
Subject: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Thu, 07 Feb 2013 13:36:50 GMT

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

Hallo Forum,

seit April 2012 nehme ich täglich konsequent 1,25 mg finasterid.

Ich habe gelesen, dass es in den ersten 3 Monaten zu Sheddingphasen kommen kann.

Bei mir war dies der Fall. Ab dem 6-7. Monat konnte ich dann auch eine Besserung des Haarstatus erkennen.

Die Haare wurden stärker, Dichte des Kopfbildes nahm zu. Es schien positiv zu wirken.

Nun habe ich seit 3 Wochen (also ab dem 9. Monat) eine Verschlechterung des Statutes festgestellt.

Beim Duschen habe ich jedes mal ca 40-50 Haare in der Hand, mal abgesehen davon, dass im laufendes Tages weitere ausfallen.

Ich bin allmählich am verzweifeln. Der Haarstatus ist wie zu Beginn der Behandlung.

Meine frage.. Hat jemand von euch die selbe Erfahrung gemacht? Wird sich das wieder einpendeln? Bitte um Erfahrungsberichte und Meinungen.

Vielen dank und lieben Gruß

Ryan

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Thu, 07 Feb 2013 16:44:11 GMT

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

Hallo nochmal

Hat keiner von euch Erfahrung sammeln können? Freue mich über jede einzelne Rückmeldung.

Grüße, Ryan

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [hako1986](#) on Thu, 07 Feb 2013 17:08:56 GMT

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

Bei Fin gibt es soweit ich weiß keine Sheddingphase.

Ich habe auch im April genauso wie du angefangen.

Es gibt Zeiten wo vermehrt Haare ausfallen und dann gibt es Tage wo wirklich nur 5 Haare ausfallen.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Thu, 07 Feb 2013 19:19:07 GMT

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

Erstmal vielen Dank hako.

Die Sheddingphase gibt wohl schon bei Fin. Das habe ich mehrmals in Foren und besonders in diesem Forum nachlesen können.

Hast du denn immer dein Status halten können, oder gab es mal Phasen wo es mehr oder weniger wurde?

Gibt es weitere Erfahrungen? Freue mich riesig über antworten.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [alex33](#) on Thu, 07 Feb 2013 21:47:14 GMT

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

Das mit Fin ist so ein Ding

Durch die Einnahme von Fin beobachtet man den Status und die Haare jeden Tag ziemlich genau. Mal gibt es Tage wo man denk: WOW ist viel besser, gesünder und stärker! am nächsten Tag hat man das Gefühl das alles immer schlimmer wird. Das mal mehr, mal weniger Haare ausfallen ist normal.

Dieses hin und her wirst du vielleicht noch oft erleben.. und der Status ist objektiv wohl immer etwa der selbe...

Mach Fotos, vergiss das ganze und schau in 1.5-2 Jahren nochmals. hat sich nichts verändert sei zufrieden..

(ich weiss das schafft man nicht, aber so sollte man die Therapie angehen)

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Sat, 09 Feb 2013 01:18:57 GMT

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

Also sollte ich mich gedulden?

Was meint ihr denn wie lange solch eine Phase andauern kann? Länger als 1 Monat?

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Muad'Dib](#) on Sun, 10 Feb 2013 13:12:20 GMT

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

Bei manchen bleibt der verstärkte Haarwechsel dauerhaft über Jahre hinweg und der Status verbessert sich trotzdem über diesem Zeitraum Schritt für Schritt.

Die Ursache ist dem geschuldet, dass die Miniaturisierung und damit eine Verkürzung der Wachstumsphase bei manchen recht synchron über den ganzen Kopf erfolgt (diffuser Haarausfall).

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Darrell77](#) on Mon, 11 Feb 2013 21:24:15 GMT

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

Muad'Dib schrieb am Sun, 10 February 2013 14:12Bei manchen bleibt der verstärkte Haarwechsel dauerhaft über Jahre hinweg und der Status verbessert sich trotzdem über diesem Zeitraum Schritt für Schritt.

Die Ursache ist dem geschuldet, dass die Miniaturisierung und damit eine Verkürzung der Wachstumsphase bei manchen recht synchron über den ganzen Kopf erfolgt (diffuser Haarausfall).

