

---

Subject: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Schnoggel](#) on Fri, 15 Jun 2012 19:02:14 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

die ein- oder andere hat mal was im Forum dazu geschrieben, wie schnell das Shedding beim Einsatz von Minoxidil anfing und wie lange es andauerte. Aber das steht so sehr versteckt mal hier und dort. Ich würde mich sehr freuen, wenn ihr eure Erfahrungen berichten würdet.

Kurz zu mir und warum ich frage:

Laut diversen Ärzten habe ich AGA und trage nun seit guten 2 Wochen einmal täglich die 5%ige Minox-Lösung auf. Vorher war ich bei ca. 100 Haaren beim morgendlichen Bürsten ohne Haarewaschen, mehr mit Haarewaschen (über den Tag über zähle ich sowieso nicht, da würde ich wahnsinnig werden). Nun hat das rasant zugenommen und ich bin ohne Waschen bei ca. 300-400. Meine Ärztin hat gesagt, dass das Shedding so nach 2 Monaten einsetzt, manchmal früher, manchmal auch später.

Ich würde extrem gern wissen, ob es trotzdem das Shedding sein kann. Wenn nicht, werde ich auch bald die Threads zu den Haarteilen lesen müssen

Liebe Grüße,

Schnoggel

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 15 Jun 2012 19:16:42 GMT

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

---

Liebe Schnoggel,

Ich hatte jetzt nicht dieses Horroshedding, aber es gingen vermehrt Haare aus. Es begann nach genau 2 Wochen und dauerte ca 4 Wochen, allerdings hatte ich immer Neuwuchs.

Und ich hatte Minox 2%

Ig

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Sat, 16 Jun 2012 12:09:23 GMT

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

---

Hi Schnoggel,

bei mir ging es auch nach 2 bis 3 Wochen los. Ich dachte auch erst, das muss etwas anderes sein, da ja alle von 2 Monaten berichteten. Aber es war das Minox-Shedding (aber nicht so

extrem wie bei dir). Nach ca. 2 Wochen hörte es abrupt wieder auf. Inzwischen kommen die ersten neuen Haare, vor allem im Stirn und GHE-Bereich (ich hab am 1.3.12 mit Regaine 2% angefangen).

Viel Glück und Durchhaltekraft!!

a.

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Schnoggel](#) on Mon, 18 Jun 2012 20:42:45 GMT

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

---

Hallo ihr beiden,

vielen herzlichen Dank für eure Antworten! Aber sehr aufbauend ist es nicht, dass ihr dabei schon Neuwuchs hattet. Bei mir sehe ich absolut keine neuen Haare, egal wie sehr ich es versuche.

Natürlich mache ich weiter. Und hoff, dass sich meine Haare mit dem Wachsen einfach nur etwas Zeit lassen. Argh!

Schnoggel

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Mon, 18 Jun 2012 22:03:55 GMT

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

---

Hi Schoggel,

ich bin auch dran... nehme Regaine grad so drei Wochen oder länger, ich weiß gar nicht... auf jeden Fall habe ich heute die zweite Flasche bereits angebrochen... könnte man nun ausrechnen...

Ich habe noch kein Shredding... oder es ist schleichend, ich habe schon das Gefühl, dass ich schlimmer aussehe. \*bin so traurig\*

Aber das soll ja ein gutes Zeichen sein, nicht? Das würde heißen, bald wird es wieder besser...

Ich hoffe so sehr... es fühlt sich alles so gemein an.

Allgemein denke ich, dass jeder nach und in einer anderen Zeit darauf reagiert... vielleicht habe ich auch keinen so krassen Haarausfall, da ich nie Haarausfall hatte... bzw. habe ich nur den natürlichen Ausfall von max. 15 Haaren am Tag. Bei mir wächst einfach nichts mehr, daher trat das Ganze auch gemein schleichend auf...

Ich hoffe so sehr, dass Regaine hält was es verspricht... was bleibt mir sonst???

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Schnoggel](#) on Tue, 19 Jun 2012 07:23:22 GMT

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

---

Hi lostsheep,

es wächst rein garnichts mehr nach? Werden denn deine Haare länger? Und ist das nur auf dem Kopf so?

Eigentlich ist das mit dem Shedding ein gutes Zeichen. Aber du solltest vielleicht versuchen zu zählen um sicher zu sein. Sehen die Haare nicht mehr so doll aus weil es weniger werden oder weil sie selbst nicht mehr so gut aussehen? Das kann auch an dem Zeug selbst liegen, da ist ja Alkohol drin und das kann ja nicht gut sein für die Haare.

Bei mir fallen die Haare nicht nur aus, sondern werden auch dünner und brüchig und sind total trocken. Ich glaube, dass das durch den Alkohol begünstigt wird. Minox nehme ich ja erst seit kurzem, aber vorher El Cranell und da ist ja auch jede Menge Alkohol drin.

Inzwischen mache ich mir nach dem Haarewaschen immer sowas wie ne Kur zum Nicht-Auswaschen ins Haar, damit sie weniger austrocknen. Und ich nehme NEMs, um ganz sicher zu sein, dass sich kein Härchen verabschiedet, nur weil ihm irgendein Vitamin fehlt. Machst du sowas auch?

LG und Kopf hoch!

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 19 Jun 2012 08:04:30 GMT

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

---

Hi Schnoggel,

also ich nehme Minox (Regaine) seit 6 Monaten.

Habe es extra in einer Phase begonnen, wo ich immer eine Ruhepause vom HA habe, denn vom Dez bis April fallen mir weniger Haare aus. Habe immer im Sommer/Herbst meine Schübe. Trotzdem sind mir wie bei dir nach ca. 2 Woche wieder mehr Haare ausgefallen. Muss dazu sagen, ich zähle nicht mehr, weil mich das depressiv macht.

Aber: nach dem Föhnen lag der Boden voller Haare und die Bürste konnte ich nach wenigen Tagen immer enthaaren. Außerdem hatte ich in der Arbeit oft Haare, die mir auf die Tastatur gefallen sind.

