
Subject: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [peter24](#) on Wed, 17 Jan 2007 20:59:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

hat jemand von euch was gegen die Fin-Müdigkeit? erschlägt mich derzeit ja fast!

danke

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Alex1](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:01:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

raus an die frische Luft und joggen!

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Amarok](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:07:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir half da nur Dosis reduzieren. Joggen geh ich eigentlich eh, war dann aber dazu teilweise echt nicht mehr in der Lage.
Das war bei mir bei 1,25mg aber auch ein Dauerzustand, du schreibst "derzeit". Sicher dass es vom Fin kommt?

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Foxi](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:11:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geht mir zur Zeit auch so
heut um 8Uhr eingenommen Top Fit um 10Uhr Hundemüde
ab 17Uhr wieder fit

wer es nicht besser das Ding immer vorm schlafen gehn einzunehmen?
blos bei mir wäre das total Unterschiedlich
Frühschicht Abends einnehmen 20Uhr -Spätschicht 22.30 einnehmen
Nachtschicht Morgens einnehmen 6.30 Uhr

oder ist das sch... egal?

P.s
die richtige Müdigkeit kommt meistens nach 2-4Stunden nach
der Einnahme danach wirts wieder besser aber insgesamt leichter Dauerzustand

Foxi

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [yellow](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:18:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Einnahmeabstände sollten im Idealfall gleich lang sein, also entweder immer abends oder immer morgens.
Was arbeitest du denn?
Ich merke auch, dass unregelmäßige Arbeitszeiten das Einnahmeschema ganz ordentlich durcheinander bringen. Ich vergess es auch einfach häufig. Mein Finasteridvorrat reicht jetzt gut einen Monat länger als berechnet.

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Alex1](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:24:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich bin auch öfters müde, aber dann schlaf ich mal aus, dann ist wieder gut. Und 3-4 mal in der woche noch KRafttraining. Am Anfang der Fineinnahme war das bei mir auch schlimmer. Ich konnte soviel schlafen wie ich wollte, ich war abends so am arsch, meine Augen haben voll gebrannt(abundzu). Aber jetzt hat sich das gebessert!

Trink viel Wasser, und ernähr dich gesund, viel Obst und Gemüse!
Das hilft auch, bei mir zumindest!

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [peter24](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:26:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Derzeit heisst: es hat vor 2 monaten begonnen u. nicht mehr weggegangen. Arbeit in einer Bank. Also nehme das fast immer regelmäßig um 07:00. (am Vormittag ist arbeitet ja das DHT am meisten) Am Wochenende meistens etwas später.

Vorschläge sind derzeit:

1. Joggen
 2. Reduzierung d. Menge
-

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Alex1](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:27:28 GMT

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

das liegt bestimmt auch grad an der Winterzeit!

ja und gesund ernähren und viel trinken!!!

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [peter24](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:32:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Alex

Das habe ich auch vermutet. Ist ja zum Kotzen derzeit!

Also wir haben nun 3 Vorschläge:

1. Joggen
2. Reduzierung d. Menge
3. Gesunde Ernährung (Obst u. Gemüse)

Drittens werde ich morgen gleich besorgen. Erstens am WE. Reduzierung d. Menge "noch" nicht.

Super! danke für die bisherigen Antworten!

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Alex1](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:45:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Viel Erfolg!!

zu 1. Es muss nicht unbedingt joggen sein, einfach Sport am besten in der Natur und an der frischen Luft.

und versuch noch viel schlafen,also 8-10h.

Beachte mal die Dinge und du wirst sehen wie fit du dich schon nach wenigen Tagen fühlen wirst. Auch wenn grad der kalte Winter da ist

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [peter24](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:50:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Alex

Danke!

in 2 Wochen startet sowieso das Aufbautraining. Da wirds mit Sport wieder besser!

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Amarok](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:50:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie Foxi schon gesagt hat könnte die Einnahmezeit auch noch ne kleine Rolle spielen. Bei mir ist es denke ich auch besser geworden, seit ich sie abends nehme. Bis zu diesem morgendlichen Hoch im DHT-Spiegel ist es ca. eine Halbwertszeit, das sollte keinen Unterschied machen.

