Subject: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [rot-wei2017](#) on Mon, 03 Feb 2020 07:18:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen liebe Forengemeinde,

nun habe ich folgendes Problem und ich hoffe ich kriege von euch evtl. die ein oder anderen Tipps oder Anregungen. Zur Unterstützung meiner HT nahm ich 1 Jahr lang 1,25mg Finasterid täglich und bin nun seit circa 6 Monaten off. In der Zeit der Einnahme verspürte ich bis auf eine verringerte Libido keine anderen Nebenwirkungen. Da ich vorher eine sehr große Libido hatte empfand ich es als nicht all zu schlimm und zog die Medikation durch.

Trotz des Absetzens hat mein Körper aber immer noch Probleme. Genauer gesagt liegt meine Libido bei Null und seit circa 3 Monaten habe ich massive Schwierigkeiten eine Erektion zu bekommen und zu halten. Gestern hatte ich einen totalen Crash, wo der gute absolut gar nicht hoch ging. Mit meinen 26 Jahren halte ich mich noch zu jung für solche Probleme :(

Andere Faktoren wie Übergewicht, Nikotin und Alkoholkonsum, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel sowie Depressionen kann ich ausschließen.

Kann es sein, dass die Einnahme von Fin mein Testosteronwert in den Keller geschossen hat? Hatte jemand evtl. ähnliche Probleme gehabt und eine Lösung gefunden die Sexualität wieder aufs alte Level zu heben. Mein Arzt sagte mir damals, dass die Nebenwirkungen mit dem Absetzen des Medikamentes aufhören. Leider vermute ich da einen Zusammenhang zwischen meiner 1-jährigen Finmedikation und meiner aktuellen Lage :(

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [xWannes](#) on Mon, 03 Feb 2020 07:40:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

rot-weiß2017 schrieb am Mon, 03 February 2020 08:18[S]eit circa 3 Monaten habe ich massive Schwierigkeiten eine Erektion zu bekommen und zu halten. Gestern hatte ich einen totalen Crash, wo der gute absolut gar nicht hoch ging. Mit meinen 26 Jahren halte ich mich noch zu jung für solche Probleme :(

Andere Faktoren wie Übergewicht, Nikotin und Alkoholkonsum, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel sowie Depressionen kann ich ausschließen.

Kann es sein, dass die Einnahme von Fin mein Testosteronwert in den Keller geschossen hat?
Willkommen im Forum Rot-Weiß!

In deiner Auflistung ist psychische Belastungssituation nicht dabei. Das frage ich deshalb, weil die zuletzt erlebte (wenig) amouröse Situation, da natürlich mit reinspielt. Wenn es dir nicht zu intim ist: Sex mit vertratuer Partnerin, Selbstbefriedigung oder ONS / neue Freundin?

Falls letzteres kann man es nicht direkt auf ein Post-Finasterid-Syndrom (PFS) oder dergleichen schieben.

Nimm unterstützend vor dem Sex eine doppelte Tagesration eines guten L-Arginin-Präparats, das bringt die Schwellkörper etwas auf Trab.

Wenn sich dann nichts tut bzw. es auch in einer entspannten Situation nicht klappt, kannst du immer noch zum Andrologen/Urologen/Hausarzt und deinen Androgenspiegel usw. bestimmen lassen.

Alles Gute und viel Erfolg!

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 03 Feb 2020 09:30:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi du,
Welcome!

Bei mir war es auch so, als langjähriger Fin-Schlucker, es ging irgendwann „untern rum“ gar nichts mehr!!!!

So richtig kamen Libido und Potenz nach ca nem Jahr wieder in Fahrt.

Ich habe aber damals etwas mit Tadalafil (oder auch mal Sildenafil)nachgeholfen, wenn es zum Nahkampf mit der Damenwelt kam. :nod:

Tadalafil könnte in kleinen Dosen, über einen längeren Zeitraum deine Potenz wieder „reparieren“.

Bitte aber dies mit einem Arzt abklären und dir das Medi dann evtl. verschreiben lassen.

Ich hoffe du hast kein PFS. Aber ich denke, du bekommst des bestimmt wieder in den Griff.
Good Luck!