Das ging vielleicht so 4 Wochen.

Dann wurde es Recht zügig weniger. Nach etwas 2-3 Monaten kann ich sagen, dass der HA fast normalisiert war. Inzwischen, wenn ich mir mit nassen Haaren eine Haarkur mache und die Hände mehrmals durch die Haare ziehe (war früher der blanke Horror), habe ich vielleicht 2 bis 5 Haare in den Händen. Auch beim Föhnen nur noch ca. 5 Haare auf dem Boden.

Apropos Alkohol: Stimmt das, dass man sich in der Apotheke ein Minox ohne Alk mischen lassen kann? Weiß das hier jemand.

Meine Haare sind nämlich auch voll strohig geworden. Vorher waren die dünnen Haare wenigstens glänzend. Ich hab zwar lieber strohige Haare, als keine, aber ist halt doch ne Nebenwirkung, hilft auch keine Kur...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Schnoggel](#) on Tue, 19 Jun 2012 18:06:22 GMT

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

---

Hi Novemberkind,

hört sich super an. Dann hoff ich mal, dass es bei mir auch so klappt. Und dass ich nach 4 Wochen überhaupt noch etwas auf dem Kopf hab...

Ich glaube, dass man sich Minox auch ohne Alkohol mixen lassen kann. Es gibt z.B. ja auch ein Mittel, das identisch mit Regaine ist, nur eben anders heißt (und billiger ist). Von diesem Hersteller gibt es auch eine Variante mit zumindest weniger Alkohol. Ich habe mich allerdings nicht getraut, das gleich am Anfang auszuprobieren weil der Alkohol doch dafür da ist, dass Minox besser in die Kopfhaut eindringen kann. Hatte ich jedenfalls so verstanden. Und dann wäre die Frage, ob das ohne Alk immer noch so gut geht.

LG

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Thu, 21 Jun 2012 19:16:28 GMT

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

---

Ja, bei mir wächst scheinbar gar nichts mehr. Es fällt nur noch natürlich viel aus.

Demnach lichtet sich schleichend die Kopfhaut am ganzen Kopf.

Auch in die Länge scheinen meine Haare nicht mehr zu wachsen.

Als gäbe es auf dem kompletten Kopf keine Wachstumsphase mehr.

Nur noch die Ruhephase und danach eben die "Ausfallphase".

Ich habe solche Angst und könnte nur noch weinen.

Dazu nimmt mich niemand ernst.

Alle denken, ich hätte Haarausfall und das kann ja wieder werden aber ich schein etwas seltenes zu haben.

Und immer wieder frage ich mich: Warum ich, DAS auch noch.

Und überall von Haarausfall zu lesen deprimiert auch, denn vielleicht wirken diese ganzen Mittelchen auch nicht, wie Regaine, weil ich ja ein anderes Problem habe.

An sich scheinen sich die Haare nicht verändert zu haben... dünner, strohiger... fällt mir so nicht auf.

Aber es ist bereits sehr extrem...

Jetzt habe ich einen Termin im Juli bei einem Haarspezialisten, 88 Euro kostet mich die Untersuchung... dabei reißt er mir auch 50 Haare aus (ich könnte jetzt schon weinen, wenn ich daran denke - denn, werden sie jemals wieder nachwachsen?) und dann kann er wohl bestimmen, was los ist, was meinen Haaren fehlt... ich hoffe SO SEHR, dass diese Untersuchung nicht umsonst sein wird.

Und ich hoffe ebenfalls SO SEHR, dass dieser Arzt nicht so ist wie die meisten anderen IDIOTEN. Sorry. Aber was ich schon erlebt habe...

Was ich sonst mache:

Pantovigar, ohne Gelantinekapsel, nur den Inhalt

Zink

Eisen

Spirulina

chinesische Kräuter

koffein shampoo

Und die Pille nehme ich wieder, alleine, weil ich ohne super unreine Haut im Gesicht bekommen habe... (das meinte ich u.a. mit DAS AUCH NOCH)

Es fühlt sich alles so ungerecht an, ich habe so einen Hass darauf...

Ich möchte nur noch, dass das wieder wird.

Minox kann man sich mischen lassen, habe ich auch schon von gehört, das ist dann wohl billiger... aber ich weiß grad auch nicht, ob es mir darum geht... in erster Linie nicht und über den Alkohol habe ich mir noch gar keine Gedanken gemacht. Bisher habe ich weder Wirkung noch Nebenwirkung von Regaine.

Ich bin nur noch am hoffen... aber wie erwähnt, grad wird alles nur noch schlimmer.

Und das schlimmste ist auch, dass ich fünf Tag vor dieser Untersuchung die Haare nicht waschen darf...

Bei mir ist das so, wenn ich die Haare gewaschen habe, liegen sie locker auf, so dass ich es halbwegs kaschiert bekomme, mit der richtigen Frisur. Wasche ich sie einen Tag schon nicht, muss ich ein Haarband tragen, weil es sonst unglaublich schlimm aussieht... wie soll ich so nur fünf Tage aushalten?

Es ist so demütigend!!!

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [mike](#) on Fri, 22 Jun 2012 00:09:11 GMT

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

---

Hallo Lostsheep,

lässt Du Dir auch Hormone testen ..?

Fettige Gesichtshaut .. mit Pille weniger .. hmm. Hormonproblem.

LG  
Mike

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?  
Posted by [lostsheep](#) on Fri, 22 Jun 2012 07:34:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

... meine Hormone sind angeblich alle in Ordnung.

Ich finde aber auch, dass das Hautproblem mit und ohne Pille (wobei mit Pille bedeutend besser) auf was anderes schließen lässt.

Es ist so schrecklich, ich habe nur noch die Hälfte meiner Haare auf dem kompletten Kopf. Ich habe solche Angst, wie weit geht das noch?

Heute war Washtag... ich bin froh, danach sieht es nach dem "Nicht-Washtag" immer etwas besser aus.

Aber ich bin so deprimiert. Ich möchte so nicht leben.

