
Subject: In den Zwanzigern FIN... DHT wieder am Start
Posted by [Fedan1981](#) on Sat, 10 Nov 2018 09:02:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

tolles Forum, herzlichen Dank an alle User - ich dachte ich gebe ein wenig was zurück an Euch in Sachen Erfahrungswerte.

ich bin 37,5 Jahre alt und habe von meinem 22 bis 28 Lebensjahr FIN genommen (1,25mg, später nur noch 1/2 oder sogar 1/4 am Tag).
Ich konnte in dieser Zeit eine stetige Ausdünnung meiner Haare feststellen (speziell in den GHE) und wollte gegenwirken.

FIN führte dazu, dass ich weniger Haare verlor, jedoch hatte ich das Gefühl dass sich meine Haarlinie im vorderen Bereich veränderte (mehr Flaumhaar, irgendwie anders - was aber sicherlich auch generell mit der AGA einherging).

Mir ging es primär darum meinen Haar-Status zu halten, eigentlich aus Angst irgendwann NW7 wie mein Vater zu haben bis ich lernte, dass die Genetik anders tickt 8o

Aufgrund der Nebenwirkungen (Brainfog, Antriebslosigkeit, starkes Augenbrennen bzw. stark gerötete Augen, fettigere Haut, kaum Sexdrive, war auch irgendwie ein dünnes Kerlchen geworden obwohl ich immer sportlich war, etc) entschied ich mich das FIN abzusetzen.

Zu Beginn der Absetzphase ließ ich meinen DHT/Testosteronwert überprüfen (inkl. RAST-Test auf FIN) und es zeigte sich, dass relativ schnell das FIN aus dem Körper draußen war, mein DHT Spiegel aber weiterhin auf 0 lag (Testosteron im Durchschnitt). FIN hatte also nachhaltig gewirkt...

Bis 2015 war ich stark auf den Job fokussiert und kam so einigermaßen Zurecht mit meinen Haaren (ähnlich Undercut, bisschen über die GHE gestyled) jedoch ließ mich nie der Gedanke los, volle GHE zu haben und "träumte" täglich davon eine schöne Haarlinie wie bei jüngeren Zeitgenossen zu besitzen.

Zwischendurch ließ ich immer wieder meinen DHT-Wert kontrollieren welcher definitiv unterdurchschnittlich war.

04/2015 begann ich intensiv das Sportpensum hochzufahren (Gym, sehr intensiv 3-4 Mal die Woche, sehr akribisch inkl. guter Ernährung aber ohne "Stoff") und konnte von 04/2015 bis heute mein Körpergewicht von 70kg (1,78m) auf 85kg hochtrainieren und den Körperfettanteil senken (bin jetzt sehr athletisch). Seit über 3 Jahren kein Alkohol mehr, viel Schlaf, usw... .

Durch den Sport erhöhte ich den Proteingehalt meiner Ernährung, hatte täglich diverse Ergänzungen am Start (Zink, Magnesium, Vitamin D, Omega 3, z.T. BCAA, Kreatin - alles in bester Bioverfügbarkeit inkl. jährlichen Blutkontrollen bei Vitamin D) und fand Gefallen daran, meinen Testosteronspiegel auf natürliche Art und Weise so hoch wie möglich zu halten. Seit 2 Jahren nehme ich zusätzlich 10mg Bor (Google: Bor Testosteron oder Bor DHT) und

trinke jeden Tag 1 Schnapsglas "Granatapfel-Muttersaft" - alles für das "heilige Testosteron".

Interessanterweise haben die letzten 2 Bluttests (vor 1,5 Jahren und vor 5 Monaten) gezeigt, dass mein Testosteronspiegel stark gestiegen ist (im oberen Drittel des Durchschnitts) und mein DHT-Wert exorbitant über dem Durchschnitt liegt (sah zum Teil aus wie ein Messfehler).

Alle Nebenwirkungen sind verschunden (das mit den Augen hält z.T. immer noch an [bin den ganzen Tag am Laptop], aber hier habe ich beste Erfahrungen mit morgens/abends heißen Waschlappen auf die geschlossenen Augenlider zur Aktivierung der Meibom-Drüsen [können wohl speziell bei FIN gestört werden] und Augentropfen welche die Lipidschicht aufbauen).