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [rot-wei2017](#) on Mon, 03 Feb 2020 16:52:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für eure Antworten :)

@xWannes: Leider muss ich auch diese Sachen ausschließen. Es sollte ganz normaler Sex mit meiner langjährigen Freundin sein. Eigentlich alles wie sonst immer auch. Habe es paar Stunden später mit Selbstbefriedigung probiert, weil ich es einfach nicht fassen wollte. Es hat

zwar funktioniert, aber ich würde die Erektion auf 60-70% schätzen. Es hat auch wirklich Mühe gebraucht und sowas kannte ich eigentlich nicht aus der Vergangenheit :(

@Sonic Boom: Danke... du machst mir gerade wirklich Mut. Wie lange hast du Fin eingenommen wenn ich fragen darf? Und wie regelmäßig musstest du Tadalafil einnehmen? Sind die Nebenwirkungen auch erst nach dem Absetzen in Erscheinung getreten?

Ich konnte heute noch direkt einen Termin für nächste Woche beim Urologen vereinbaren. Ich hoffe wirklich, dass mich das irgendwie weiter bringt.

Weiß jemand ob Finasterid wirklich so eine lange Verweildauer im Körper hat, dass es selbst ein halbes Jahr später zu solchen Nebenwirkungen kommen kann?

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [rot-wei2017](#) on Fri, 14 Feb 2020 11:35:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leider fand mein Thema hier nicht viele Interessenten, aber ich würde trotzdem gerne ein kleines Update zu der ganzen Sache geben.

Gestern beim Urologen gewesen und ihm von meinem Problem erzählt. Er selbst meinte, dass diese Nebenwirkungen nicht immer reversibel sind und warnte mich mehr oder weniger nochmal dieses Medikament zu benutzen. Ebenfalls das die Nebenwirkungen erst nach dem Absetzen eintreten können war ihm bekannt. Verwunderlich das in der Packungsbeilage meines FIN stand, dass sämtliche Nebenwirkungen nach Ende der Medikation verschwinden sollten.

Würde mich jedoch lieber auf die Lösung meines Problems konzentrieren und nicht auf dem Fehler der Vergangenheit rumreiten. Er verschrieb mir 5mg Tadalafil, welches ich alle 2 Tage jeweils einnehmen soll. Wenn ich Glück habe regulieren sich die Erektionsprobleme wieder. Falls nicht findet nach einem Monat die Untersuchung meiner Hormone statt.

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [Boy](#) on Fri, 14 Feb 2020 19:39:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ich mal wo von einem anderen Nutzer gelesen hatte, glaub es war in diesem Forum vielleicht, intensiver Sport soll ganz gut helfen, also High Intensity Intervall Training, das du zB abwechselnd joggst und sprintest, halt Sachen wo dein Körper hohe Mengen Hormone ausschütten muss, kannst du mal wenigstens 2 Monate oder so probieren, bin mir sicher das hilft dir bestimmt.

Ansonsten denke ich auch, es repariert sich schon wieder, du darfst halt bloß nicht diese Erfahrung das du keinen hoch bekommst zu fest im Unterbewusstsein verankern.

Würd mir an deiner Stelle auch einfach erstmal Sildenafil oder so besorgen, halb so wild. Das wird schon wieder :)

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [rot-wei2017](#) on Fri, 14 Feb 2020 21:46:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die aufmunternden Worte. Heute gegen Abend 18 Uhr eine meiner neuen Tadalafil-Tabletten eingenommen. Leider gabs bei meiner Freundin vorhin den nächsten Tiefschlag und es hat wieder nicht funktioniert. Langsam kann ich ihr nicht mehr in die Augen gucken und meine Ausreden gehen aus.

Weiß vielleicht jemand ob der Körper sich erst an die Tabletten gewöhnen muss bis es funktioniert oder sind 5mg einfach zu wenig?

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [Boy](#) on Fri, 14 Feb 2020 22:06:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tadalafil braucht doppelt so lange wie Sildenafil bis es wirkt nach Einnahme soviel ich weiß.

5mg? Puh keine Ahnung, noch nie ausprobiert aber ist wohl sowieso recht niedrig dosiert denke ich. Probierste halt 10 mg nächstes Mal. Kannst ja um ganz sicher zu gehen Sildenafil noch besorgen vielleicht wirkt das besser bei dir, bin kein Arzt aber ist halt was mir so einfällt.