Vor allem frage ich mich die ganze Zeit: Was ist da los? Was fehlt mir... was ist nicht im Gleichgewicht?

Ich hoffe so sehr, dass es bald Klärung gibt.

Es ist so schlimm, bisher habe ich niemanden getroffen (auch nicht im Internet), der das Gleiche hat.

Was habe ich nur?

Warum wachsen meine Haare einfach nicht mehr (nach)???

Ich bin heute mal wieder besonders frustriert... will gar nicht raus aber ich muss nun, sonst mache ich alles nur noch schlimmer.

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?  
Posted by [nelli](#) on Fri, 22 Jun 2012 08:41:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Ich habe auch über viele Jahre nicht das Problem des Haarausfalls gehabt (ca. 30-40 Haare am Tag, was meiner Ansicht nach normal ist), sondern sie wurden halt immer dünner und der Neuwuchs war schwach und dünn. Dann fing 2003 auch Haarausfall an, der verschwand aber irgendwann wieder, aber danach wurde es ganz rasant schneller dünner auf meinem Kopf. Ich konnte es kaum fassen, dass sich auch ohne Haarausfall der Gesamtzustand so schnell verschlechtern kann. Erst während der Schwangerschaft fingen die Haare wieder an zu wachsen und dicker zu werden. Momentan habe ich leider auch wieder Haarausfall. Das fing vor ca. einem Jahr an und seitdem wurde es nicht mehr besser. Da ich jetzt also beides habe (HA UND ein nicht nachwachsen der Haare) geht es natürlich immer schneller bergab. Mein Hautarzt meinte, es sei beim hormonell bedingten HA nicht ungewöhnlich, dass man nicht

vermehrt Haare verliert, sondern es schleichend einfach weniger werden. Die Haarwurzel stellt einfach ihre Funktion ein. Da ich keine konkreten Anhaltspunkte bei meinen Hormonwerten finden kann, bin ich allerdings auch total ratlos.

Bei dir müsste man wirklich mal genau mit der Lupe schauen, was genau in Sachen Neuwuchs los ist. Vor vielen Jahren sagte mir schon mal ein Arzt, dass ich extrem viel feine Haare hätte, die man mit blossem Auge gar nicht mehr sehen könnte. Berichte mal, was beim Trichogramm bei dir rauskommt.

Alles Liebe  
Nelli

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?  
Posted by [christa2860](#) on Fri, 22 Jun 2012 14:31:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In der Apotheke gibt es zur Zeit ein Regaine Therapietagebuch..habe es mir gestern mal mitgenommen....von 1-12 Monaten ist sehr interessant.....

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?  
Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Fri, 22 Jun 2012 16:42:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lostsheep schrieb am Fri, 22 June 2012 09:34

Vor allem frage ich mich die ganze Zeit: Was ist da los? Was fehlt mir... was ist nicht im Gleichgewicht?

Wie ich gelesen habe, lebst du vegan. Ich habe die allergrößten Sympathien für Veganer und Vegetarier und habe mich selbst 18 Jahre lang aus tierethischen Gründen vegetarisch ernährt (eine zeitlang sogar vegan). Konsequenz dieser Ernährung war ein massiver Eisen- und Vitamin B12-Mangel, obwohl ich mich total gesund ernährt habe. Beides sehe ich als ursächlich für den Start meiner AGA. Ich weiß nicht, ob ich vielleicht noch andere Mängel hatte, man kann ja auch nicht alles nachprüfen. Nachdem es mir nun seit letztem Jahr körperlich immer schlechter ging (trotz Eisentabletten und B12-Spritzen) beschloss ich, wieder Fleisch zu essen. Das tue ich immernoch - sehr reduziert und nur vom Biobauern. Ethisch ist das für mich eine Katastrophe, aber körperlich geht es mir seitdem massiv besser. Ich bin im Gleichgewicht.

Ich vermute, dass nicht jeder Körper gut auf vegane/vegetarische Ernährung reagiert, d.h. dass er sich nicht seine ganzen (Mikro)nährstoffe aus anderen Lebensmitteln ziehen kann (auch wenn es "theoretisch" möglich ist) und Nahrungsergänzung auch nicht reicht. Es kann gut sein, dass deine Haare deshalb den Geist aufgeben.

Viele Grüße

a.

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Fri, 22 Jun 2012 16:58:43 GMT

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

---

Was die Ernährung betrifft, sehe ich keine Argumentation wieder Fleisch zu essen. Ich habe mich ausreichend informiert... und ich habe keinen Mangel, zudem achte ich zum Beispiel sehr auf ausreichender Eisen und B12 Zufuhr. Klar, wenn ich nicht drauf achte kommt der Mangel... das ist bei Fleischessern aber nicht anders.

Es gibt nichts was ich brauche wozu ich unbedingt Fleisch essen muss. Das ergibt vorne und hinten keinen Sinn!

[http://www.vegan.at/warumvegan/gesundheit/buch-vegane\\_ernaeh\\_rung.html](http://www.vegan.at/warumvegan/gesundheit/buch-vegane_ernaeh_rung.html)

Oft sind es nur Zufälle, die vermeintlich denken lasse, die jeweilige Änderung/das jeweilige Präparat hätten geholfen.

Natürlich, da ist ein Eisenmangel und die Menschen denken, sie bräuchten Fleisch... dabei haben sie sich vegetarisch/vegan dann einfach nicht richtig ernährt und statt innterhalb dieser Ernährung etwas zu ändern, greifen sie wieder zum Fleisch. Damit möchte ich dich nun nicht angreifen, ich hatte in der Panik meiner Haare auch schon krasse Überlegungen. Aber ich sehe eben keinen Grund.

Der Grund liegt woanders... selbst wenn es ein Mangel wäre (ich wäre glücklich, wenn es "nur" das wäre), könnte ich ihn vegan beheben.

Und ich suche ja nach dem Grund, es ist keiner zu finden... wäre es ein Ernährungsmangel, hätte man ihn längst im Blutbild erkannt!!!

DAS IST ES JA!!!