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Foxi](#) on Wed, 17 Jan 2007 21:57:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Mit, 17 Januar 2007 22:18Die Einnahmeabstände sollten im Idealfall gleich lang sein, also entweder immer abends oder immer morgens.
Was arbeitest du denn?
Ich merke auch, dass unregelmäßige Arbeitszeiten das Einnahmeschema ganz ordentlich durcheinander bringen. Ich vergess es auch einfach häufig. Mein Finasteridvorrat reicht jetzt gut einen Monat länger als berechnet.

Vergessen tu ich es nie jeden Tag schluck

Foxi

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Foxi](#) on Wed, 17 Jan 2007 22:11:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach ja
blos wenn ich z.b Nachtschicht habe und Fin Morgens nach der Arbeit schlucke bin ich trotzdem in der nächsten Nachtschicht total k.o

wenn ich nach der Nachtschicht aufstehe bin ich fix und fertig und brauch 2-3Std. bis ich einigermaßen auf die Beine komme aber hundemüde bis zum Schichtbeginn 22Uhr

und dann wieder die ganze Nacht grausig Müde und die Augen schwer zu beschreiben
vor Fin war mir die Nachtschicht am liebsten und jetzt halt ich die bloß noch mit hängen und würgen durch und es war vor Fin definitiv nicht so 100%ig!

Vielleicht verstärkt sich die Fin Wirkung auch mit der Dunkelheit und greift irgendwie in den Melatonin Spiegel ein den ich hab auch Schwierigkeiten Abends Fernseher zu gucken ständig trännen und brennen mir die Augen und Hundemüde über Tag nur die Hälfte so schlimm!

Ab und zu keine Probleme aber das ist die Ausnahme!

Foxi

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [yellow](#) on Wed, 17 Jan 2007 22:31:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: vor Fin war mir die Nachtschicht am liebsten und jetzt halt ich die bloß noch mit hängen und würgen durch und es war vor Fin definitiv nicht so 100%ig!
Du nimmst doch schon seit etwa 8 Jahren Fin, oder? Kann es nicht sein, dass du mit Mitte 30 die Nachtarbeit einfach besser weg gesteckt hat, wie mit Mitte 40?

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Foxi](#) on Wed, 17 Jan 2007 22:53:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sicher war ich jünger
aber wenn 55-60 Jährige Kollegen sagen man wie kann man nur so müde sein was hast du für rote Augen...
und auch alle in meinem Alter Super durchhalten

und ich schlepp ich grade so durch??
Ne Ne das hat schon was mit dem Zeug zu tun

aber wie ändern?
Absetzen ist auch nicht drin reduzieren momentan unmöglich
nach meinem starken Shedding

Unter Dut sind die Augenprobleme wesentlich geringer
bloß alle anderen NW's in voller Härte!
außer ich schluck die nur 1x pro Woche

laut Grafik sollte das ausreichen aber ich traue dem nicht so!

Foxi

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [yellow](#) on Wed, 17 Jan 2007 23:27:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kenne es gerade so, dass ältere Kollegen sagen, dass ihnen ihr Job zwischen 30 und 40 auch nachts großen Spaß gemacht hat, aber ab 40 hätten sie gespürt, dass der Körper nicht mehr so wie früher mitmacht, und es wurde zur Qual. Wenn einige deiner Kollegen bis 60 topfit bleiben, dann haben die wohl ziemliches Glück mit ihrem Körper. Finde es schon etwas weit hergeholt, sich auf Finasterid als Verursacher festzulegen, zumal dieses Medikament Müdigkeit nicht im Nebenwirkungsprofil hat. Wie ist es denn in den amerikanischen Foren? Klagen da auch viele über Müdigkeit, oder ist das nur hier im Trend?

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Amarok](#) on Wed, 17 Jan 2007 23:38:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Don, 18 Januar 2007 00:27: Ich kenne es gerade so, dass ältere Kollegen sagen, dass ihnen ihr Job zwischen 30 und 40 auch nachts großen Spaß gemacht hat, aber ab 40 hätten sie gespürt, dass der Körper nicht mehr so wie früher mitmacht, und es wurde zur Qual. Wenn einige deiner Kollegen bis 60 topfit bleiben, dann haben die wohl ziemliches Glück mit ihrem Körper. Finde es schon etwas weit hergeholt, sich auf Finasterid als Verursacher festzulegen, zumal dieses Medikament Müdigkeit nicht im Nebenwirkungsprofil hat. Wie ist es denn in den amerikanischen Foren? Klagen da auch viele über Müdigkeit, oder ist das nur hier im Trend?

