
Subject: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Lucky](#) on Thu, 22 Oct 2009 06:04:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo liebes forum

ich nehme seit nunmehr 9 wochen 1mg fin zur bekämpfung des haarausfalls zu mir...mit erfolg wie ich finde.

angeregt durch formusmitglieder wie Mink, Alibi, pilos, kkoo und vielen anderen würde ich gerne die einnahme verändern bzw. optimieren.

1. reduktion der täglichen dosis auf 0,5mg fin pro tag (jeden zweiten tag 1mg)
2. umsetzung der 3on/1off strategie

fragen:

1. sollte ich mit 1off beginnen(nach 9wochen 1mg on)?
2. muss ich bei der doch recht radikalen änderung der einnahme mit irgendwelchen (vorrübergehenden?) wirkverlusten oder nebenwirkungen rechnen?

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Christian24](#) on Thu, 22 Oct 2009 07:29:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lucky schrieb am Thu, 22 October 2009 08:04

1. sollte ich mit 1off beginnen(nach 9wochen 1mg on)?

JA

Lucky schrieb am Thu, 22 October 2009 08:04

2. muss ich bei der doch recht radikalen änderung der einnahme mit irgendwelchen (vorrübergehenden?) wirkverlusten oder nebenwirkungen rechnen?

NEIN

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Mink](#) on Thu, 22 Oct 2009 10:24:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lucky schrieb am Thu, 22 October 2009 08:04

fragen:

1. sollte ich mit 1off beginnen(nach 9wochen 1mg on)?

2. muss ich bei der doch recht radikalen änderung der einnahme mit irgendwelchen (vorrübergehenden?) wirkverlusten oder nebenwirkungen rechnen?

zu 1.) Ich mache es so, dass ich immer in der Woche, in der der 1. eines Monats ist, mit Fin aussetze. So kann man sich das leicht merken, wann die off-Woche kommt.

zu 2.) Normalerweise nein. Aber jeder reagiert anders und mit 9 Wochen bist Du erst kurz dabei, im grunde so kurz, dass noch gar keine richtige Wirkung da sein kann.

Gruß Mink

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Lucky](#) on Fri, 23 Oct 2009 05:46:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für eure positiven antworten...werde dann in kürze mein regime umstellen

@Mink

...ist immer auch ne frage, wie man wirkung unter fin definiert.

ich seh das so.

ich hatte schon ne wirkung durch fin, als ich das rezept dafür in den händen hielt...war zumindest erstmal gut für die psychе.

die nächste wirkung war stunden nach der einnahme...dht wird langsam geblockt.

dann erste einzelne haare (okay, kann jedes einzelne haar noch mit handschlag begrüßen, aber immerhin).

usw....

will sagen: wenn man wirkung unter fin so beschreibt, dass es für andere sichtbare fortschritte gibt, dann gebe ich dir recht, da sieht man noch nicht allzuviel. ich definiere aber *wirkung* in kleinen, für mich seh- und fühlbare fortschritte...und da tut sich allerhand

...wär vielleicht mal wert über die definition von *wirkung* n extra tread aufzumachen...

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Mink](#) on Fri, 23 Oct 2009 15:39:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit der Psyche, da geb ich Dir 100% Recht, das war bei mir auch so und das wird noch

beschleunigt, wenn man erst auch mal richtig an den Haaren eine positive Veränderung bemerkt.

Trotzdem sprechen wir hier im Forum, wenn wir von "Wirkung" sprechen, von einem positiven kosmetischen Effekt auf die Haare. Das kann gehen in einer Spanne von Verlangsamung des HA, über Stop des HA bis hin zu Neuwuchs.

Du siehst also, dass es hier ein breites Spektrum an möglichen positiven Fin-Effekten gibt, über das man sich austauscht.

Aber ich finde es gut, dass Du positiv und optimistisch an die Sache rangehst und es ist immer besser wenn man so wie Du "jedes einzelne neue Haar freudig per Handschlag begrüßt" anstatt wie andere, bibbernd auf mögliche einsetzende NW zu warten.

Viel Erfolg weiterhin !
Gruß Mink

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Lucky](#) on Sat, 24 Oct 2009 04:01:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jepp, Mink...da halte ich es mit Goethe *wer nichts erwartet soll nicht enttäuscht werden*

...bin da auch nicht so verbissen. wenn ich sehe, was andere hier für probleme haben, relativieren sich die eigenen recht schnell.

ich für meinen teil bleib weiterhin am ball und lass mich *enttäuschen*

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Quan-Chi-Lin](#) on Thu, 29 Oct 2009 22:29:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Christian24 schrieb am Thu, 22 October 2009 09:29Lucky schrieb am Thu, 22 October 2009 08:04

1. sollte ich mit 1off beginnen(nach 9wochen 1mg on)?