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [xWannes](#) on Fri, 14 Feb 2020 22:13:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei sublingualer Einnahme wirken die Potenzmittel schneller.
Tadalafil wird tatsächlich so gering dosiert bis max. 20mg.

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [Gast](#) on Sun, 16 Feb 2020 05:09:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit psychisch. Einfach nicht dran denken und 2 Monate gar nicht mit dem Thema Selbstbefriedigung und Sex befassen. Psychische ED kann ne Zeit lang dauern, zum Reinkommen mit ner neuen Partnerin einfach nen PDE-5 Hemmer nehmen. Wenns dann paar Mal erfolgreich vwar klärt es sich wieder, einfach chilln erstmal und sich selbst nichts einreden ist das Wichtigste.

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [JohnStrong](#) on Mon, 17 Feb 2020 15:46:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht liegt es auch am Aussehen deiner Freundin bzw. der Tatsache, dass ihr euch schon zu lange kennt? :(:(

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [gast25](#) on Mon, 17 Feb 2020 16:06:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

8o 8o 8o 8o
find ich unpassend

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [xWannes](#) on Mon, 17 Feb 2020 16:25:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

JohnStrong schrieb am Mon, 17 February 2020 16:46Vielleicht liegt es auch am Aussehen deiner Freundin bzw. der Tatsache, dass ihr euch schon zu lange kennt? :(:(
:thumbdown:
Genau, und Finasterid sind Smarties.

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [Boy](#) on Mon, 17 Feb 2020 16:58:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich persönlich denke das jeder Körper individuell viel Alpha-5-Reductase produziert, bei denen wo es vielleicht weniger/langsamer produziert wird dauert es halt eventuell einfach.

Das die Dysfunktion bei Einigen bleibt könnte daran liegen dass, das Unterbewusstsein/Bewusstsein es einfach sich so stark eingepägt hat.....

eventuell mal mit Sachen nachhelfen die, die Psyche in einen anderen Zustand versetzen (aber vorher informieren und Safer Use). Vielleicht reicht ja auch schon Alkohol.

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [krx](#) on Mon, 17 Feb 2020 17:35:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boy schrieb am Mon, 17 February 2020 17:58Ich persönlich denke das jeder Körper individuell viel Alpha-5-Reductase produziert, bei denen wo es vielleicht weniger/langsamer produziert wird dauert es halt eventuell einfach.

Das die Dysfunktion bei Einigen bleibt könnte daran liegen dass, das Unterbewusstsein/Bewusstsein es einfach sich so stark eingepägt hat.....

eventuell mal mit Sachen nachhelfen die, die Psyche in einen anderen Zustand versetzen (aber vorher informieren und Safer Use). Vielleicht reicht ja auch schon Alkohol.

Das lässt sich relativ einfach über einen SKAT Test überprüfen ob es organische "Veränderungen" gibt, wer mehr als 5ug für eine Erektion braucht, hat definitiv eine organische Ursache.

Und diese können durch Finasterid verursacht werden.

Single Dose 5mg Tadalafil würde ich nicht versuchen, nimm mal 2 Stück (minimum 10mg) und das 2-3 Stunden vor dem geplanten Sex.

Und nimm das Tadalafil täglich, 5mg alle 2 Tage is nichts. Da hast du ne effektive Dosis von knapp 3mg, das hat in den Studien keine signifikante Verbesserung ggü Placebo gehabt (2.5mg). Wird ja auch nicht umsonst nicht verschrieben.

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [JohnStrong](#) on Mon, 17 Feb 2020 22:19:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, ich meinte das nicht böse;

Ich kenne das einfach aus Erfahrung, dass nach einer gewissen Zeit die Luft raus ist - ich dachte auch mal, dass ich alt werde weil nur noch 1x pro Tag ging, dann habe ich die Freundin ausgetauscht und ich war wieder zurück bei 3x

Sorry, wenn ich mit meiner Aussage jemanden gekränkt habe - das wollte ich nicht

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [Gast](#) on Tue, 18 Feb 2020 05:15:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das kann theoretisch echt sein hatte das auch mal mit einer, da hatte ich nicht so Lust und mit ner anderen war ich immer spitz. Kopf spielt echt ne größere Rolle als man denkt

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [Nomoredok](#) on Sun, 28 Jun 2020 13:40:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt es zur Problematik mit der Impotenz Erfahrungen mit Loratadine?