Nun, leider befürchte ich, dass es mit den Präparaten, die ich so nehme, auch so ist... dass ihre Wirkung Zufällen zuzuschreiben sind. Leute, bei denen das Haarproblem so oder so von alleine wieder ins Reine gekommen wären.

Ich bin so verzweifelt... ich glaube immer mehr, dass es mit den Hormonen zusammenhängt... und ich bin bereits krasse Sachen zu schlucken, ist mir alles egal... ein Kind muss ich nicht bekommen und lieber habe ich ein kurzes Leben aber mit voller Haarpracht als ein langes mit immer lichterem Haar. Ich leide so sehr darunter... ich möchte so nicht leben... es ist so unfair alles... :-(

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Fri, 22 Jun 2012 17:03:05 GMT

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

---

Möchtegernrapunzel: fingen deine Haare wieder an zu wachsen, als du wieder Fleisch



gegessen hast?

Darum geht es ja.

Ein Mangel hat nicht unbedingt was mit den Haaren zu tun... leider eher selten sogar.

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Fri, 22 Jun 2012 18:10:10 GMT

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

---

lostsheep schrieb am Fri, 22 June 2012 18:58selbst wenn es ein Mangel wäre (ich wäre glücklich, wenn es "nur" das wäre), könnte ich ihn vegan beheben.

Wie denn? Nur mal als Beispiel B12. Ein Mangel an Vitamin B12 ist vegan nicht zu beheben. Als Beispiel diese Webseite: <https://vebu.de/gesundheit/naehrstoffe/vitamin-b12/>

Daraus zitiert:

Vorkommen und Bioverfügbarkeit

In den meisten tierischen Lebensmitteln ist Vitamin B12 reichlich enthalten (Tabelle 1). Das mögliche, sehr geringe Vorkommen in Wurzel- und Knollengemüse sowie vergorenen Lebensmitteln wie Bier, Sauerkraut und fermentierten Sojaprodukten reicht nicht aus, um einen signifikanten Beitrag zur Vitamin-B12-Versorgung zu leisten. Zudem sind die von einigen Herstellern sowie in der Laienpresse behaupteten angeblichen Vitamin-B12-Gehalte dieser Lebensmittel durchweg nicht belegt.

lostsheep schrieb am Fri, 22 June 2012 18:58Und ich suche ja nach dem Grund, es ist keiner zu finden... wäre es ein Ernährungsmangel, hätte man ihn längst im Blutbild erkannt!!!

DAS IST ES JA!!!

Man erkennt ihn dort aber erst, wenn er schon lange fortgeschritten ist. Hat man auch sogenannte Mikronährstoffe und Aminosäuren bei dir überprüft? Das Blutbild ist auch nur eine Tagesaufnahme, es ändert sich ständig. Ich würde mich nicht so sehr darauf verlassen.

lostsheep schrieb am Fri, 22 June 2012 18:58Ich bin so verzweifelt... ich glaube immer mehr, dass es mit den Hormonen zusammenhängt... und ich bin bereits krasse Sachen zu schlucken Auch Fleisch, Fisch, Eier?

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Fri, 22 Jun 2012 18:20:23 GMT

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

---

lostsheep schrieb am Fri, 22 June 2012 19:03Möchtegernrapunzel: fingen deine Haare wieder an zu wachsen, als du wieder Fleisch gegessen hast?

Erstmal habe ich ja noch 8 Jahre weiter vegetarisch gelebt und jetzt ist es zu spät, fürchte ich.

---

Ich denke auch, dass Ernährung und Psyche hormonelle und genetische Veränderungen hervorrufen können, aber das ist ein weites Feld ...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Fri, 22 Jun 2012 18:23:26 GMT

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

---

B12 erhält man auch durch tierische Produkte, wer was anderes behauptet steht vielleicht schlicht auf der anderen Seite.

Woher kommt es, dass sie Argumente gegen die vegetarische/vegane Ernährung richtigen immer mehr schwinden? Weil es keine gibt.

Ja, B12 ist (nach dem aktuellen Stand der Dinge) das Einzige Vitamin das sich schwieriger durch die rein pflanzliche Kost aufnehmen lässt aber auch dafür gibt es vegane Alternativen, die ich verfolge: Die Alge Spirulina und dazu habe ich mir die vegane mit B12 angereicherte Zahncreme gekauft, Studien haben gezeigt, dass nicht nur ein Mangel damit vorgebeugt werden kann, sondern auch einer behoben werden kann.

Aber danke, dieses allgemeine Blutbild hat natürlich noch niemand bei mir gemacht... immer das Gleiche halt...

Ärzte sind einfach so "durch" bei mir. Ich bin so enttäuscht...

Und so Sondertests muss man ja auch immer wieder selbst zahlen... ich habe schon soviel Geld für all das ausgegeben. Und ich habe nicht soviel Geld, leider.

Ich bleibe aber dran und werde berichten...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Fri, 22 Jun 2012 18:25:40 GMT

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

---

Ich bin mir sehr sicher, dass du dich beruhigen kannst: Sehr sicher kommt dein Haarproblem nicht von deiner vegetarischen Ernährung.

Ich habe sogar schon Gegenteile gehört: dass Leute wieder Haare bekamen, als sie sich vegetarisch/vegan ernährten.

Ob da nun die Ernährung eine Rolle spielt... wie gesagt; oft sind es meiner Ansicht nach Zufälle.

Und nein, mit krassen Mitteln meine ich keine tierischen Produkte, nur Sachen unter denen niemand anderes leiden muss. Krasse Mittel sind: Chemie. Tierische Produkte sind: Qual für wen anders, das ist mehr als krass.

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 22 Jun 2012 19:50:26 GMT

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

---

Ich meine es gibt eine Minox Variante "Rogaine Foam" oder so ähnlich auf Gelbasis.  
Es ist so, dass ca 2/3 in der Kopghaut ankommen, der Rest verpufft-

Und es gibt Minox in Tablettenform, da kommen dann 100% an  
lg

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Fri, 22 Jun 2012 19:59:20 GMT

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

---

Hast du einen Link dazu... vor allem Minox als Tabletten, kann ich im Netz nicht finden...  
interessiert mich...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 22 Jun 2012 20:22:55 GMT

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

---

Ich habe es im Forum von 2006 entdeckt.  
und eben diesen Link

<http://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Minoxidil>

lg

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Fri, 22 Jun 2012 20:36:58 GMT

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

---

Danke.