JA

Lucky schrieb am Thu, 22 October 2009 08:04

2. muss ich bei der doch recht radikalen änderung der einnahme mit irgendwelchen (vorrübergehenden?) wirkverlusten oder nebenwirkungen rechnen?

NEIN

Warum 3on/1off, ist es irgendwie bewiesen, gibt es dazu positive Erfahrungsberichte / Studien? Würde ja auch gerne zu 3on/1off übergehen, aber dazu bräuchte ich mehr als ein "JA" oder "NEIN"

Wenn ich etwas nicht nachvollziehen kann, dann traue ich dem Braten irgendwie nicht, ich dem Fall würde mich dann wohl meine Psyche aufgrund der Unsicherheit mehr Haare kosten als die Fin Pause selbst

Evtl. kann mir ja auch einer einen Link empfehlen wo viel zu der 3on/1off Theorie steht!!

Thanks

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Lucky](#) on Fri, 30 Oct 2009 05:49:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

warum?
um einer möglichen upregulation vorzubeugen und um die Zufuhr an Fin im ganzen runterzufahren.

erfahrungsberichte/studien?
die Aussagen der Profis hier und langjähriger Anwender der 3on/1off Strategie sind mir Beleg genug.

unsicherheit?
unbegründet. Was ich so lese dauert es bis zu 240 Stunden, bis die Wirkung von Fin weg ist. Was sind da 7 Tage?

Habe selbst gerade meine erste Woche *off* hinter mir. Die ersten Tage war es ein mulmiges Gefühl. Nun aber ist es okay und irgendwie sogar befreiend. Diese Woche *off* nimmt dem ganzen das *Zwanghafte*.

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Mink](#) on Fri, 30 Oct 2009 15:08:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier sind Leute, die seit über 10 Jahren (mit Erfolg!) durch Fin ihre Haare halten und wir haben schon alles mögliche abgetestet, von Fin-Pausen über Dosierungen bis hin zu allen möglichen anderen Krempel. Solchen Aussagen darfst Du ruhig ein bißchen Vertrauen schenken. Das sind ja "positive Erfahrungsberichte".

Ich bin 47, nehme seit 11 Jahren Fin, praktiziere 3on/1off und habe feste dichte Haare - als ich Mitte 30 war, waren sie noch total dünn und nach jedem Duschen war das Sieb verstopft. Wäre nicht meine Frau mit ihren langen Haaren, bräuchte ich jetzt gar kein Duschsieb mehr....

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off

Posted by [Quan-Chi-Lin](#) on Sat, 31 Oct 2009 19:03:30 GMT

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

Lucky schrieb am Fri, 30 October 2009 06:49 warum?

um einer möglichen upregulation vorzubeugen und um die zufuhr an fin im ganzen runterzufahren.

erfahrungsberichte/studien?

die aussagen der profis hier und langjähriger anwender der 3on/1off strategie sind mir beleg genug.

unsicherheit?

unbegründet. was ich so lese dauert es bis zu 240stunden, bis die wirkung von fin weg ist. was sind da 7 tage?

habe selbst gerade meine erste woche *off* hinter mir. die ersten tage wars ein mulmiges gefühl. nun aber ist es okay und irgendwie sogar befreiend. diese woche *off* nimmt dem ganzen das *zwanghafte*.

Irgendwie widersprichst du dir doch selbst, oder?

Bringst mir auf der einen Seite deine "Bombensicheren Argumente"

für 3on/1off und zugleich bekommst du weiche Knie bei deiner ersten off Woche!??

Genau das möchte ich vermeiden, bei 0,5mg Fin habe ich ein total gutes Gefühl, mache mir darüber gar keine Gedanken!

Deswegen wollte ich eben auch Argumete für die 3on/1off Strategie haben um einfach ein gutes Gefühl bei der Sache zu haben. Wir wissen doch alle das unsere Gedanken ne Menge Einfluss auf uns haben!

@Mink:

Deine Argumente sind natürlich nicht von der Hand zu weisen, aber wo kommt diese Theorie denn unsprünglich her? Ärzte, Studien, Ami-Foren, Pilos? Wie gesagt, würde selbst sehr gerne zu 3on/1off wechseln.

Was passiert im Körper nach 168Std. (1 Woche) ohne Fin. Einnahme?

