
Subject: Alle 12 Wochen 2 Wochen Pause?
Posted by [Mojo](#) on Sun, 09 Dec 2007 17:21:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo freunde!

ich hab in einem alten beitrage v. pilos gelesen, dass man zu der -3 wochen einnahme 1 woche pause- methode alle 12 wochen 2 wochen pause machen soll.
macht das jemand v. euch?

@pilos: empfehlst du das immer noch?

Subject: Re: Alle 12 Wochen 2 Wochen Pause?
Posted by [Wüstenmungo](#) on Sun, 09 Dec 2007 18:48:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mojo schrieb am Son, 09 Dezember 2007 18:21hallo freunde!

ich hab in einem alten beitrage v. pilos gelesen, dass man zu der -3 wochen einnahme 1 woche pause- methode alle 12 wochen 2 wochen pause machen soll.
macht das jemand v. euch?

@pilos: empfehlst du das immer noch?

ich mach grad diesen monat komplett einnahmepause. werd danach mein fazit ziehen. wenn kein vermehrter ha festzustellen ist, werd ich wohl halbjährlich immer einen monat pause machen.
gruß mungo