Scheint bei ED zu helfen, welche durch SSRI verursacht werden. Könnte evtl. auch bei Fin Potenzproblemen helfen?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15913872/>

Edit: Studie ist relativ schwach...

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [Anagen](#) on Sun, 28 Jun 2020 17:19:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@rot-wei2017

Versuch es doch mal mit HCG - es stimuliert die Hoden-Hirn Achse, so dass mehr GH im Hirn produziert wird und das GH die Hoden stimulieren wieder tüchtiger zu werden.

Du musst halt mal zu einem guten Urologen der auch endokrinologische Kompetenz besitzt.

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [blub10](#) on Thu, 30 Jul 2020 07:59:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kenne das Problem, FIN kann lange dauern bis es sich normalisiert

Was mir viel geholfen hat:
Tadalafil 5mg alle 2 Tage
5 HTP
Sehr hartes Fitnessstraining mit Drop Sätzen
Weniger Stress

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [Nomadd](#) on Thu, 30 Jul 2020 13:34:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

rot-wei2017 schrieb am Fri, 14 February 2020 22:46Danke für die aufmunternden Worte. Heute gegen Abend 18 Uhr eine meiner neuen Tadalafil-Tabletten eingenommen. Leider gabs bei meiner Freundin vorhin den nächsten Tiefschlag und es hat wieder nicht funktioniert. Langsam kann ich ihr nicht mehr in die Augen gucken und meine Ausreden gehen aus.

Weiß vielleicht jemand ob der Körper sich erst an die Tabletten gewöhnen muss bis es funktioniert oder sind 5mg einfach zu wenig?

Wie ist denn die Konstitution deiner Freundin? Hat sich da was verändert? Hat sie zugenommen?

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe

Posted by [krx](#) on Thu, 30 Jul 2020 18:19:17 GMT

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

TINIB schrieb am Thu, 30 July 2020 15:34rot-wei2017 schrieb am Fri, 14 February 2020 22:46Danke für die aufmunternden Worte. Heute gegen Abend 18 Uhr eine meiner neuen Tadalafil-Tabletten eingenommen. Leider gabs bei meiner Freundin vorhin den nächsten Tiefschlag und es hat wieder nicht funktioniert. Langsam kann ich ihr nicht mehr in die Augen gucken und meine Ausreden gehen aus.

Weiß vielleicht jemand ob der Körper sich erst an die Tabletten gewöhnen muss bis es funktioniert oder sind 5mg einfach zu wenig?

Wie ist denn die Konstitution deiner Freundin? Hat sich da was verändert? Hat sie zugenommen?

:thumbsdown: :frage:

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe

Posted by [Nomadd](#) on Thu, 30 Jul 2020 19:50:21 GMT

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

krx schrieb am Thu, 30 July 2020 20:19TINIB schrieb am Thu, 30 July 2020 15:34rot-wei2017 schrieb am Fri, 14 February 2020 22:46Danke für die aufmunternden Worte. Heute gegen Abend 18 Uhr eine meiner neuen Tadalafil-Tabletten eingenommen. Leider gabs bei meiner Freundin vorhin den nächsten Tiefschlag und es hat wieder nicht funktioniert. Langsam kann ich ihr nicht mehr in die Augen gucken und meine Ausreden gehen aus.

Weiß vielleicht jemand ob der Körper sich erst an die Tabletten gewöhnen muss bis es funktioniert oder sind 5mg einfach zu wenig?

Wie ist denn die Konstitution deiner Freundin? Hat sich da was verändert? Hat sie zugenommen?

:thumbsdown: :frage:

Warum Daumen nach unten? Das ist in langjährigen Beziehungen nicht ganz untypisch und da geht auch Erotik flöten...

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe

Posted by [Craktuv](#) on Thu, 30 Jul 2020 20:58:28 GMT

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

rot-wei2017 schrieb am Fri, 14 February 2020 22:46

Weiß vielleicht jemand ob der Körper sich erst an die Tabletten gewöhnen muss bis es funktioniert oder sind 5mg einfach zu wenig?