Thx

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Lucky](#) on Sun, 01 Nov 2009 07:32:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was für *bombensichere argumente* hab ich dir denn gebracht?
ich habe nur argumente aufgeführt, die für mich zählen.

widerspruch? in den gefühlen vielleicht, aber nicht im denken und handeln!

ich finde es auch nicht schlimm, wenn man etwas unsicher ist bei einem regim-wechsel. das wird einem immer so gehen, selbst wenn dir hier tausend user erzählen, dass das neue regim besser ist oder hier etliche studien kursieren. lass dich von erfahrenen usern überzeugen oder nicht. du weißt nie, ob es bei dir auch funktioniert, bevor du nicht den *selbstversuch* machst. letztendlich mußt du doch für dich selbst entscheiden, ob du die risiken welche durch ein regim-wechsel bestehen(auch durch die fin-einnahme selbst) eingehen willst oder nicht...das kann dir keiner abnehmen...

ich für meinen teil habs getan und denke, dass ich da noch lange nicht am ende bin mit dem *trail and error*...es gibt immer was zu optimieren.

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Hippo](#) on Sun, 01 Nov 2009 08:03:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also bezüglich der Wirkung muss ich Lucky recht geben. Ich nehme Fin nun seit mitte August. Ich habe eigentlich fast gar keinen Haarausfall mehr, auch spüre ich auf dem ganzen Kopf viele kleine Stoppel, die langsam länger werden. Ein Teil des Haarausfalls ist bei mir vielleicht auch noch diffus, da ich recht tiefe Eisenwerte hatte. Ich denke ich werde nun ebenfalls auf die 3on/1off-Variante umsteigen. Ich wünsche Dir, Lucky, weiterhin viel Erfolg beim Wachsen

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Treblig](#) on Sun, 01 Nov 2009 08:52:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man sich den Haarwachstum anschaut,kann eine Woche "off" nicht Schaden. Alle 2 Tage 1,25mg würde ausgehen...

Ich bin ganz ehrlich,als ich Fin genommen hatte,hab ich es frei schnauze genommen. Uhrzeit/mg...Und es hat-im nachhinein meine feststellung-gewirkt. Selbst wenn man 4 Wochen Pause macht,ist das einmal nicht so schlimm. Da schadet 1 Woche bei regelmäßiger einnahme sicher nicht! meine Meinung

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Mink](#) on Sun, 01 Nov 2009 12:17:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lucky schrieb am Sun, 01 November 2009 08:32 was für *bombensichere argumente* hab ich dir denn gebracht?

ich habe nur argumente aufgeführt, die für mich zählen.

widerspruch? in den gefühlen vielleicht, aber nicht im denken und handeln!

ich finde es auch nicht schlimm, wenn man etwas unsicher ist bei einem regim-wechsel. das wird einem immer so gehen, selbst wenn dir hier tausend user erzählen, dass das neue regim besser ist oder hier etliche studien kursieren. lass dich von erfahrenen usern überzeugen oder nicht. du weißt nie, ob es bei dir auch funktioniert, bevor du nicht den *selbstversuch* machst. letztendlich mußt du doch für dich selbst entscheiden, ob du die risiken welche durch ein regim-wechsel bestehen(auch durch die fin-einnahme selbst) eingehen willst oder nicht...das kann dir keiner abnehmen...

ich für meinen teil habs getan und denke, dass ich da noch lange nicht am ende bin mit dem *trail and error*...es gibt immer was zu optimieren.

So sieht's aus ! Kein User hier reagiert exakt gleich. Es gibt Leute, die ein Jahr Fin nahmen ohne dass auch nur ein einziges Haar wuchs. Was nützt denen die offizielle Fin-Studie, dass bei über 80% der HA gestoppt wird ? Selbst probieren, ruhig bleiben und Geduld haben und vor allem nicht immer nur an Haare und NW denken. Das ist m.E. der einzige sinnvolle Weg.

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 01 Nov 2009 12:36:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Selbst probieren, ruhig bleiben und Geduld haben und vor allem nicht immer nur an Haare und NW denken. Das ist m.E. der einzige sinnvolle Weg. Wobei das auch schwierig ist. In meiner Anfangs-Fin-Zeit hab ich auch die ca. 6-7 Monate Tag für Tag gezittert ob und wie Fin bei mir wirkt. Und wenns dann greift, kommt die Erlösung. So überglücklich war ich nicht oft! Dennoch heißt es durchhalten.