Ich fühle mich so fit wie lange nicht mehr und habe interessanterweise das Gefühl, dass sich mein Haarstatus in den GHE stark verbessert hat.

Leute die mich lange nicht mehr gesehen haben finden, dass ich damals richtig krank aussah gegenüber heute.

Das Haartheema lässt einen jedoch nie ganz los :lol: (wem sage ich das) und so hatte ich mehrfach Kontakt mit Elitehairtransplant, da ich mich seit knapp 1 Jahr damit beschäftigt habe eine FUE durchführen zu lassen (max. 1.900 Grafts wären nötig für die GHE), jedoch hatte ich immer Angst davor mein Haare abzurazieren :roll:

Vor 2 Wochen schnappte ich mir Mut und rasierte meine Haare auf 0,4mm herunter und... :blush: finde das plötzlich total gut. Auch mein Umfeld inkl. Frau reagierte sehr positiv, so dass ich mich plötzlich wieder viel freier, selbstbewusster und glücklicher fühle (ein Befreiungsschlag).

Eine FUE ziehe ich erstmal nicht in Erwägung (auch Pigmentierung könnte bei 0,4mm suboptimal aussehen wegen 3D Effekt der Stoppeln und 2D Effekt der Pigmentpunkte -> falls jemand Erfahrung damit hat, gerne melden da ich nicht Nassrasieren möchte - ich wäre dankbar).

-

Nun bin ich seit 1,5 Wochen am "minoxidieren" :nod: mit 5% Regaine Lösung (original DE Apo-Ware) + 0,5mm Dermaroller (nicht blutend, sondern nur eine Rötung/Durchblutungsförderung erzielen) und bilde mir ein, dass sich langsam etwas in den GHE tut.

Hier halte ich Euch gerne auf dem Laufenden :idea:

Mir ist bewusst, dass ich mich mit meinen 37,5 Jahren nicht beschweren kann über meinen Haarstatus (tut mir wirklich sehr leid für Leute die es schlimmer erwischt hat, ich fühle mit Euch), aber jeder hat hier seinen persönlichen Leidensdruck.

Ich wollte Euch mit meinem Beitrag ein wenig Mut machen, dass "es ein Leben nach FIN gibt" (speziell in Bezug zu den NW) und man einige Punkte selbst beeinflussen kann, sich wieder wohler in seiner Haut zu fühlen.

Ein schönes Wochenende

Fedan1981

File Attachments

1) [Kopf 1.png](#), downloaded 462 times



Subject: Aw: In den Zwanzigern FIN... DHT wieder am Start
Posted by [Fedan1981](#) on Sat, 10 Nov 2018 09:29:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-noch ein Foto

File Attachments

1) [Hinterkopf_Look.jpg](#), downloaded 417 times



Subject: Aw: In den Zwanzigern FIN... DHT wieder am Start

Posted by [blub10](#) on Sat, 10 Nov 2018 09:59:37 GMT

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

Danke für deinen Bericht! Kannst du mehr zu deinem Bluttat erzählen? Also wie heißt der Test, was kostet der und bei welchem Spezialisten hast du ihn machen lassen?

Nach 0,4 mm sehen deine nicht aus. Ich glaube du meintest 4mm oder?;)

Subject: Aw: In den Zwanzigern FIN... DHT wieder am Start

Posted by [PaulBerg](#) on Sat, 10 Nov 2018 10:41:24 GMT

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

Danke für den Bericht!

Da ich auch in den frühen zwanzigern begonnen habe, sehr interessant für mich. Das das DHT nicht automtatisch wieder hoch ist ist dagegen etwas beunruhigend...

Subject: Aw: In den Zwanzigern FIN... DHT wieder am Start

Posted by [krx](#) on Sat, 10 Nov 2018 15:26:19 GMT

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

Fedan1981 schrieb am Sat, 10 November 2018 10:02Hallo Leute,

tolles Forum, herzlichen Dank an alle User - ich dachte ich gebe ein wenig was zurück an Euch in Sachen Erfahrungswerte.

ich bin 37,5 Jahre alt und habe von meinem 22 bis 28 Lebensjahr FIN genommen (1,25mg, später nur noch 1/2 oder sogar 1/4 am Tag).