Jawoll! Bei mir auch, immer wieder 150 Haare plus über mehrere Wochen. Trotzdem ist nichts weniger sondern alles dunkler und mehr geworden. Bin immer wieder total am Ausflippen gewesen. Das dauert und ist in Ordnung! Keine Sorgen machen! Nicht Haare zählen. Nicht nach nur einem Jahr absetzen!

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Fashioncut](#) on Tue, 12 Feb 2013 09:16:07 GMT

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

alex33 schrieb am Thu, 07 February 2013 22:47Das mit Fin ist so ein Ding

Durch die Einnahme von Fin beobachtet man den Status und die Haare jeden Tag ziemlich genau. Mal gibt es Tage wo man denk: WOW ist viel besser, gesünder und stärker! am nächsten Tag hat man das Gefühl das alles immer schlimmer wird. Das mal mehr, mal weniger Haare ausfallen ist normal.

Dieses hin und her wirst du vielleicht noch oft erleben.. und der Status ist objektiv wohl immer etwa der selbe..

Mach Fotos, vergiss das ganze und schau in 1.5-2 Jahren nochmals. hat sich nichts verändert sei zufrieden..

(ich weiss das schafft man nicht, aber so sollte man die Therapie angehen)

Das hier stimmt. Bin seit 1.7. auf FIN; hatte gedacht bis Dezember einfach nur wow die Entwicklung, dickeres Haar und keiner Ausfall mehr. Von heute auf morgen kam starker Juckreiz und massivster Ausfall. Habe daraufhin die Dosis gesenkt und jetzt habe ich keine NW mehr, der HA ist nicht so stark wie im Dezember aber immernoch fallen einige aus.

Aber ist mein Status durch FIN jetzt schlechter/besser? Kaum zu sagen. Mache monatliche jetzt seit Dez. Fotos, die aber auch nur wenig Aufschluss geben. Wenn ich mich erinnere hat meine Exfreundin sich schon Ende 2011 über meine beginnende PLatte lustig gemacht, da hatte ich mich mit dem Thema noch nie beschäftigt. Als mir im Frühling 12 der HA auffiel und ich im Sommer mit FIN anfang, sahen das Außenstehende schon. Seitdem gucke ICH jeden dritten Tag in den Spiegel und schaue mal über die Platte. Aber objektiv buerteilen schwierig, weil die Erwartung an FIN ist, den Status zu halten. Und das scheint es bei mir durchaus zu tun, inwieweit

man das in Monat 8 beurteilen kann.

Also einfach in GEduhd üben, nicht zuviel Chaos reinbringen. Schau mal wie es nach 12-14 Monaten aussieht, wo die Wirkung defintiv beurteilbar ist.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?
Posted by [Jung](#) on Sun, 24 Feb 2013 13:09:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

zunächst vielen Dank für die ermunternden Antworten.

Ich habe das jetzt einfach mal 3 Wochen beobachtet um zu schauen, ob der Ausfall der Haare weiterhin so konstant bleibt.

Heute habe ich beim baden feststellen müssen, dass ich um die 120-150 Haare verloren habe. Ich habe das feststelle können, weil ich jedes mal wenn ich mit den Händen durch die Haare gefahren bin gleich 3-4 Haare in der Hand hatte. Die Haare werden immer heller und der Haarstatus undicht.

Ich hoffe, dass ihr recht habt mit dem was ihr da sagt.

Ich stelle euch mal einige Bilder zur Verfügung, damit ihr eine kurze Rückmeldung zur Entwicklung geben könnt. Die Bilder in diesem Beitrag sind von Januar 2013 und im nächsten Beitrag von Ende Februar 2013 (heute)

Freue mich über jede Nachricht.

Vielen Dank im Voraus

File Attachments

1) [Vergleich1.jpg](#), downloaded 1163 times



2) [Vergleich2.jpg](#), downloaded 1059 times



3) [Vergleich3.jpg](#), downloaded 1090 times



Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Sun, 24 Feb 2013 13:12:16 GMT

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

zweiter Anhang von heute!

File Attachments

1) [vergleich1.jpg](#), downloaded 1029 times



2) [vergleich2.jpg](#), downloaded 1140 times



3) [vergleich3.jpg](#), downloaded 1487 times



Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Sun, 24 Feb 2013 13:13:24 GMT

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

was sagt ihr dazu?

Danke und gruß

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Sun, 24 Feb 2013 13:48:52 GMT

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

ein weiterer Vergleich.