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Teardrops](#) on Sun, 01 Nov 2009 16:03:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hoffe das finpecia bei mir wirkt, für mich ist mein haarverlust sehr schlimm weing

selbstbewusstsein und durch den verlust meiner haare auf die ich immer sehr sehr stolz war ist mein selbstvertrauen weiterhin gesunken

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Quan-Chi-Lin](#) on Tue, 03 Nov 2009 18:55:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lucky schrieb am Sun, 01 November 2009 08:32 was für *bombensichere argumente* hab ich dir denn gebracht?

ich habe nur argumente aufgeführt, die für mich zählen.

widerspruch? in den gefühlen vielleicht, aber nicht im denken und handeln!

Aber beeinflussen Gefühle nicht gerade unser "Denken und Handeln" auch wenn indirekt?
Aber ist jetzt eh wurscht,
ich werde es demnächst einfach mal testen und sehen was bei rum kommt. Zuerst muss ich jedoch heraus finden was zur Zeit mit mir passiert!?

Jetzt mal ohne Witz, ich nehme seit ca. 2 Wochen 0,5mg Fin,
und habe mein Regim in der Zeit umgestellt.
Habe jetzt komischerweise so gut ie gar keinen Haarausfall mehr!????

Ich hatte noch nie sonderlich starken Haarausfall, aber beim duschen, nachher beim durchkämmen oder auf meinem Schlafkissen, waren halt immer Haare zu finden.

Nun die Zahlen, also beim duschen habe ich schon seit Jahren so um die 30 Haare verloren, beim durchkämmen danach nochmal co um die 20-30 (im Waschbecken&Bürste). Auf meinem Kopfkissen waren auch ca. 10-20 Haare zu finden. Auf meinem schwarzen Velours-Gammel-Jäckchen, das ich zu Hause meisten an habe, waren ständig viele Haare zu finden, die bleiben da regelrecht dran kleben.

So jetzt kommts. Seit ca. 1 Woche habe ich beim Haare waschen sehr, sehr wenige Haare in den Händen (habe meine Haare nicht kürzer geschnitten!)

Auf meinem Kopfkissen sind seit einigen Tagen max. 3-5 Haare zu finden, habe es extra vorher kpl. von Haaren befreit!?

Beim durchkämmen nach dem duschen bleiben max. 10-20 Haare in meinem Kamm stecken! Mein Jäckchen ist so Haarfrei wie noch nie!! Wenn ich mir durch die Haare greife habe ich ab und zu mal 1-2 drin, früher waren es definitiv mehr, also es ist wirklich keine Einbildung! Ich weiß gerade absolut nicht weiß was los ist, aber von mir aus kann es so bleiben

Kann es sein das sich unter bestimmten Umständen eine höhere Fin Dosis negativ auf den Haarausfall auswirkt?? Als ich nämlich damals wegen den Kosten von 1mg Propecia auf 1,25mg Fincar gewechselt bin, hatte ich den Eindruck, dass mein Haarausfall sich wieder verstärk hat,

nach ein paar Monaten bin ich dann auf 1mg FinaHair umgestiegen. Diese Unsicherheit "echtes" oder "unechtes" Fincar zu fressen hat regelrecht mein Hirn gef****, besonders auch deswegen, weil mein Haarausfall von meinem Gefühl her zunahm im Vergleich zu 1mg Propecia.

Ich bekämpfe seit 2 Wochen auch verstärkt meine Schuppen mit KET (Einwirkzeit ca. 10-15min) mit mildem Shampoo und mit durchkämmen, am Anfang hat es regelrecht geschneit, nun wird es immer weniger bzw. immer besser!

Was ist es nun, mein Regim, die Schuppenbeseitigung oder die Verminderung von Fin? "Leider" habe ich mit allem auf einmal begonnen, so dass ich diese äußerst positive Veränderung nun nicht genau zuordnen kann. Werde aber genau so weitermachen!!!

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Lucky](#) on Wed, 04 Nov 2009 07:27:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Quan-Chi-Lin
...aus meiner sicht:

1. erst kommt der gedanke, dann das gefühl. wäre dem nicht so würde keine psychotherapie funktionieren.
2. die ausfallendenn haare zu zählen halte ich für mühsig. der ha ist eh schwankungen unterworfen. für mich ist nicht die quantität sondern die qualität der ausfallenden haare entscheidend. ich bilde mir ein darüber ableiten zu können, ob es sich um temporär erhöhten ha, shedding oder ha stopp handelt.
3. anhand der schon tausendfach geposteten grafk zum thema *abhängigkeit der dht-senkung von der findosis* kann man wunderbar ableiten, dass es zwischen 0,2 und 5mg fin nur einen vernachlässigbar kleinen unterschied in der dht-senkung gibt. warum sollten dann 1,25mg fin gegenüber 1 mg oder 0,5mg *negativ* wirken???
4. ket benutze ich von anfang an. was acetone beim reinigen von bremsen ist, ist ket beim reinigen der kopfhaut ...sprich *fettentfernung*. ich bilde mir eben ein, es ist wichtig dafür zu sorgen, dass a) die *talgdrüsenkanäle* schön frei bleiben und b) zusätzlich das dht-versifft talg (sebum, Seborrhoisches ekzem, entzündung) so schnell wie möglich abtransportiert wird. für mich ist die schuppenbeseitigung von ket nur ne positive nebenwirkung
5. wenn man zuviele sachen gleichzeitig ausprobert, weiß man nie, was geholfen hat. damit bin ich wieder bei 1. . gefühle beiseite packen und systematisch (mit denken) das problem ha angehen.