Ich konnte in dieser Zeit eine stetige Ausdünnung meiner Haare feststellen (speziell in den GHE) und wollte gegenwirken.

FIN führte dazu, dass ich weniger Haare verlor, jedoch hatte ich das Gefühl dass sich meine Haarlinie im vorderen Bereich veränderte (mehr Flaumhaar, irgendwie anders - was aber sicherlich auch generell mit der AGA einherging).

Mir ging es primär darum meinen Haar-Status zu halten, eigentlich aus Angst irgendwann NW7 wie mein Vater zu haben bis ich lernte, dass die Genetik anders tickt 80

Aufgrund der Nebenwirkungen (Brainfog, Antriebslosigkeit, starkes Augenbrennen bzw. stark gerötete Augen, fettigere Haut, kaum Sexdrive, war auch irgendwie ein dünnes Kerlchen geworden obwohl ich immer sportlich war, etc) entschied ich mich das FIN abzusetzen.

Zu Beginn der Absetzphase ließ ich meinen DHT/Testosteronwert überprüfen (inkl.

RAST-Test auf FIN) und es zeigte sich, dass relativ schnell das FIN aus dem Körper draußen war, mein DHT Spiegel aber weiterhin auf 0 lag (Testosteron im Durchschnitt). FIN hatte also nachhaltig gewirkt...

Bis 2015 war ich stark auf den Job fokussiert und kam so einigermaßen Zurecht mit meinen Haaren (ähnlich Undercut, bisschen über die GHE gestyled) jedoch ließ mich nie der Gedanke los, volle GHE zu haben und "träumte" täglich davon eine schöne Haarlinie wie bei jüngeren Zeitgenossen zu besitzen.

Zwischendurch ließ ich immer wieder meinen DHT-Wert kontrollieren welcher definitiv unterdurchschnittlich war.

04/2015 begann ich intensiv das Sportpensum hochzufahren (Gym, sehr intensiv 3-4 Mal die Woche, sehr akribisch inkl. guter Ernährung aber ohne "Stoff") und konnte von 04/2015 bis heute mein Körpergewicht von 70kg (1,78m) auf 85kg hochtrainieren und den Körperfettanteil senken (bin jetzt sehr athletisch). Seit über 3 Jahren kein Alkohol mehr, viel Schlaf, usw... .

Durch den Sport erhöhte ich den Proteingehalt meiner Ernährung, hatte täglich diverse Ergänzungen am Start (Zink, Magnesium, Vitamin D, Omega 3, z.T. BCAA, Kreatin - alles in bester Bioverfügbarkeit inkl. jährlichen Blutkontrollen bei Vitamin D) und fand Gefallen daran, meinen Testosteronspiegel auf natürliche Art und Weise so hoch wie möglich zu halten. Seit 2 Jahren nehme ich zusätzlich 10mg Bor (Google: Bor Testosteron oder Bor DHT) und trinke jeden Tag 1 Schnapsglas "Granatapfel-Muttersaft" - alles für das "heilige Testosteron".

Interessanterweise haben die letzten 2 Bluttests (vor 1,5 Jahren und vor 5 Monaten) gezeigt, dass mein Testosteronspiegel stark gestiegen ist (im oberen Drittel des Durchschnitts) und mein DHT-Wert exorbitant über dem Durchschnitt liegt (sah zum Teil aus wie ein Messfehler).

Alle Nebenwirkungen sind verschunden (das mit den Augen hält z.T. immer noch an [bin den ganzen Tag am Laptop], aber hier habe ich beste Erfahrungen mit morgens/abends heißen Waschlappen auf die geschlossenen Augenlider zur Aktivierung der Meibom-Drüsen [können wohl speziell bei FIN gestört werden] und Augentropfen welche die Lipidschicht aufbauen).

Ich fühle mich so fit wie lange nicht mehr und habe interessanterweise das Gefühl, dass sich mein Haarstatus in den GHE stark verbessert hat. Leute die mich lange nicht mehr gesehen haben finden, dass ich damals richtig krank aussah gegenüber heute.