Na komm, das ist ja wohl wirklich kein Argument. Ich kann bei mir zu 100% sagen, dass es von Fin kommt. Mit 1,25mg gestartet => 3 Tage flach gelegen. Mehrmals Dosis wieder erhöht => das gleiche. Das war kein "Och, ich muss andauernd gähnen", sondern wirklich so extrem, dass ich zu nichts mehr in der Lage war. Dass das bei Foxi mit der Nachtschicht auch andere Ursachen haben kann denke ich zwar auch, aber ich bin mir absolut sicher, dass Fin die Ursache für solch extreme Müdigkeit sein kann.

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Amarok](#) on Wed, 17 Jan 2007 23:54:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

btw. die Amis diskutieren ab und zu auch drüber.

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&forum=10&topic_id=1127&mesg_id=1127&page=
<http://www.hairlosstalk.com/discussions/viewtopic.php?t=3192> 1

Insgesamt ham dies aber eher mit dem "Brain Fog"

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [yellow](#) on Thu, 18 Jan 2007 01:06:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Amarok schrieb am Don, 18 Januar 2007 00:38Na komm, das ist ja wohl wirklich kein Argument. Naja, so ganz an die Weltverschwörung der Pharmaindustrie glaube ich auch nicht. Und nachdem ein Medikament erstmal auf dem Markt ist, beginnt die größte Studienphase (Phase IV). Dann wird der Verdacht auf Nebenwirkungen von den Ärzten, deren Patienten ein Medikament einnehmen, gemeldet. Und Proscar dürfte nun seit etwa 20 Jahren auf dem Markt sein und von Millionen von Patienten eingenommen worden sein, in der fünfachen Dosis, wie wir sie anwenden, und trotzdem steht Finasterid nicht im Verdacht, häufig zu Müdigkeit zu führen.

Natürlich kann es trotzdem möglich sein, aber von einer 100% Wahrscheinlichkeit kann man sicher nicht ausgehen.

Ich will auch niemandem ausreden, dass er Nebenwirkungen von Finasterid hat, vielleicht sogar Müdigkeit, vielleicht sogar bei einigen wenigen besonders extrem, und möglicherweise zählst gerade du dazu.

Aber man sollte doch überlegen, wie wahrscheinlich Finasterid tatsächlich der Auslöser sein könnte. Und wenn es doch eher sehr unwahrscheinlich ist, dann sollte man, im eigenen Interesse, zunächst mal andere, viel wahrscheinlichere Ursachen ausschließen.

Und wenn man dann doch zu dem Entschluß kommt, dass Finasterid bei einem zu ernsthaften Nebenwirkungen führt, dann sollte man wirklich ernsthaft über das Absetzen nachdenken.

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [El Mariachi](#) on Thu, 18 Jan 2007 02:55:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir genau das Gegenteil, sozusagen. Auch wenn es noch so seltsam klingt und ich es mir selbst nicht erklären kann, aber mir ist aufgefallen, dass ich nur noch halb so viel Schlaf brauche seitdem ich Propecia und Avodart kombiniert einnehme. Ich schlafe seitdem nachts selten länger als 3 Stunden und bin danach topfit, geistig und körperlich. Manchmal bekomme ich nachmittags eine kleine Zwischenmüdigkeit, dann lege ich mich noch mal so für 1-2 Stunden hin und bin danach wieder hellwach. Da ich überwiegend von zu Hause aus arbeite, kann ich solche "Schlafpausen" sehr gut in meinen Arbeitsablauf integrieren.

Ich weis, dass viele hier eine Kombination aus Fin und Dut für unsinnig halten, aber Fakt ist dass ich mich momentan so gut fühle wie seit Jahren nicht mehr. Kaum noch Haarausfall, glasklar im Kopf, Libido und körperliche Fitness immer noch wie ein 20-jähriger. Das muss natürlich nicht für jeden zutreffen und es kann ja durchaus sein, dass es möglicherweise gar

nichts mit dem Avodart zu tun hat und ich gerade so eine Art letztes Aufbäumen vor einem Alterungsschub erfahre – aber hoffentlich bloß das nicht. Mal sehen, wie sich das weiterentwickelt.