Das klingt aber so, als wären die Tabletten für hohen Blutdruck allgemein... und die Lösung  
aber nur bei "Haarausfall".

Ich hatte auch schon überlegt, ob es nicht Sinn ergibt, wenn ich die Lösung für Männer  
anwende, die 5%tige.

Was spricht dagegen, außer mehr Wirkstoff/Wirkung???

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 22 Jun 2012 20:38:50 GMT

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

---

Wirkung aber auch evtl. Shedding sind bei 5% dementsprechend höher.

lg

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Schnoggel](#) on Sat, 23 Jun 2012 10:01:07 GMT

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

---

Also eine der wenigern glaubwürdigen Ärztinnen denen ich bisher begegnet bin hat gesagt, dass ich zu Beginn mit morgens und abends 2% anfangen sollte, damit es besser angeschubst wird und später dann auf nur einmal am Tag runter gehen kann. Sie hat auch gesagt, dass ich genauso gut die 5%ige Lösung nur einmal am Tag nutzen kann, das würde keinen großen Unterschied machen. Das allein fand ich schon einen ziemlichen guten Grund, denn morgens vor der Arbeit das Zeug aufzutragen fänd ich doof.

Meine Schwester nimmt das 2%ige und ich das 5%ige und ich habe das krassere Shedding. Ob es nachher auch besser wird, kann ich hoffentlich in wenigen Monaten berichten. Momentan sieht es auf meinem Kopf sehr sehr schlimm aus, das Shedding ist fies.

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 23 Jun 2012 15:48:24 GMT

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

---

Habe noch etwas Interessantes gefunden

L-Lysin zählt zu den Nahrungsergänzungsmitteln. Du kannst generell viel, viel günstiger solche Dinge über Online-Shops beziehen. schau doch mal hier:

[http://www.warnkevitale.com/advanced\\_search\\_result.php?keywords=Lysin&x=0&y=0](http://www.warnkevitale.com/advanced_search_result.php?keywords=Lysin&x=0&y=0)

Wenn Du Minox jetzt komplett abgesetzt hast, sollte es nicht weiter verwunderlich sein, dass du momentan starken HA hast. Hattest du es ausgeschlichen oder abrupt abgesetzt? Falls abrupt abgesetzt, befinden sich deine Haarfollikel jetzt wahrscheinlich im Schockzustand! Wie wäre es denn, wenn du Minox 2 x tägl. ganz normal nach Packungsbeilage (NICHT mit deiner Super-Pipette!) aufträgst, dazu Lysin und Eisen nimmst? Weil, Lysin nicht nur den Eisenspeicher hält, sondern auch die Wirksamkeit von Minoxidil unterstützt. Wäre also eine ideale Dreierkombi. Dazu hatte Tino mal eine Studie o.ä. eingestellt. Finde aber den Link gerade nicht.

Hier noch ein Zitat von Tino:

Zitat:

Bei Minoxidil bitte auf die Ernährung achten,..viel Eiweiss und hochdosierte

---

Aminosäuren. Arginin, Glutamin und Lysin erhöhen den IGF-1 Spiegel. Minoxidil wirkt nur gut wenn die dermale Papille mit diesem Wachstumsfaktor, neben Insulin ausreichend versorgt wird.

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [mike](#). on Sat, 23 Jun 2012 16:04:44 GMT

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

---

Biggi01 schrieb am Sat, 23 June 2012 17:48

Habe noch etwas Interessantes gefunden

L-Lysin zählt zu den Nahrungsergänzungsmitteln. Du kannst generell viel, viel günstiger solche Dinge über Online-Shops beziehen. schau doch mal hier:

[http://www.warnkevitall.com/advanced\\_search\\_result.php?keyword=ds=Lysin&x=0&y=0](http://www.warnkevitall.com/advanced_search_result.php?keyword=ds=Lysin&x=0&y=0)

Wenn Du Minox jetzt komplett abgesetzt hast, sollte es nicht weiter verwunderlich sein, dass du momentan starken HA hast. Hattest du es ausgeschlichen oder abrupt abgesetzt? Falls abrupt abgesetzt, befinden sich deine Haarfollikel jetzt wahrscheinlich im Schockzustand! Wie wäre es denn, wenn du Minox 2 x tägl. ganz normal nach Packungsbeilage (NICHT mit deiner Super-Pipette!) aufträgst, dazu Lysin und Eisen nimmst? Weil, Lysin nicht nur den Eisenspeicher hält, sondern auch die Wirksamkeit von Minoxidil unterstützt. Wäre also eine ideale Dreierkombi. Dazu hatte Tino mal eine Studie o.ä. eingestellt. Finde aber den Link gerade nicht.

Hier noch ein Zitat von Tino:

Zitat:

Bei Minoxidil bitte auf die Ernährung achten,..viel Eiweiss und hochdosierte Aminosäuren. Arginin, Glutamin und Lysin erhöhen den IGF-1 Spiegel. Minoxidil wirkt nur gut wenn die dermale Papille mit diesem Wachstumsfaktor, neben Insulin ausreichend versorgt wird.

auf das achte ich auch ....

-ergänzung meinerseits .. !

Androgene müssen unten sein ... viel IGF-1 + Serum-Testo macht bei manchen die AGA schlimmer .. speziell wenn auch noch Prolaktin oben ist .. wenn PRL+T unten .. dann IGF-1

werde demnächst, nachdem mein Testo nun im Keller ist aber PRL noch obne (Dopamin anfangen wg PRL) Melatonin oral abends ergänzend nehmen .. um IGF-1 zu pushen ... will versuchen, meine Haare wieder so zu rekonstruieren, dass mein Haarbild wieder aussieht wie es als Kind war .. mal sehen ob das möglich ist .. wäre der erste, wo's geklappt hätte ..