Das Haarthema lässt einen jedoch nie ganz los :lol: (wem sage ich das) und so hatte ich mehrfach Kontakt mit Elitehairtransplant, da ich mich seit knapp 1 Jahr damit beschäftigt habe eine FUE durchführen zu lassen (max. 1.900 Grafts wären nötig für die GHE), jedoch hatte ich immer Angst davor mein Haare abzurazieren :roll:

Vor 2 Wochen schnappte ich mir Mut und rasierte meine Haare auf 0,4mm herunter und... :blush: finde das plötzlich total gut. Auch mein Umfeld inkl. Frau reagierte sehr positiv, so dass ich mich plötzlich wieder viel freier, selbstbewusster und glücklicher fühle (ein Befreiungsschlag).

Eine FUE ziehe ich erstmal nicht in Erwägung (auch Pigmentierung könnte bei 0,4mm

suboptimal aussehen wegen 3D Effekt der Stoppeln und 2D Effekt der Pigmentpunkte -> falls jemand Erfahrung damit hat, gerne melden da ich nicht Nassrasieren möchte - ich wäre dankbar).

-

Nun bin ich seit 1,5 Wochen am "minoxidieren" :nod: mit 5% Regaine Lösung (original DE Apo-Ware) + 0,5mm Dermaroller (nicht blutend, sondern nur eine Rötung/Durchblutungsförderung erzielen) und bilde mir ein, dass sich langsam etwas in den GHE tut.

Hier halte ich Euch gerne auf dem Laufenden :idea:

Mir ist bewusst, dass ich mich mit meinen 37,5 Jahren nicht beschweren kann über meinen Haarstatus (tut mir wirklich sehr leid für Leute die es schlimmer erwischt hat, ich fühle mit Euch), aber jeder hat hier seinen persönlichen Leidensdruck.

Ich wollte Euch mit meinem Beitrag ein wenig Mut machen, dass "es ein Leben nach FIN gibt" (speziell in Bezug zu den NW) und man einige Punkte selbst beeinflussen kann, sich wieder wohler in seiner Haut zu fühlen.

Ein schönes Wochenende

Fedan1981

Was unternimmst du alles um deinen Testospiegel zu steigern ?
Wie genau haben sich denn die Testo Werte entwickelt?

Subject: Aw: In den Zwanzigern FIN... DHT wieder am Start
Posted by [Fedan1981](#) on Sat, 10 Nov 2018 16:17:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi blub10,

0,4mm ganz frisch rasiert.

Ich bin extra nach dem erstgen "mutigen Kahlschnitt" von vor 2 Wochen mit meinem Bart-Trimmer

"Panasonic for Professionals ER-GP90" welcher 0,8mm macht in den Media Markt gedüst um mir den Philips Oneblade zu holen, da ich´s gut fand und der 0,4mm zulässt (bevor ganz ab).

Meine Haare sind sehr dicht, von daher kann es ggfs. für Dich wie 4mm wirken :roll:

Subject: Aw: In den Zwanzigern FIN... DHT wieder am Start

Posted by [Fedan1981](#) on Sat, 10 Nov 2018 16:32:33 GMT

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

Hallo krx,

alles wie in meinem Artikel beschrieben, sonst überhaupt nichts.

Ich denke eine gute Makro-Nährstoffverteilung (inkl. gutem "Fettsäure-Mix"... da kann auch Butter dabei sein denn aus Cholesterin wird Testosteron gebildet), kein Alk (überhaupt nichts!) und soweit möglich im Alltag mind. 7,5h-8,5h Schlaf.

Mein Schlaf ist sehr viel besser geworden, seit ich eine Anti-Schnarchschiene verwende (möchte jetzt hier keine Werbung machen, daher erstmal ohne den Namen). Hatte erst mit Schnarchaufzeichnungs-Apps meinen Schnarchstatus gemessen (leicht bis moderat) und dann alles mögliche ausprobiert. Mit der Schiene ist es zu 100% behoben, der Ellenbogen meiner Frau bleibt bei ihr :pistol: und ich bin viel fitter. Klar, nicht jeder schnarcht, aber ich denke die Summe an kleinen Optimierungen bringt einen im Großen und Ganzen enorm weiter.