ps.: deine NEM sind wirklich beeindruckend. sieht aus, als verfolgst du die these von parker lewis und tino (antioxidanzien, zellulärer östrogengehalt, oxidativer stress, downregulation tgf-beta und expression igf-1, blablabla), oder liege ich da falsch? (hoffe ich bring da nix durcheinander)

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off

Posted by [Quan-Chi-Lin](#) on Wed, 04 Nov 2009 21:23:49 GMT

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

Lucky schrieb am Wed, 04 November 2009 08:27@Quan-Chi-Lin

...aus meiner sicht:

1. erst kommt der gedanke, dann das gefühl. wäre dem nicht so würde keine psychotherapie funktionieren.
stimmt, hast natürlich recht

2. die ausfallendenn haare zu zählen halte ich für mühsig. der ha ist eh schwankungen unterworfen. für mich ist nicht die quantität sondern die qualität der ausfallenden haare entscheidend. ich bilde mir ein darüber ableiten zu können, ob es sich um temporär erhöhten ha, shedding oder ha stopp handelt.
wie gesagt, ich verliere schon seit ca. 10jahren haare
(ha ist mir mit 17aufgefallen, als mein englischbuch beim lernen plötzlich voller haare war)
...meine ghe sind über die jahre größer geworden, aber oberkopf und haarkranz sind noch absolut dicht.anscheinend wachsen bei mir immer genügend haare nach,in den letzten wochen hat sich mein ha unnormal verändert, ich weiß ja wie es in den letzten jahren aussah bei mir.

3. anhand der schon tausendfach geposteten grafk zum thema *abhängigkeit der dht-senkung von der findosis* kann man wunderbar ableiten, dass es zwischen 0,2 und 5mg fin nur einen vernachlässigbar kleinen unterschied in der dht-senkung gibt. warum sollten dann 1,25mg fin gegenüber 1 mg oder 0,5mg *negativ* wirken???
ich sehe da ehrlich gesagt auch keinen logischen zusammenhang, blicke da so langsam selber net mehr durch!??
aber vllt. ist dieses "phänomen" ja schon mal jemand anderem aufgefallen?

4. ket benutze ich von anfang an. was acetone beim reinigen von bremsen ist, ist ket beim reinigen der kopfhaut ...sprich *fettentfernung*. ich bilde mir eben ein, es ist wichtig dafür zu sorgen, dass a) die *talgdrüsenkanäle* schön frei bleiben und b) zusätzlich das dht-versifft talg (sebum, Seborrhoisches ekzem, entzündung)so schnell wie möglich abtransportiert wird.
für mich ist die schuppenbeseitigung von ket nur ne positive nebenwirkung
ich habe schon seit mehreren jahren schuppen, mal mehr mal weniger, aber sie sind immer da, vllt. trägt das ja zu meinem ha bei!? in den letzten wochen habe ich meine haare halt jeden tag gewaschen, nach der ht sogar 2x am tag

5. wenn man zuviele sachen gleichzeitig ausprobiert, weiß man nie, was geholfen hat. damit bin ich wieder bei 1. . gefühle beiseite packen und systematisch (mit denken) das problem ha angehen.
ich werde die nächsten wochen/nonate mal so weitermachen,
werde schon sehen wie´s ausgeht

ps.: deine NEM sind wirklich beeindruckend. sieht aus, als verfolgst du die these von parker lewis

und tino (antioxidanzien, zellulärer östrogengehalt, oxidativer stress, downregulation tgf-beta und expression igf-1, blablabla), oder liege ich da falsch? (hoffe ich bring da nix durcheinander)

naja, parker hat seine erfolge ja u.a. durch die testosteron steigernden mittel (also weniger östrogenbildung) erreicht, wenn ich das richtig in erinnerung habe, antioxidanzien können dem körper in geringen mengen bestimmt nicht schaden, msm war z.b. ein tip aus dem haartransplantations forum, die anderen sachen habe ich aus einem ebook. Mein regime sieht zwar nach overkill aus, aber ich versuche es nicht zu übertreiben, am ende kommt es ja auf die tägl. eingenommene menge und nicht auf die bandbreite der nem an.