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Sun, 24 Jun 2012 07:37:58 GMT

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

---

mike. schrieb am Sat, 23 June 2012 18:04

Androgene müssen unten sein ... viel IGF-1 + Serum-Testo macht bei manchen die AGA schlimmer .. speziell wenn auch noch Prolaktin oben ist .. wenn PRL+T unten .. dann IGF-1

werde demnächst, nachdem mein Testo nun im Keller ist aber PRL noch obne (Dopamin anfangen wg PRL) Melatonin oral abends ergänzend nehmen .. um IGF-1 zu pushen ... Irgendwie verstehe ich immer nur "Bahnhof", wenn du schreibst ...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Sun, 24 Jun 2012 10:27:51 GMT

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

---

Danke, ich verstehe nämlich auch immer nur Bahnhof und würde mich echt freuen, wenn hier User so schreiben, dass auch "Neulinge" verstehen, was für Möglichkeiten es gibt.

Ich frage mich in Sache Hormon und Eisenspiegel zur Zeit auch, worauf ich achten muss... die Norm scheint bei uns ja nicht der Idealfall zu sein. Besser sind ja niedrigere männliche Hormone und höhere Eisenwerte, nicht?

Ach, ich hoffe, dieser weitere Spezialist bei dem ich im Juli einen Termin habe, wird mir endlich mal helfen können... ich hoffe, er interessiert sich wenigstens mal dafür und bemüht sich... ich frage mich bei manchen Ärzten wirklich, warum sie Arzt geworden sind. Ich meine, dahinter muss doch ein Interesse stecken, den Patienten wirklich zu helfen, eine Ursache zu finden... ja, die Menschen sind individuell und ich bin keine Zeile im Lehrbuch in bin ein Mensch... manchmal muss man als Arzt halt etwas forschen... ist das zuviel verlangt?

In anderen Jobs darf man auch nicht gleich das Handtuch schmeißen, wenn etwas nicht klappt, wie es immer geklappt hat und klappen sollte... da erzählt der Chef einem wohl auch etwas anderes. Manchmal muss man halt nach einer Lösung SUCHEN.

Ach, ich bin so enttäuscht...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 28 Jun 2012 16:20:57 GMT

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

---

Kann man Minoxidil eigentlich in nasse Haare geben, also direkt nach dem Duschen?

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [bionda](#) on Thu, 28 Jun 2012 18:56:44 GMT

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

---

Hi Thatlittlehope,

auf die nasse Kopfhaut solltest du Regaine nicht auftragen. Auch im Beipackzettel steht, dass sie trocken sein soll. Ich denke, dass das daran liegt, dass nasse Haut etwas aufquillt und damit durchlässiger wird. Somit würde das Minox (meiner Vermutung nach) in tiefere Hautschichten gelangen und möglicherweise auch vermehrt in den Blutkreislauf und das soll es ja nicht, sondern es soll bei den Haarfollikeln landen.

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Fri, 29 Jun 2012 14:34:40 GMT

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

---

Setzt die Wirkung von Regaine eigentlich ein Shredding voraus oder kann es auch sein, dass das Shredding aus bleibt.

Ich habe ja eh kein Problem mit HaarAUSFALL, meine Haare fallen natürlich/sehr wenig aus, sie wachsen einfach nicht mehr (nach).

Ich sehe so schlimm aus und ich habe nun fast schon die zweite Flasche Regaine aufgebraucht und kein Shredding. Ich weiß nicht, ob ich mich darüber freuen oder traurig sein soll... weil es nicht helfen wird?

Ich bin so verzweifelt...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Fri, 29 Jun 2012 17:20:22 GMT

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

---

lostsheep schrieb am Fri, 29 June 2012 16:34 Setzt die Wirkung von Regaine eigentlich ein Shredding voraus

Es heißt "shedding"; "shredding" wäre noch schlimmer.

Nein, setzt es nicht voraus.

lostsheep schrieb am Fri, 29 June 2012 16:34

Ich sehe so schlimm aus und ich habe nun fast schon die zweite Flasche Regaine aufgebraucht und kein Shredding. Ich weiß nicht, ob ich mich darüber freuen oder traurig sein soll... weil es nicht helfen wird?

Wie lange nimmst du es denn schon?

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Fri, 29 Jun 2012 20:56:01 GMT

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

---

Ups, Tippfehler. Welch Ironie...

Naja, ich nehme es schon zwei Monate.

Mir rollen grad die Tränen über die Wange, ich kann einfach nicht mehr.

Es wird immer schlimmer... egal welche Frisur, ob frisch gewaschen oder nicht... jetzt sieht man es immer.

Es ist so schlimm, wie gerne ich meine Haare wieder hätte. Etwas so banales beschäftigt mich.

Ich kann einfach nicht mehr. Es ist so unwiderruflich.

Es macht alles kaputt. Ich bin so verzweifelt heute. Ich hatte so gehofft, dass es wenigstens nicht schlimmer wird.

Aber ich befürchte, dass alles auf eine Glatze hinaus läuft. Ich habe es ja am ganzen Kopf. Ich bin so verzweifelt, ich schreibe sicher nur Wirrwarr, ich höre auf zu schreiben...

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Schnoggel](#) on Wed, 08 Aug 2012 19:59:17 GMT

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

---

Liebe alle,

melde mich zurück mit einem Zwischenbericht.

Der krasse Ausfall nach 2 Wochen Minox war ganz klar Shedding. Das weiß ich, weils wieder vorbei gegangen ist. An dieser Stelle auch ein GROSSES DANKESCHÖN an die Antworten hier, dass es so schnell gehen kann. Ansonsten wäre ich wahrscheinlich verrückt geworden, die Ärzte hatten ja was von zwei Monaten Wartezeit gesagt...