Zurück zum Testo:

Ich lag bei 05/2015 bei ca. 11-13nmol/l und hatte dann im späteren Verlauf Messungen wo ich z.T. bei 38 nmol/l lag (im Durchschnitt jetzt 29-32 nmol/l).

Zum Teil wurde auch in pg/ml gemessen, aber egal welche Einheit die Werte waren/sind hervorragend.

Ashwaghanda kann ich noch empfehlen, hier musste ich mich erst rantasten, aber mir reicht abends 1 Kapsel und ich komme sehr gut runter, schlafe tief und fest wie ein Baby (600mg je Kapsel 3-5% Withanolide).

Subject: Aw: In den Zwanzigern FIN... DHT wieder am Start

Posted by [Fedan1981](#) on Sat, 10 Nov 2018 16:38:20 GMT

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

Hi Paulberg,

ja, ich hatte auch das Gefühl, dass ich mich umso "normaler/männlicher" fühlte je mehr das

DHT sich wieder hat blicken lassen. Ich hatte das mit FIN so sehr bereut (man macht sich ja auch verrückt wenn man die ganzen Horrorstories liest), aber jetzt ist definitiv alles wieder beim alten.

Speziell im Hinblick auf das Fitness-Studio wie ein Kampf gegen sich selbst... ("wecke das Biest in Dir ohne Rücksicht auf die Haare" 8o).

Subject: Aw: In den Zwanzigern FIN... DHT wieder am Start

Posted by [Fedan1981](#) on Sat, 10 Nov 2018 16:48:20 GMT

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

@ blub10: Zum Bluttest... google mal nach: Medikamentenallergene IgE | Gesundheitsportal

Das hatte der Doc von sich aus gemacht. FIN-Konzentration im Blut wurde gemessen nach dem Absetzen und eben diese IgE Werte. Dazu hatte der Arzt sogar 1 FIN-Tablette nebst meinem Blut ins Labor geschickt. War mein Hausarzt (er ist auch Internist). Der Arzt meinte, dass FIN sich z.T. länger im Blut hält (z.B. wegen Fettgewebespeicherung) und er wollte im Hinblick auf das niedrige DHT eben ausschließen dass es nicht doch das FIN ist welches noch das DHT drückt.

Ansonsten kann jeder auf eigene Kosten z.B. Testo (frei/gebunden), FH, FSH, freier Androgenindex, Prolaktin, SHGB, Cortisol, Vitamin D, etc. messen lassen wenn man die Werte dann selbst korrekt interpretieren kann.

Subject: Aw: In den Zwanzigern FIN... DHT wieder am Start

Posted by [Fedan1981](#) on Sun, 18 Nov 2018 12:57:52 GMT

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

UPDATE 18.11.2018:

- seit 05.11.2018 morgens/abends Regaine 5% Lösung (original DE Apo Ware) + 1,5mm Dermapen/Stamp (Marke DRS, Amazon)

- Dermapen/Stamp 1 x wöchentlich (Freitag abends) komplett bis Anschlag in GHE, gehe über jede Stelle mehrmals drüber, blutet nur ganz selten, Stelle ist danach aber sehr rot

- ca. 2h nach Dermapen/Stamp Regaine drauf (auch wenn´s vielleicht minimal stärker systemisch geht ist mir das egal, habe keinerlei NW von Regaine *toi toi toi*)

- Samstags immer Regaine Pause (1 x in der Woche Kopfhaut erholen lassen, leicht Rizinusöl drauf - so erholt sich die Kopfhaut auch schnell vom Dermapen des Vorabends)

- es bilden sich definitiv neue dunkle Haare, anfangs war es eher nur Flaum bzw. kleine blonde Härchen (schon ab ~ Tag 4 nach erster Regaine Anwendung), die jetzt zunehmend kräftiger werden

- außerdem 2 x 5mg Biotin am Tag + 2 x täglich 1 Kapsel Doppel H_rz "Haar Intensiv" (auch hier ist u.a. nochmal ein bisschen Biotin drin)

- plus gleiche Verhaltens- bzw- Lebensweise wie oben beschrieben

ICH HALTE EUCH GERNE UP-TO-DATE :roll:

File Attachments

1) [aaa.jpg](#), downloaded 223 times