Erstmal dran gewöhnen muss man sich bei PDE-5 Hemmern wie Tadalafil nicht. Allerdings muss sich bei so geringen Mengen wie 5mg erstmal ein Pegel im Blut aufbauen. Ich würde dir zu höheren Dosen Raten und erstmal als Einzeldosis um herauszufinden ob du überhaupt darauf anspringst. Tadalafil hat so bei 4-6 Stunden seinen Peak, wirkt aber noch deutlich länger. Nimm also ruhig mal 10mg 5 Stunden vor dem Sex und danach probierst du es ein paar Tage später nochmal mit 20mg. Du kannst auch mal Sildenafil ausprobieren, da musst du mehr auf das Timing achten aber die Erektionen sind in der Regel gefühlt auch was härter unter Silden.

Allerdings wird keines der PDE-5 Hemmer groß helfen wenn die Libido dein Problem ist, da dann der Reiz fehlt. Da gibt es dann nichts wo die Hemmer ansetzen können. Ich selbst habe nie Fin oder ähnliches genommen, nehme aber Tadalafil wenn ich sehr gestresst bin. Da wirkte der Wirkstoff bisher sehr gut aber auch ich hatte schon ein paar wenige Situationen wo es trotz Tadalafil nicht ging. Das waren aber immer Situationen wo ich gerade kaum Libido hatte oder ich die Frau nicht sehr attraktiv fand.

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe

Posted by [blub10](#) on Sat, 01 Aug 2020 09:40:10 GMT

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

Stimmt nicht, im PFS Forum gibts genug Ansätze für ehemals FIN Langzeitnebenwirkungen im Bezug auf Libido

Mir persönlich hat wie gesagt hartes Krafttraining, 5 HTP und Tadalafil geholfen.

Aber Tadalafil hat mich nur kurzfristig und in höheren Dosen als 5 MG notgeil gemacht

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe

Posted by [Craktuv](#) on Sun, 02 Aug 2020 09:56:51 GMT

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

Dann hattest du kein reines Libido Problem. Ohne Libido regt sich da nichts. Das Tadalafil nicht bei einem reinem Libidoverlust hilft beruht auf Fakten und ist durch Studien belegt. Bei kompletten Libidoverlust wird dem kleinen Freund da unten garnicht erst der Reiz gegeben größer zu werden. Dementsprechend bringt auch das Hemmen des Rückflusses nichts. Wenn aber bereits ein kleiner Reiz da ist wirkt es und klar bist du dann auch über den Tag verteilt erregter wenn der Freund da unten beim kleinsten Reiz schon anfängt zu wachsen, da damit auch die Sensibilität steigt. Allerdings können PDE-5 Hemmer kurze Libidoverluste beim Sex ausgleichen, da es dann nicht sofort zur Erschlaffung kommt.

Subject: Aw: Impotenz nach Absetzen? Bitte um Hilfe
Posted by [blub10](#) on Sun, 02 Aug 2020 13:28:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dem muss ich widersprechen, hast du persönliche Erfahrung oder liest du nur Studien?

Abgesehen davon hat der Threadersteller ja mal nix zu verlieren indem er eine Zeit lang Tadalafil nimmt (bis auf paar Euros, wenn er es Online bestellt spart er noch)

Deine Pseudo Foren Ferndiagnose über "mein nicht vorhandenes reines Libidoproblem" widerspricht exakt dem was mir sowohl mehrere Urologe diagnostiziert, verschrieben und auch ein Psychologe nochmals bestätigt hat:

Tadalafil, Viagra und Co werden sowohl bei ED als auch bei Libidoverlust über einen gewissen Zeitraum als Starthilfe verschrieben. Das ist das Standard Prozedere. Libidoverlust ist häufig entweder psychisch oder hormonell bedingt. Deine Psyche hat Einfluss auf dein Hormonlevel (viel Stress und Cortisol z.B.). Wenn du dank Viagra z.B. mit einer Latte rumläufst hast du mehr Lust auf Sex, oder bei Tadalafil reichen weniger Reize als ohne aus dich zu erregen, dann hast du auch mehr Lust auf Sex. Dies triggert indirekt dein Testo. Über einen Zeitraum von 4 Wochen Einnahme von Tadalafil kann sich das ganze dann so normalisieren dass du das Zeug nicht mehr brauchst

Mir hats geholfen, die Frage ist eher die Höhe der Dosis, 5mg können zu wenig sein, bei 20mg alle 3 Tage sollte man definitiv etwas merken