Gedauert hat der Horror bei mir über einen Monat und es war wirklich sehr gruselig. Ich kann nur empfehlen, sich den Einstieg in Minox so zu legen, dass es nicht etwa in wichtige Ereignisse fällt. Bin geschäftlich in diesem Zeitraum auf Messen gewesen und das war schon echt Mist. Überall fliegen Haare herum, Frau ist unsicher und denkt, jeder starrt ihr aufs Haupt.

Aber nu ist es - hoffe ich jedenfalls!!! - vorbei mit dem Shedding. Es ist allerdings nicht so, dass ich frei von HA wäre. Also es fallen mir mehr Haare aus als normal ist, aber weniger als vor Minox und das ist doch schonmal eine gute Nachricht. Ob mir neue Haare wachsen ist extrem schwer zu sagen. Also stoppeln gibts nicht. Aber sollten es überhaupt richtige Stoppeln sein, oder nicht vielmehr die kleinen weißen Härchen irgendwann stärker werden und normal neue hinzukommen? Die Aussagen hierzu sind ja sehr unterschiedlich... Also ich sehe keine (auch nicht an den Schläfen, wo es bei mir am einfachsten sein sollte). ABER mein Haar hat wieder mehr Volumen und fühlt sich irgendwie besser an. Heißt das, dass es nachwächst?



Keine Ahnung.

Vorläufiges Fazit: mit Minox ist besser als ohne.

Ob das so bleibt und ob nicht vielleicht doch die kleinen Fusseln überhand gewinnen, kann ich natürlich noch nicht sagen. Ich mache jedenfalls erst einmal weiter mit 1 x 5% Minox pro Tag. Etwas Sorgen mache ich mir auch wegen der Nebenwirkungen. Das mit den Änderchen im Gesicht lässt mich nicht los. Natürlich hab ich dann auch gleich die ersten Mini-Änderchen entdeckt. Aber sind die wirklich neu? Werde das jedenfalls im Auge behalten müssen.

Liebe Grüße!

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?  
Posted by [lala](#) on Wed, 08 Aug 2012 20:41:31 GMT

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

---

@schnoggel

freut mich, dass dir minox zumindest eine leichtere verbesserung gebracht hat. hoffentlich stellt sich doch noch neuwuchs ein!

was ich interessant finde: deine schwester hat auch HA? (du schreibst dass sie auch minox benutzt)

sorry wenn du das schon i.wo geschrieben hattest, aber: habt ihr den gleichen HA? (also ähnlicher verlauf? schleichend / schnell, schübe / konstant? seit wann)

ist das dann bei weiteren familienmitgliedern ein problem?

ach ja: wie alt bist du und nimmst (nahms) du die pille bzw. deine schwester?

meine schwester hat auch mit schütterem haar zu kämpfen, aber bei ihr wachsen die haare einfach wenig und fein. ich hab auch feine, aber viele. nur eben nicht zu HA-schüben, da fallen sie aus

Danke und viele Grüße!

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?  
Posted by [tividi](#) on Wed, 08 Aug 2012 21:01:37 GMT

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

---

@

Schnoggel

super, vielen Dank für deinen Bericht.

Das ist toll das der HA weniger wurde!!!

Zitat: Also stoppeln gibts nicht. Aber sollten es überhaupt richtige Stoppeln sein, oder nicht vielmehr die kleinen weißen Häärchen irgendwann stärker werden und normal neue hinzukommen?

Genau das frage ich mich auch schon sehr lange

Was macht denn Regaine bei deiner Schwester?  
Sie nimmt es doch schon etwas länger?!

Ich überlege im Moment auch sehr sehr ob ich mit Regaine anfangen.  
Aber genau wie du schon schreibst, dass man es sich überlegen sollte wann man startet wegen kommenden Ereignissen, hab ich mir eben auch überlegt..

tja und im September muss ich auf eine Taufe und werde Taufpatin... Also mist...(hab jetzt so schon eh Angst und Panik wie ich da aussehen werde... ) . aber solange abwarten und nix machen kann ich auch nicht... es ist grade echt blöde.. weiß daher auch mal wieder nicht was tun..

Ich hoffe du bekommst noch Neuwuchs.  
Berichte bitte unbedingt weiter!!

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Schnoggel](#) on Wed, 08 Aug 2012 21:04:53 GMT

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

hi lala,

ganz schön viele fragen

also...wir sind zwillinge und haben so ziemlich den gleichen ha. ich hatte damit früher schon einmal ein problem (vielleicht so ab 17), sie komischerweise nicht. damals hatte ich es erst mit der fiesen diane 35 in den griff bekommen. später habe ich die pille wieder abgesetzt und eine andere genommen, aber es ging dann. hatte nie ne prächtige mähne aber der ha war weg.

inzwischen bin ich 30 und letztes Jahr fing es wieder an. dieses Mal auch bei ihr. und richtig schübe kann ich nicht behaupten. es wurde beständig schlimmer. vor allem wurden die Haare (bei ihr ebenso) immer dünner. und zwar extrem dünn, hätte vorher garnicht gedacht, dass ein menschliches Haar so dünn werden kann. und auch komplett trocken und kaputt. gerade wegen meiner Schwester kann ich falsche Pflege, Stress oder sonstiges ausschließen. wir wohnen in verschiedenen Städten, haben verschiedene Jobs etc. bisher wurde uns nichts von derartigen Fällen in der Familie berichtet. außer bei älteren Damen, aber das finde ich dann auch ok.

Ich habe schon immer die Pille genommen. sehr verschiedene. seit einigen Jahren die Valette, mit der ich sehr zufrieden war und unter der ich über Jahre keinen Haarausfall hatte. aber ohne sie abzusetzen ist es letztes Jahr losgegangen. bei meiner Schwester auch und zwar sogar ungefähr zum gleichen Zeitpunkt. und zwar ohne dass sie die Pille genommen hätte. sie hat wegen des Haarausfalls nun damit angefangen.

ich nehme seit 2,5 Monaten wieder die Diane 35, weil ich mir - wie früher - einen positiven Effekt auf meine Haare erhofft hatte. ist natürlich schwer zu sagen, ob sie nicht doch einen guten Effekt hat. aber das werde ich bald rausfinden weil ich sie wieder absetzen muss. die Nebenwirkungen sind einfach zu krass. ich hoffe sehr, dass alles positive am Minoxidil liegt. die Ärzte sagen alle, die Valette wäre mindestens genauso gut wie die Diane 35 für die Haare. aber die haben mir schon so viel Müll erzählt, da glaub ich sowieso nichts. also Selbstversuch...

wie sieht es denn bei euch aus mit der Pille? kann die den Unterschied zwischen euch bewirken?