Bis dann
Hans

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Foxy](#) on Thu, 18 Jan 2007 07:53:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Don, 18 Januar 2007 00:27Ich kenne es gerade so, dass ältere Kollegen sagen, dass ihnen ihr Job zwischen 30 und 40 auch nachts großen Spaß gemacht hat, aber ab 40 hätten sie gespürt, dass der Körper nicht mehr so wie früher mitmacht, und es wurde zur Qual. Wenn einige deiner Kollegen bis 60 topfit bleiben, dann haben die wohl ziemliches Glück mit ihrem Körper. Finde es schon etwas weit hergeholt, sich auf Finasaterid als Verursacher festzulegen, zumal dieses Medikament Müdigkeit nicht im Nebenwirkungsprofil hat. Wie ist es denn in den amerikanischen Foren? Klagen da auch viele über Müdigkeit, oder ist das nur hier im Trend?

yellow

Blos warum ist es nach absetzen besser?
bzw. wie weggeblasen?
ich hab das in meiner Fin Zeit schon mehrmals probiert
du sagst es gehört nicht zum NW Profil

Na da gibt es doch eine Studie wo Fin und Dut. verglichen werden unter Fin haben mehr an Müdigkeit geklagt als unter Dut.

Foxy

Foxy

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [humboldt](#) on Thu, 18 Jan 2007 08:54:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Don, 18 Januar 2007 00:27Finde es schon etwas weit hergeholt, sich auf Finasaterid als Verursacher festzulegen, zumal dieses Medikament Müdigkeit nicht im Nebenwirkungsprofil hat.

Na, also von dir hätte ich eine solche naive Aussage aber nicht erwartet, yellow!
Die Pharmaindustrie als barmherziger Samariter, genügend aussagekräftige Studien

durchgeführt, der selbstlose Helfer der AGA-Geplagten...

Die Müdigkeit kommt 100%ig von Finasterid! Das ist auch schon öfters in den US-Foren diskutiert worden...

Während meiner Fin-Einnahme war ich teilweise so platt, dass ich selbst nach ausreichendem Schlaf ab mittags schon wieder müde war! Völlig, antriebs-, energie- und powerlos, ein Schatten meiner selbst! Den "Brain Fog" kann ich auch bestätigen, starke Konzentrationsprobleme!

Ich habe in der Zeit viel Sport gemacht und mich gesund ernährt, um dem vorzubeugen, es beserte sich aber leider nur minimal!

Ich saß teilweise vor Klausuren und wusste nicht mehr, ob ich Männlein oder Weiblein bin! Davor nie Probleme in dieser Hinsicht!

Die Müdigkeit und die Augenprobleme waren schliesslich auch der Grund, warum ich Finasterid abgesetzt habe!

Übrigens, die Augenprobleme, die sich ja nun wirklich bei SEHR vielen Fin-Usern mehr oder weniger stark manifestieren, tauchen auch in keinem "Nebenwirkungsprofil" auf! Das heisst dann also, dass es sie nicht gibt!?

Gruß, humboldt

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [strike](#) on Thu, 18 Jan 2007 09:02:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....und wenn all die guten Tipps nichts bringen, solltest Du vielleicht mal an das denken, was hier schon soooo oft aufgetreten ist im Zusammenhang mit Fin: die SD-Fehlfunktion (oft UF).

Das muß ja nicht zwingend mit Donnergetöse auftreten, zumal der Körper einiges kompensieren kann.

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Foxy](#) on Thu, 18 Jan 2007 09:46:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

El Mariachi

Bei mir ähnlich blos ich konnte nicht länger als drei Stunden schlafen

Konnte nicht mehr einschlafen war hellwach nur von einer Seite auf die andere reine rumwälzerei

Positiv die Augenprobleme und die Müdigkeit wie es unter Fin war ist mit Dut nicht so schlimm

Ob eine Dut die Woche wirklich ausreicht um genau so gut zu fahren wie täglich eine Fin einzuschmeißen??

Laut dieser Grafik schon aber ob es auch so ist?