Das erste Bild ist von Januar 2013 und das zweite von Ende Februar 2013 (heute)

Ich muss dazu sagen, dass ich ab dem Zeitpunkt, wo es schlechter wurde den Hersteller der Fin
Tablette geändert habe.

Kann es auch eventuell damit zusammenhängen?

File Attachments

1) [vergleich4.jpg](#), downloaded 989 times



2) [vergleich4.jpg](#), downloaded 1000 times



Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [ynneb](#) on Sun, 24 Feb 2013 13:49:48 GMT

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

Ich finde die letzteren Bilder sehen dichter aus.

Was zu sagen ist das du keine Geheimratsecken hast, sponder "nur"m oberkopf.

Da stehen deine Chancen ziemlich gut.

geduld!!

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Sun, 24 Feb 2013 14:11:03 GMT

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

ynneb schrieb am Sun, 24 February 2013 14:49Ich finde die letzteren Bilder sehen dichter aus.

Was zu sagen ist das du keine Geheimratsecken hast, sponder "nur"m oberkopf.

Da stehen deine Chancen ziemlich gut.

geduld!!

Hallo ynnneb,

danke für deine Nachricht.

Leider sehe ich es etwas anders. Meiner Meinung nach ist der Haarstatus von Januar deutlich besser und vorallem die Haare sind dunkler.

Meinst du, dass der Wechsel des Herstellers eine Auswirkung auf diese Entwicklung hat. Bin jetzt auf Proscin umgestiegen und seit dem habe ich die Verschlechterung deutlich gemerkt.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Ka\\$h](#) on Mon, 25 Feb 2013 01:24:58 GMT

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

das kann nur sein, wenn du eine Fälschung nimmst - bzw. gar kein Fin!

Ansonsten ist Finasterid 5mg = 5mg Finasterid... kein Unterschied!

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Mon, 25 Feb 2013 18:02:03 GMT

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

Also eine Fälschung ist es definitiv nicht.

Ist es denn normal, dass die Haare wieder heller werden? Und leider habe ich vermehrt Schuppen.

Was sagt ihr dazu?

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Fashioncut](#) on Mon, 25 Feb 2013 23:06:35 GMT

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

Deine Entwicklung gleicht nahezu identisch meiner, wenn man mal davon absieht, dass du etwas länger Fin nimmst, und ich blond bin

Würde an deiner Stelle nicht soviel verändern, Geduld ist nunmal wichtig. habe ich von sovielen gehört. Deshalb nehme ich Fin weiter, habe auch unterschiedliche Generikahersteller eghabt, aber der Stoff ist ja identisch.

Wenn ich nach 1,5 Jahren immer noch nix merke kann ich immernoch sagen, dass es nix gebracht hat. Aber bsi dahin...keep cool.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 26 Feb 2013 01:58:02 GMT

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

Muxi schrieb am Sun, 24 February 2013 15:11 ynnneb schrieb am Sun, 24 February 2013 14:49 Ich finde die letzteren Bilder sehen dichter aus.

Was zu sagen ist das du keine Geheimratsecken hast, sponder "nur"m oberkopf.

Da stehen deine Chancen ziemlich gut.

geduld!!

Hallo ynnneb,

danke für deine Nachricht.

Leider sehe ich es etwas anders. Meiner Meinung nach ist der Haarstatus von Januar deutlich besser und vorallem die Haare sind dunkler.

Meinst du, dass der Wechsel des Herstellers eine Auswirkung auf diese Entwicklung hat. Bin jetzt auf Proscin umgestiegen und seit dem habe ich die Verschlechterung deutlich gemerkt.

Ich sehe es leider auch so Muxi, dass es schlechter geworden ist. Aber das ist anhand solcher Fotos sehr sehr schwer wirklich richtig abzuschätzen. Bleib einfach weiter dran, wird schon werden.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Tue, 26 Feb 2013 10:20:37 GMT

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

Ich danke euch allen für die Antworten.

Freue mich über jede weitere Antwort.

Werde jetzt noch die nächsten 3-4 Wochen Geduld haben und mir anschauen, wie es weitergeht und treffe dann eine Entscheidung.

Mein Hautarzt sagte mir, dass solche Phasen immer wieder vorkommen können, wo es 1-2 Monate vermehrt Haarausfall gibt.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Wed, 06 Mar 2013 10:55:07 GMT

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

Hallo Leute,

ein kurzer Zwischenbericht.

