letzte Woche Montag schon. Letzte Woche ging es mir mental aber noch sehr gut. War bis Donnerstag noch arbeiten. Freitag noch unterwegs mit Freunden, hat mega Spaß gemacht. Samstag Besuch gehabt von meiner Schwester, alles bestens psychisch. Und Erektion war am Wochenende auch noch sehr gut.

Seit ca iMittwoch diese Woche wo in der UKM war keine Begeisterung für irgendwas. Kurze Momente wo ich „Lebensfreude“ empfinde hatte ich gestern bei einem Spaziergang mit einem Freund. Eventuell liegt's an der andauernden Schlaflosigkeit. Bin mir ziemlich sicher eigentlich auch. Habe nur Mittwoch Lorazepam genommen und guten Dchlaf gehabt. Donnerstag ohne versucht und wieder nicht geklappt einzuschlafen. Wobei die Angst/- Panikattacken nicht mehr so schlimm sind wie zuvor seitdem ich weiß, das organisch alles super ist. Gehe zu einer Physiotherapie / Heilpraktikerin. Die Behandlung dort tut sehr gut, sehr entspannend und angstlösend. Kraniosakrale Therapie.

Merkwürdig ist, Konzentration ist aber am Start sobald es um dieses Forum geht. Habe mir heute quasi sämtliche Beiträge von @pilos, @mike, @klauskilinski, @ocean etc. durchgelesen. Foxi 2.0 in Coming :frage: :lol:

Opi Pramol weniger „gefährlich“ als Lorazepam?

Alternativ Melatonin (wie empfohlen 5mg) + CBD Öl + Ashwahandha bedenklich ?

Habe Herrn Zitzmann per Mail kontaktiert bzgl akuten Termins bei ihm. Sekretariat hat erst Termin Mitte Juni angeboten.

Ich hoffe nur, dass sich die Symptome möglichst bald bessern.

Verrückt. Am Sonntag vorletzte Woche war die Welt noch in Ordnung. Es hilft nur dauerhaft fin abzusetzen

Am besten ist dauerhaft 5 bis 25mg Progesteron und oder pregnenolone Creme

Da hast Du keine Probleme, erhöhst die neurosteroidale und Testosteron..zudem sinkt DHT etwas was den Haaren zu Gute kommt.. außerdem ist es ein Gegenspieler zu Estradiol (was im männlichen system den Haaren Schaden kann)

Subject: Aw: Seit 1 Woche kein Schlaf, Angstzustände wegen Fin?

Posted by [haarausfall94](#) on Wed, 19 Jun 2024 14:28:45 GMT

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

Hab hier und da gelesen das Progesteron oral besser sein soll für die metabolisierung der

Neurosteroide?

Mein Progesteron Wert damals (vor dem „Crash“) war auch deutlich höher als jetzt aktuell. Momentan bei 0,2 ng/ml. War in der Vergangenheit bei 0,5ng/ml.

Mein DHT war zuletzt bei 259 ng/l (Referenzbereich ab 250 ng/l). Würde es ungern weiter reduzieren wollen. Finasterid ist seit 2 1/2 Monaten abgesetzt inzwischen und zwar dauerhaft.