Foxi

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [yellow](#) on Thu, 18 Jan 2007 11:55:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

humboldt schrieb am Don, 18 Januar 2007 09:54

Na, also von dir hätte ich eine solche naive Aussage aber nicht erwartet, yellow!
Die Pharmaindustrie als barmherziger Samariter, genügend aussagekräftige Studien durchgeführt, der selbstlose Helfer der AGA-Geplagten...

Naja, wir können uns hier ja auch gegenseitig in etwas hineinsteigern, wenn dir das lieber ist. Studien zu Finasterid werden nicht nur von der Pharmaindustrie durchgeführt. Es gibt zig größere und kleinere universitäre Studien. Teilweise gehen diese auch auf Nebenwirkungen ein, die nicht zum Finasteridnebenwirkungsprofil zählen. So gibt es doch einige Studien zum Thema Finasterid und Depression. Es gibt auch nicht wenige Ärzte, die Finasterid kritisch sehen, die gegen Lifestylemedikamente sind. Aber nirgends in der Fachwelt, auch nicht bei den Kritikern, wird Finasterid bezichtigt, ein Müdemacher zu sein. Das heißt nicht, dass es nicht trotzdem möglich ist. Aber man sollte das, wie schon gesagt, im eigenen Interesse kritisch hinterfragen, da es doch etliche andere Möglichkeiten für dieses Symptom gibt.

Frag mal in einem anderen Forum nach, ob dort auch welche über Tagesmüdigkeit und trockene Augen klagen. Du wirst dies auch in einem Computerfreakforum finden. Was auch auffällig ist, ist dass es in diesem Forum in den letzten Jahren immer "Modewellen" von Nebenwirkungen gegeben hat. Es gab eine Zeit, da wurden Hodenschmerzen nach Finasterideinnahme extrem thematisiert. Viele "Anfänger" haben dann nach wenigen Tabletten Finasterid solche Hodenschmerzen bekommen, dass sie es wieder absetzten mussten. Jetzt wird viel über Müdigkeit berichtet, und viele "Beginner" erwischt es dann auch gleich, wobei Hodenschmerzen zur Zeit eher weniger vorkommen. Wenn wir morgen eine gelbe Gesichtsfarbe thematisieren, haben das sicher auch viele nach zwei Tagen Finasteridanwendung.

Man kann es natürlich auch anderes herum sehen. Wenn Finasterid Nebenwirkungen macht, die auch durch viele andere Faktoren bedingt sein können, dann ist es sehr schwer, diese dem Finasterid zuzuordnen, bzw. sehr leicht, anderen Dingen die Schuld zu geben. Dennoch bin ich sehr skeptisch, gerade wenn sich jemand zu 100% darauf festlegen will, dass seine Müdigkeit von Finasterid kommt. Da ist wohl auch nicht mehr der Wille vorhanden, nach

anderen Ursachen zu suchen, oder diese zu akzeptieren.

Und bei dir ist es ja so, dass die Probleme nach Absetzen von Finasterid geblieben sind. Du sagst jetzt, du hast irreversible Schäden erlitten. Bei differenzierter Betrachtungsweise sollte man aber doch auch die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass Finasterid eben nichts damit zu tun hatte.

Also nochmals, es gibt natürlich die Möglichkeit, dass Finasterid ein größeres Nebenwirkungsspektrum hat, als uns bekannt ist, aber vielleicht werden auch hier einige Symptome Finasterid zugeschrieben, obwohl sie woanders ihre Ursache haben.

Und wer zu der Überzeugung gelangt ist, dass Finasterid ihm nachhaltig schadet, der sollte dann so konsequent sein und es absetzen. Das sind die Haare dann nicht wert.

Gruß
yellow

PS: Damit ich mich jetzt nicht vollends unbeliebt mache, liefer ich gleich noch eine Theorie zu Finasterid und unbekanntem Nebenwirkungen (nicht Pubmed geprüft):

Finasterid greift in den Hormonhaushalt ein, und führt dort zu Verschiebungen. DHT sinkt, Testosteron steigt, Östrogen steigt, etc.

Hormone spielen für den Schlaf eine Rolle, wohl auch Androgene.