Mittlerweile sind in kürzester Zeit (5-10) Tage die Haare wieder dunkler und der Haarstatus dichter geworden.

Leider noch nicht ganz wie in der besten Zeit, aber ich habe wieder Hoffnung, dass es besser wird.

Wenn es gewünscht ist kann ich ein einige aktuelle Bilder hochladen, sodass ihr einen Vergleich habt.

Nochmal zusammengefasst, was genau sich geändert hatte am Haarstatus:

Die Finasteridtherapie habe ich im April 2012 angefangen.

Diese zweite (nennen wir sie mal) Sheddingphase hat ganze zwei Monate angedauert. Von Anfang Januar 2013 bis Ende Februar 2013.

In dieser Zeit wurden meine Haare wieder heller und dünner (nahezu wie vor Therapiebeginn).

Nun ist der Haarstatus -nach zweimonatiger Verschlechterungsphase- wieder deutlich dunkler und dicker.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 06 Mar 2013 11:13:23 GMT

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

Jung schrieb am Wed, 06 March 2013 11:55Hallo Leute,

Mittlerweile sind in kürzester Zeit (5-10) Tage die Haare wieder dunkler und der Haarstatus dichter geworden.

Leider noch nicht ganz wie in der besten Zeit, aber ich habe wieder Hoffnung, dass es besser wird.

.. Einbildung ist auch ne Bildung... aber schön das du dich beruhigt hast

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [alex33](#) on Wed, 06 Mar 2013 19:55:52 GMT

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

Na siehst du. habs doch gesagt... aber gib der Sach noch ein wenig zeit... es gibt sicher wieder "bad-hair-days" und das ist normal..

bin mehr als ein jahr dran und habe das gefühl, dass es erst in den letzten monaten wirklich langsam dicker wird (das haar)

wäre kool wenn du pics nach einem jahr upladen würdest!

bis dahin denke nicht die ganze zeit an deine haare und geniess das leben

(oder arbeite wie ein gestörter und verdien viel geld.. aber scheiss ma auf die haare.. also fin trotzdem weiter nehmen)

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [eragon](#) on Wed, 06 Mar 2013 20:04:53 GMT

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

Haarwechsel und/oder AGA. Da muss man durch. Ich habe nach über 5 Jahren nun eine so lang andauernde Phase ohne Haarwechsel wie bislang noch nicht aufgetreten.

Mein Tip: Gelassen ran gehen und beobachten, nicht verzweifeln und weiter machen wie es gerade komfortabel ist.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Wed, 06 Mar 2013 21:59:28 GMT

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

Danke euch allen für die aufmunternden Nachrichten.

Werde es weiterhin konsequent durchziehen und nach genau einem Jahr werde ich einige Bilder hochladen, um die Entwicklung zu zeigen.

Danke und einen schönen Abend.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Sun, 21 Apr 2013 15:31:05 GMT

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

Hallo Leute,

ich werde wieder Bilder hochladen, um euch zu zeigen wie sich mein Haarstatus in den letzten 6 Monaten entwickelt hat.

Nochmal vorab:

seit April 2012 nehme ich täglich konsequent 1,25 mg finasterid.

Von April 2012 bis September schneidete ich meine Haare konstant 3mm kurz.

Ab September ließ ich die Haare langwachsen.

Ich erkannte eine Verbesserung des Haartstatuses.

Leider sind die Haare jetzt wieder stark dünner geworden.

Nun ist es leider wieder so, dass die Haare viel dünner geworden sind und den Status von Therapiebeginn erreicht hat.

Habt ihr eine Idee was ich machen kann? Was sagt ihr zu der on/off Methode? Habe oft gelesen, dass diese Möglichkeit erfolgreich sein soll?!

Bitte um Tipps.

Ich werde Bilder vom Zeitraum September 2012 bis April 2013 hochladen.

Haare zu Beginn der Therapie sahen wie folgt aus...