Subject: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Lucky](#) on Thu, 05 Nov 2009 07:10:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab mir natürlich vor der ersten fin-einnahme gedanken gemacht. es gibt ja nur 2 möglichkeiten. entweder fin schlägt nicht an und ich muss noch was anderes (minox, spiro, etc.) dazu nehmen oder aber fin wirkt und ich kann mit der dosis experimentieren. (die nebenwirkungen lass ich jetzt mal außenvor)

ich hab ca. 9wochen 1mg fin jeden tag genommen. an der front konnte ich vereinzelt *was neues* entdecken... aber oberkopf und tonsur? da mußte ich mich auf mein *handgefühl* verlassen. das sagte mir, da ist was *igelhaftes*...sehen konnte ich da nichts...wer kann schon selber seine tonsur sehen bzw. da *neues* entdecken?

bin dann wieder zu meinem hautarzt, der mir *neuwuchs* an den von mir *handgefühlten* stellen gestätigte *YEAH*

(ulkigerweise waren da auch mehrere wurzeln/schäfte, in denen zum einen noch das alte haar steckte, aber schon ein neues so ca. 1cm rausschaute)

das nahm ich dann zum anlass, auf die 3on/1off methode umzusteigen und gleichzeitig auf 0,5mg fin runterzugehen. obs funktioniert wird sich zeigen. eins kann ich aber schon sagen, nach einer woche off hab ich mit 1mg (wollte ja alle 2 tage 1mg = 0,5mg nehmen) angefangen und siehe da, ich hatte nebenwirkungen, die schon seit wochen abgeklungen waren wieder da. ich werd mir nun einen tablettenteiler besorgen und statt 1mg jeden zweiten auf 0,5 mg jeden tag umsteigen...passt mir eh besser, da ich ja jeden tag mein biotin und zink nehme.

Subject: Aw: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Lucky](#) on Sun, 21 Mar 2010 11:03:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so. um diesen thread *rund* zu machen und abzuschließen...

ich habe nun 5 monate 0,5mg fin im 3on/1off modus getestet. ich denke die zeit ist reif für ein resümee.

ich wollte jeden zweiten tag 1mg nehmen. allerdings schlug die 1mg tab nach der ersten woche off so heftig ein, dass ich mir einen tab-teiler besorgt habe...ab da dann jeden tag 0,5mg (im 3/1)...

als erstes zu den nebenwirkungen.

ich hatte zu beginn und im weiteren verlauf alle gängigen nw...von flüssigem sperma über verminderte libido bis hin zu augenjucken. diese nw verschwanden alle im laufe der 0,5mg anwendung. keine ahnung, ob sie auch unter 1mg irgendwann verschwunden wären, aber unter 0,5mg sind sie das definitiv.

eine *überempfindliche* brust sowie fin-akne (haben sich beide während der 0,5mg anwendung eingestellt) scheinen auch langsam wieder abzuklingen.

alles im allem also eine erfreuliche entwicklung in bezug auf nebenwirkungen.

zur wirkung.

ich kann keinen verlust an wirkung zur 1mg (durchgehend) anwendung feststellen. die haare werden weiterhin kräftiger (fällt auch inzwischen anderen auf) und dunkler.

neuwuchs in den ghe zeigt sich in form von flaum, wobei nun eine *zweite generation* an flaum durchbricht. die *erste generation* hat mittlerweile eine länge von teilweise über einem zentimeter erreicht...sind aber hauchdünn die haare.

fazit:

nebenwirkungen gesenkt, wirkung gleichbleibend gut. das ist natürlich nicht auf jeden anwender ohne weiteres übertragbar, aber wer über nw klagt, sollte ruhig den selbstversuch wagen.

ausblick:

da das mit den 0,5mg fin im 3on/1off so gut geklappt hat, werde ich ab morgen auf 0,25mg runtergehen.

gibt genug user hier, die das vorher auch schon ausprobiert haben...mal guggen obs funzt. werde das auch wieder über einen genügend langen zeitraum testen.

sollte die dosis dann doch zu gering sein, werde ich (nach meinem heutigem wissensstand) versuchen mit fin-topisch einen ausgleich zu schaffen.

viel glück euch allen beim kampf gegen die aga!

Subject: Aw: Re: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Teardrops](#) on Sun, 21 Mar 2010 18:30:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

alles gute wünsche ich dir auch!