Durch diese Verschiebungen könnte es zu einer veränderten Schlafarchitektur führen. So könnten z.B. die REM Schlafphasen abnehmen. Das würde dann tags zu Müdigkeit (mit Augenringen) führen. In den REM Schlafphasen kommt es beim Mann häufig zu Erektionen (ist tatsächlich so). Morgens nehmen die REM Schlafphasen an Häufigkeit zu. Daher besteht eine große Wahrscheinlichkeit, mit einer "Morgenlatte" aufzuwachen. Durch die finasteridbedingte Reduzierung der REM Schlafphasen nimmt diese Wahrscheinlichkeit ab. Nach Absetzen nach langjähriger Finasterideinnahme dauert es länger, bis der Körper wieder seinen natürlichen Schlafrhythmus wieder findet. Müdigkeit und Augenringe bleiben erstmal. Gut?

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Foxi](#) on Thu, 18 Jan 2007 12:14:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yellow

zu deinen P.s

so kann ich mir das Gut vorstellen!
in diese Richtung denk ich auch das es geht
und wie es dann den Melatoninspiegel beeinträchtigt
bleibt eventuell ein anderes Thema

Foxi

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 18 Jan 2007 13:00:14 GMT

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

Foxi schrieb am Don, 18 Januar 2007 08:53yellow schrieb am Don, 18 Januar 2007 00:27Ich kenne es gerade so, dass ältere Kollegen sagen, dass ihnen ihr Job zwischen 30 und 40 auch nachts großen Spaß gemacht hat, aber ab 40 hätten sie gespürt, dass der Körper nicht mehr so wie früher mitmacht, und es wurde zur Qual. Wenn einige deiner Kollegen bis 60 topfit bleiben, dann haben die wohl ziemliches Glück mit ihrem Körper. Finde es schon etwas weit hergeholt, sich auf Finasaterid als Verursacher festzulegen, zumal dieses Medikament Müdigkeit nicht im Nebnwirkungsprofil hat. Wie ist es denn in den amerikanischen Foren? Klagen da auch viele über Müdigkeit, oder ist das nur hier im Trend?

yellow

Blos warum ist es nach absetzen besser?
bzw. wie weggeblasen?
ich hab das in meiner Fin Zeit schon mehrmals probiert
du sagst es gehört nicht zum NW Profil

Na da gibt es doch eine Studie wo Fin und Dut. verglichen werden unter Fin haben mehr an Müdigkeit geklagt als unter Dut.

Foxi

Foxi

Vielleicht ist es nicht im NW-Profil, weil mit dem Problem keiner zum Arzt, sondern jeder in ein Forum geht?

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 18 Jan 2007 13:56:12 GMT

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

peter24 schrieb am Mit, 17 Januar 2007 21:59Hallo!

hat jemand von euch was gegen die Fin-Müdigkeit? erschlägt mich derzeit ja fast!

danke

War bei mir am Anfang auch extrem... ob Fin oder Minox... oder Beides... Ursache womöglich SD (UF).

Nach L-Thyroxin gings wieder aufwärts.

Prüfen lassen... am besten beim Nuklearmediziner... Tips hier im Forum zu finden.

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [humboldt](#) on Thu, 18 Jan 2007 14:23:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich muss sagen, dass mir die Untersuchung beim Nuklearmediziner absolut nichts gebracht hat, außer einer rechnung über ca. 600,- €...

Er hat mir sozusagen "vorsorglich" Jodid verschrieben, das ich aufgrund von sehr kritischen Berichten nicht nehmen werde! Über die Risiken hat er mich überhaupt nicht aufgeklärt, auch ist er auf meine Symptome nach dem SD-Befund auch nicht weiter eingegangen!

Unterm Strich hätte ich mir den Besuch völlig schenken können!

@yellow: So differenziert, wie du den Sachverhalt in deinem letzten Beitrag dargestellt hast, kann ich ihn 100% unterschreiben!
Davor hatte sich das für mich etwas anders angehört bzw. habe ich dein statement missverstanden!

Deine Theorie im P.S. klingt plausibel! Sollte da etwas dran sein, könnte ich mir berechnete Hoffnungen machen, dass sich die Situation doch noch verbessert!? Vielleicht erst in ein paar Monaten...