File Attachments

1) [IMG_8095.JPG](#), downloaded 800 times



2) [IMG_8110.JPG](#), downloaded 595 times



3) [IMG_8111.JPG](#), downloaded 676 times



Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Sun, 21 Apr 2013 15:35:22 GMT

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

November 2012

File Attachments

1) [IMG_7794.JPG](#), downloaded 641 times



2) [IMG_7790.JPG](#), downloaded 568 times



Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Sun, 21 Apr 2013 15:42:21 GMT

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

Dezember 2012

File Attachments

1) [IMG_7799.JPG](#), downloaded 561 times



2) [IMG_7808.JPG](#), downloaded 475 times



Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Sun, 21 Apr 2013 15:44:59 GMT

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

Januar 2013

File Attachments

1) [IMG_7886.JPG](#), downloaded 658 times



2) [IMG_7893.JPG](#), downloaded 497 times



Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Sun, 21 Apr 2013 15:51:38 GMT

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

heute

File Attachments

1) [IMG_8093.JPG](#), downloaded 861 times



Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Nemesis](#) on Sun, 21 Apr 2013 19:40:38 GMT

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

Helfen kann ich dir leider nicht, aber deine Haare sind Farbe und Struktur meinen so extrem ähnlich. Ich habe das gleiche Haarausfallmuster. so schlimm wie bei dir, ist es bei mir noch nicht, aber ich kann so sehr gut sehen, wie es in wenigen Monaten aussehen wird.

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Mon, 22 Apr 2013 07:36:18 GMT

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

Danke für die Antwort Nemesis.

Kann sonst keiner was sagen zur on/off Therapie, ob diese evtl. Hilfreich wäre?!

Habe von 3 Wochen on und 1 Woche off gelesen.

Was meint ihr?

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Niewa](#) on Wed, 03 Jul 2013 11:57:56 GMT

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

Laut 5-Jahres-Studie verschlechtert sich der Haarstatus trotz Fin-Einnahme bei 10 %, bei 42 % gibt es keine Verdichtung, aber ein Halten der Haare und bei 48 % zusätzlich zum Halten eine Verdichtung. Ich denke, du gehörst in die zweite Fraktion der 42 %. Oder hat sich noch etwas getan? Vielleicht hast du ja mittlerweile eine leichte Verdichtung bekommen?

On/Off halte ich für nicht sehr sinnvoll. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis, dass das was bringt. Viele, die Fin schon sehr viele Jahre nehmen, machen das auch durchgehend und haben trotzdem Erfolg. Also ich denke, du hast auf jeden Fall insofern Erfolg mit Fin als dass du die Haare hältst und der Status nicht noch schlimmer wird. Ich finde, dass ist viel wert!

Subject: Aw: Nach 10 Monaten Finasterid - zweite Sheddingphase?

Posted by [Jung](#) on Tue, 09 Jul 2013 17:48:56 GMT

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

Niewa schrieb am Wed, 03 July 2013 13:57 Laut 5-Jahres-Studie verschlechtert sich der Haarstatus trotz Fin-Einnahme bei 10 %, bei 42 % gibt es keine Verdichtung, aber ein Halten der Haare und bei 48 % zusätzlich zum Halten eine Verdichtung. Ich denke, du gehörst in die zweite Fraktion der 42 %. Oder hat sich noch etwas getan? Vielleicht hast du ja mittlerweile eine leichte Verdichtung bekommen?

On/Off halte ich für nicht sehr sinnvoll. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis, dass das was bringt. Viele, die Fin schon sehr viele Jahre nehmen, machen das auch durchgehend und haben trotzdem Erfolg. Also ich denke, du hast auf jeden Fall insofern Erfolg mit Fin als dass du die

Haare hältst und der Status nicht noch schlimmer wird. Ich finde, dass ist viel wert!

Hey Niewa,
danke für deine Rückmeldung.

also zu deinem ersten Punkt muss ich sagen, dass eine Verbesserung durchaus erkennbar war(siehe Bilder von Januar).
Allerdings war die Besserung nicht nachhaltig und verflog nach 2 Monaten wieder.

Deshalb habe ich beschlossen, nach einer vier wöchigen Pause, die on off Variante auszuprobieren.
Ich bin mittlerweile seit 2,5 Monaten dabei die on/off Therapie (3 Wochen on/1 Woche off) zu testen.
Bisher habe ich keine Besserung oder Verschlechterung feststellen können.
Angesichts einiger Erfahrungsberichte hier im Forum habe ich mich für diese Therapie entschieden.
Ich werde das zunächst für 6 Monate ausprobieren, um dann zu schauen, ob es sich verbessert hat.