0,25 wirkt bei mir! ohne NW

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [MrEcki](#) on Tue, 23 Mar 2010 19:36:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Servus Männer,

wollt jetzt nicht extra ein neues Thema erstellen, deswegen frag ich mal hier. Ich möchte gerne auf 0,3mg runter gehen - sprich eine 5mg Tablette durch 16 Teilen - das wiederum stellt sich als unmöglich heraus ^^ . Durch 8 is ja schon nicht soo einfach aber 16 is einfach zu viel. Jetzt wollt ich wissen ob es nicht einfacher und gleich effektiv wäre 1on/1off mit 0,6 (also durch 8 geteilte 5mg tablette) zu starten, was haltet ihr davon?
Bis jetzt wirkt Fin deßhalb wollt ich die Dosis weiter runter fahren, der Körper muss geschohnt werden hat noch einiges vor sich xD.

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Mink](#) on Wed, 24 Mar 2010 06:24:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, ist auf jeden Fall ok, mach ich auch schon sehr lange. Ausserdem beugst du einer möglichen Upregulation entgegen.

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [MrEcki](#) on Tue, 06 Apr 2010 19:40:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin grad etwas schlampig mit der einahme

on/off/on/on/off/off/o/off/off/on/on

und so weiter und manchmal hab ichs eilig und nehm dann andere dosen z.b 1mg statt der 0,6.

Wollt mal fragen ob sich das negativ auswirken könnte, also ob eine gewisse Regulation vorhanden sein muss um Wirkung zu optimieren bzw. den Hormonaushalt nicht komplett zu verwirrt?

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Lucky](#) on Wed, 07 Apr 2010 07:05:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...ich denke solange du sicherstellen kannst, das genug fin im körper ist, sollte der rhythmus egal sein. dennoch glaube ich, dass es gerade bei mini-dosierungen auf die regelmässigkeit draufkommt. bei 0,2mg fin braucht es 2 tage, bis du das gleiche level an dht-senkung hast, wie

mit 1mg fin. ist das level erreicht und du machst pause dauert es bis zu 2 wochen, bis der dht-spiegel wieder *normal* hoch ist.

ich selbst trage mir in meinem timer die on/off wochen vor. sonntagabend zücke ich meinen tablettenteiler, teile das fin für die folgende woche und befülle eine tablettendose, die mit den wochentagen beschriftet ist.

bei der morgenhygiene greife ich -- ganz mechanisch...wie das zahnputzen--nach der tablettendose und pfeif mir das fin rein.

alles ne frage der organisation und routine...

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off

Posted by [Mink](#) on Wed, 07 Apr 2010 07:57:50 GMT

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

Ich mache es immer so, dass ich die erste Woche im Monat aussetze. Dann folgen automatisch immer 3 Wochen mit Fin.

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off

Posted by [netowl](#) on Wed, 07 Apr 2010 09:56:27 GMT

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

Lucky schrieb am Wed, 07 April 2010 09:05...ich denke solange du sicherstellen kannst, das genung fin im körper ist, sollte der rhythmus egal sein. dennoch glaube ich, dass es gerade bei mini-dosierungen auf die regelmäßigkeit draufkommt. bei 0,2mg fin braucht es 2 tage, bis du das gleiche level an dht-senkung hast, wie mit 1mg fin. ist das level erreicht und du machst pause dauert es bis zu 2 wochen, bis der dht-spiegel wieder *normal* hoch ist.

ich selbst trage mir in meinem timer die on/off wochen vor. sonntagabend zücke ich meinen tablettenteiler, teile das fin für die folgende woche und befülle eine tablettendose, die mit den wochentagen beschriftet ist.

bei der morgenhygiene greife ich -- ganz mechanisch...wie das zahnputzen--nach der tablettendose und pfeif mir das fin rein.

alles ne frage der organisation und routine...

Genauso akribisch mache ich es auch bei der Einnahme! Nur bei der Dosis bin ich mir nicht wirklich sicher! Ich bin am 5.2.2009 mit 1,25 mg (1/4 Tablette Fin von Cipla) täglich angefangen. Mit dem Ergebnis bin ich bisher sehr zufrieden. An NW habe ich zeitweise Sehstörungen festgestellt, sonst nichts. Seit 2 Monaten bin ich nun auf 3 Wochen on / 1 Wochen off umgestiegen bei gleicher Dosis von 1,25 mg. Aufgrund der vielen Beiträge in diesem Thread hier mit deutlich kleineren Dosen möchte ich nun auch auf eine kleinere Dosis umsteigen. Ich würde statt zu vier-teilen nun acht-teilen und damit eine Dosis von 0,625 mg pro Tag on erhalten. Obwohl ich einen Tablettenteiler gekauft habe, nutze ich lieber eine Cutter-Klinge zum teilen. Mit dem Tablettenteiler funktioniert das bei mir leider nicht (flasches Modell gekauft?). Wie schafft ihr es denn Teile von 0,25 mg zu bekommen? Oder zu zehn-teilen und dann 0,5 mg zu