Gruß, humboldt

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 18 Jan 2007 14:30:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

humboldt schrieb am Don, 18 Januar 2007 15:23Also ich muss sagen, dass mir die Untersuchung beim Nuklearmediziner absolut nichts gebracht hat, außer einer rechnung über ca. 600,- €...

Er hat mir sozusagen "vorsorglich" Jodid verschrieben, das ich aufgrund von sehr kritischen Berichten nicht nehmen werde! Über die Risiken hat er mich überhaupt nicht aufgeklärt, auch ist er auf meine Symptome nach dem SD-Befund auch nicht weiter eingegangen!

Unterm Strich hätte ich mir den Besuch völlig schenken können!

@yellow: So differenziert, wie du den Sachverhalt in deinem letzten Beitrag dargestellt hast, kann ich ihn 100% unterschreiben!
Davor hatte sich das für mich etwas anders angehört bzw. habe ich dein statement missverstanden!

Deine Theorie im P.S. klingt plausibel! Sollte da etwas dran sein, könnte ich mir berechnete Hoffnungen machen, dass sich die Situation doch noch verbessert!? Vielleicht erst in ein paar

Monaten...

Gruß, humboldt

Das spricht aber nicht gegen den Ratschlag, den ich gegeben habe... eher das du es vielleicht falsch angestellt hast:

- die Untersuchung ist kostenfrei (weiß nicht, warum du 600 Euro zahlen mußttest)
- bekannt ist, dass es leider sehr schwer ist, einen guten und kompetenten NM zu finden... hilfreich hier Bens Ärteliste... aber all die Tips stehen hier auch im Forum

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [humboldt](#) on Thu, 18 Jan 2007 15:09:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

war etwas missverständlich ausgedrückt: ich habe eine Rechnung über ca. 600,- € erhalten, bin privat versichert! Die KK übernimmt natürlich die Kosten!

Der NM war aus Bens Ärteliste!

Gruß, humboldt

P.S: Wie kann ich es "richtiger" anstellen? Bitte um Tipps!

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 18 Jan 2007 20:51:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Als ich anfang fin zu nehmen bemerkte ich auch auf einmal diese ständige müdigkeit. Nach einigen wochen hab ich mir mal verstärkt gedanken darum gemacht und mir ist aufgefallen, das auch in der zeit davor diese müdigkeit vorhanden war. Nur hab ich das jetzt erst wirklich bemerkt, da ich ab dem einnahmestart auch verstärkt auf meinen körper geachtet habe. Hab dann die ernährung umgestellt, fing an sport zu treiben, bewusster zu leben, weniger alkohol und nikotin etc.. Und siehe da, kann mich nicht erinnern, wann ich zuletzt solche energie an den tag legte (trotz fin). Will damit sagen, das es viele ursachen haben kann und du vielleicht erst jetzt wirklich auf deine gesundheit achtest. Da kann es schnell passieren das man alles auf fin schiebt

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Boy2Man](#) on Thu, 18 Jan 2007 21:46:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Don, 18 Januar 2007 02:06Amarok schrieb am Don, 18 Januar 2007 00:38Na komm, das ist ja wohl wirklich kein Argument.

Naja, so ganz an die Weltverschwörung der Pharmaindustrie glaube ich auch nicht. Und nachdem ein Medikament erstmal auf dem Markt ist, beginnt die größte Studienphase (Phase IV). Dann wird der Verdacht auf Nebenwirkungen von den Ärzten, deren Patienten ein Medikament einnehmen, gemeldet. Und Proscar dürfte nun seit etwa 20 Jahren auf dem Markt sein und von Millionen von Patienten eingenommen worden sein, in der fünfachen Dosis, wie wir sie anwenden, und trotzdem steht Finasterid nicht im Verdacht, häufig zu Müdigkeit zu führen.

Natürlich kann es trotzdem möglich sein, aber von einer 100% Wahrscheinlichkeit kann man sicher nicht ausgehen.

Ich will auch niemandem ausreden, dass er Nebenwirkungen von Finasterid hat, vielleicht sogar Müdigkeit, vielleicht sogar bei einigen wenigen besonders extrem, und möglicherweise zählst gerade du dazu.

Aber man sollte doch überlegen, wie wahrscheinlich Finasterid tatsächlich der Auslöser sein könnte. Und wenn es doch eher sehr unwahrscheinlich ist, dann sollte man, im eigenen Interesse, zunächst mal andere, viel wahrscheinlichere Ursachen ausschließen.

Und wenn man dann doch zu dem Entschluß kommt, dass Finasterid bei einem zu ernsthaften Nebenwirkungen führt, dann sollte man wirklich ernsthaft über das Absetzen nachdenken.

Nicht mal von $p > 0,01$!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

VG

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [Boy2Man](#) on Thu, 18 Jan 2007 21:53:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

El Mariachi schrieb am Don, 18 Januar 2007 03:55Bei mir genau das Gegenteil, sozusagen. Auch wenn es noch so seltsam klingt und ich es mir selbst nicht erklären kann, aber mir ist aufgefallen, dass ich nur noch halb so viel Schlaf brauche seitdem ich Propecia und Avodart kombiniert einnehme. Ich schlafe seitdem nachts selten länger als 3 Stunden und bin danach topfit, geistig und körperlich. Manchmal bekomme ich nachmittags eine kleine Zwischenmüdigkeit, dann lege ich mich noch mal so für 1-2 Stunden hin und bin danach wieder hellwach. Da ich überwiegend von zu Hause aus arbeite, kann ich solche "Schlafpausen" sehr gut in meinen Arbeitsablauf integrieren.

Ich weis, dass viele hier eine Kombination aus Fin und Dut für unsinnig halten, aber Fakt ist dass ich mich momentan so gut fühle wie seit Jahren nicht mehr. Kaum noch Haarausfall, glasklar im Kopf, Libido und körperliche Fitness immer noch wie ein 20-jähriger. Das muss natürlich nicht für jeden zutreffen und es kann ja durchaus sein, dass es möglicherweise gar nichts mit dem Avodart zu tun hat und ich gerade so eine Art letztes Aufbäumen vor einem

Alterungsschub erfahre – aber hoffentlich bloß das nicht. Mal sehen, wie sich das weiterentwickelt.

Bis dann
Hans

Hey Hans, Du bist echt mal cool drauf!

"Schlafpausen" - hört sich irgendwie lustig an.

Aber ich kann Dir evtl. eine kleine Vorschau geben:

Du wirst Dich in ca. 1-2 Monaten wieder ganz normal fühlen, weil sich vermutlich Dein Körper auf das hohe Testosteron-Level eingestellt hat.

Durch Avodart bekommst Du einen wahnsinnigen Testo-Schub. Ich bin jetzt 27 und bei mir hat er eingeschlagen wie eine Bombe.

Dann (sorry) da Du älter bist, wird es bei Dir noch extremer sein.

Ich war auch Dauerg**I, konnte Bäume ausreißen. Nun ist es wieder ganz normal. Ausser dass ich das Gefühl habe, dass ich abartig schnell Muskeln aufbaue. Hab vor 3 Wochen meine Ernährung wieder umgestellt (Protein, etc.). Die Veränderung ist enorm.

Viele Grüße + alles Gute!

Subject: Re: Irgendwas gegen Fin-Müdigkeit?
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 19 Jan 2007 07:57:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

humboldt schrieb am Don, 18 Januar 2007 16:09Hi,

war etwas missverständlich ausgedrückt: ich habe eine Rechnung über ca. 600,- € erhalten, bin privat versichert! Die KK übernimmt natürlich die Kosten!

Der NM war aus Bens Ärzteliste!

Gruß, humboldt

P.S: Wie kann ich es "richtiger" anstellen? Bitte um Tipps!

... hier scheint es wohl wichtig zu sein, einen guten NM zu finden, der nicht rein nach der Theorie

geht... bei meiner 2. Untersuchung hatte ich komischerweise nen TSH Wert, da würde dir kein Arzt Hormontabletten gegen verschreiben... aufgrund meiner Probleme, Schilderungen und Gesamtwohlbefinden haben wir es aber versucht... und siehe da... mir ging es besser... Anfang Dezember war ich wieder dort (nach 3 Monaten) und hatte einen TSH Wert von 0,9. Alle Untersuchungen und Werte in Ordnung... aufgrund des Erfolges soll ich 1 weiteres Jahr 100myg L-Thyroxin nehmen.