erhalten? Ein Auflösen des Fin kommt für mich nicht in Frage. Oder ist es vielleicht besser die 1,25 mg alle 2 Tage zu nehmen plus dann 3 on / 1 off?

LG
netowl

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Mita](#) on Wed, 07 Apr 2010 11:57:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du Fincar in weniger als 4 Teile teilen kannst (ohne dass es staubig wird), dann sag mir bitte wie. Am besten mit Youtube Video
Ist nahezu unmöglich finde ich. Deswegen nehme ich alle zwei Tage 1/4. Bisher keine NW. Du könntest auch alle drei Tage 1/4 nehmen. Sollte auch nix machen. Ich denke aber auch, dass kleinere Dosen dafür aber regelmässig, besser wären.

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [netowl](#) on Wed, 07 Apr 2010 12:09:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mita schrieb am Wed, 07 April 2010 13:57 Wenn du Fincar in weniger als 4 Teile teilen kannst (ohne dass es staubig wird), dann sag mir bitte wie. Am besten mit Youtube Video
Ist nahezu unmöglich finde ich. Deswegen nehme ich alle zwei Tage 1/4. Bisher keine NW. Du könntest auch alle drei Tage 1/4 nehmen. Sollte auch nix machen. Ich denke aber auch, dass kleinere Dosen dafür aber regelmässig, besser wären.

In 4 Teile zu teilen geht noch relativ problemlos. Das Ergebnis siehst du auf dem Foto. Wenn man sehr vorsichtig agiert und dann sehr schnell mit z. B. einem scharfen Cutter-Messer schneidet, entsteht auch nur sehr wenig Staub oder Brösel. Diese kleinen 1/4 Teile nun noch einmal zu teilen ist weitaus schwieriger und stellt mich vor Probleme. Da ich gerade im Büro bin ist auf dem Foto ein Messer aus einem Swiss-Card-Set zu sehen. Zuhause verwende ich immer Klingen aus einem Cutter-Messer.

File Attachments

1) [IMAGE_713.jpg](#), downloaded 288 times



Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 07 Apr 2010 18:16:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab das problem auch das die stücke gerne zerbröseln. Ich versuch immer wieder irgendwie eine neue technick beim teilen zu versuchen. Am besten klappt es meiner meinung nach wenn mans schnell macht, aber mit wenig kraft oder druck. Trotzdem zerbröseln manchmal einzelne stücke etwas. Mit dem cuttermesser scheints ja ganz gut zu gehen. Aber ne frage dazu, wenn man ein cuttermesser benutzt, fliegt da nicht manchmal die andere die andere hälfte der tablette durch die gegend?

Kann mir echt schwer vorstellen die dinger zu achteln ohne das sie total zerbröseln.

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [blub](#) on Wed, 07 Apr 2010 19:27:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

probier mal die altmodischen rasierklingen ,bei mir gabs kein bröseln mit propecia

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Lucky](#) on Wed, 07 Apr 2010 23:25:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...verwende die 1mg fin variante, da is das teilen in 4 stück (0,25mg) nicht so das problem. die stücke müssen ja nun auch nicht aufs nanogramm genau sein.

sollte das mit den teilen von proscar nicht funzen, kannste das fin immernoch zermösern, dann das pulver in 16 teile teilen (wie kokain aufm spiegel) und in gelantine-kapseln (aus der apo) füllen.

Subject: Aw: 0,5mg Fin + 3on/1off
Posted by [Mita](#) on Mon, 12 Apr 2010 11:17:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab es gestern geschafft meine Fincar in 6 Teile zu teilen, ohne dass sie zerbröseln. Der Trick dabei ist (wie HirschGeweih schon sagte), dass ich das Teppichmesser, nicht wie vorher immer, langsam durchdrücke sondern ansetze und schnell nach unten drücke. Ich hab sie erst halbiert und dann die beiden Hälften nochmal durch drei geteilt. Mehr als das ist aber nicht drin.

Ich frage mich jetzt nur ob ich jeden Tag oder jeden zweiten Tag 1/6 nehmen soll (vorher hatte ich jeden zweiten 1/4).