Liebe Grüße und schlaf gut!

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?  
Posted by [Himmelblau](#) on Thu, 09 Aug 2012 05:53:10 GMT

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

---

lostsheep: Wenn Du 100%ig konsequent die Tierwelt schützen willst, dürftest Du nicht mal die Pille nehmen oder Du müsstest Deinen Urin als Sondermüll entsorgen lassen. Hier ein Auszug aus Wikipedia, der die Wirkung künstlichen Östrogens auf die Gewässer anspricht: "Das synthetische Östrogen Ethinylestradiol, welches in den meisten Antibabypillen verwendet wird, wird über den Urin wieder ausgeschieden. Heutige Kläranlagen können diese Chemikalien nicht entfernen, wodurch sie in den natürlichen Wasserkreislauf gelangen und letztlich u. U. wieder in das Trinkwasser. Diese Form der Umweltverschmutzung hat nachweislich Auswirkungen auf das Ökosystem. Nachgewiesen sind Effekte auf Wasserlebewesen, einschließlich Fische, Frösche und Zooplankton. Die Feminisierung von männlichen Fischen bis hin zum Produzieren von Eiern ist ein bekannter Effekt. Auch lassen sich Veränderungen bei weiblichen und männlichen Fischen an Niere und Leber feststellen sowie eine Verlangsamung des Fortpflanzungszyklus."

Ohne Deine Entscheidung für ein veganes Leben angreifen zu wollen: Du verursachst immer

Leid an Tieren, allein dadurch, dass Du lebst und noch ein bisschen mehr, indem Du "krasse Sachen" schluckst.

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [bionda](#) on Thu, 09 Aug 2012 17:02:18 GMT

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

---

Hallo Schnoggel,

das freut mich aber, dass dein Haarausfall jetzt unter Regaine zurückgegangen ist und du über deine positiven Erfahrungen auch berichtest. Wenn dein Haarausfall jetzt schon geringer ist als vor Beginn mit Regaine, dann ging es bei dir mit dem Rückgang des Haarausfalls schneller als bei mir. Bis mein Haarausfall deutlich zurückgegangen war, dauerte es 3,5 Monate. Vielleicht reduziert er sich bei dir auch noch weiter in den nächsten Tagen.

Schnoggel schrieb am Wed, 08 August 2012 21:59 Also stoppeln gibts nicht. Aber sollten es überhaupt richtige Stoppeln sein, oder nicht vielmehr die kleinen weißen Härchen irgendwann stärker werden und normal neue hinzukommen?

Der Neuwuchs ist nicht stoppelig, falls du damit die Art oder Struktur von Haaren meinst, die jemand auf dem Kopf hat, wenn er sie ganz kurz geschoren trägt. Nachwachsende „normal neue“ Haare sind anfangs dünn und farblos und werden erst nach einigen mm oder spätestens 1 cm dicker und farbig.

Meinst du denn mit kleinen, weißen Härchen welche, die nur wenige mm lang sind? Das ist dann tatsächlich der Neuwuchs, der mit zunehmender Länge „normal“ aussehen wird.

Schnoggel schrieb am Wed, 08 August 2012 21:59 Also ich sehe keine (auch nicht an den Schläfen, wo es bei mir am einfachsten sein sollte).

Obwohl ich unter Regaine sehr viel Neuwuchs habe, ist mir an den Schläfen (= Geheimratsecken) nichts nachgewachsen.

Schnoggel schrieb am Wed, 08 August 2012 21:59 ABER mein Haar hat wieder mehr Volumen und fühlt sich irgendwie besser an. Heißt das, dass es nachwächst? Keine Ahnung.

Meinst du damit die ersten 3 cm über der Kopfhaut? Das kann natürlich heißen, dass dort neugewachsene Haare zwischen deinen anderen sind, es kann aber auch bedeuten, dass deine einzelnen Haare unter Regaine dicker geworden sind.

Die Nebenwirkung der Äderchen im Gesicht kenne ich gar nicht. Ist das etwas, was beim 5%igen Regaine auftreten kann (ich verwende 2%iges)?

P.S. Nur aus Neugierde wegen der auffallenden Parallelen zwischen euch: Seid ihr beide, deine Schwester und du, eineiige oder zweieiige Zwillinge?

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lala](#) on Thu, 09 Aug 2012 18:02:13 GMT

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

---

Schnoggel schrieb am Wed, 08 August 2012 23:04hi lala,

ganz schön viele fragen

danke dass du sie so geduldig beantwortet hast

also...wir sind zwillinge und haben so ziemlich den gleichen ha. ich hatte damit früher schon einmal ein problem (vielleicht so ab 17), sie komischerweise nicht. damals hatte ich es erst mit der fiesen diane 35 in den griff bekommen. später habe ich die pille wieder abgesetzt und eine andere genommen, aber es ging dann. hatte nie ne prächtige mähne aber der ha war weg.

inzwischen bin ich 30 und letztes jahr fing es wieder an. dieses mal auch bei ihr. und richtig schübe kann ich nicht behaupten. es wurde beständig schlimmer. vor allem wurden die haare (bei ihr ebenso) immer dünner. und zwar extrem dünn, hätte vorher garnicht gedacht, dass ein menschliches haar so dünn werden kann. und auch komplett trocken und kaputt. gerade wegen meiner schwester kann ich falsche pflege, stress oder sonstiges ausschließen. wir wohnen in verschiedenen städten, haben verschiedene jobs etc. bisher wurde uns nichts von derartigen fällen in der familie berichtet. außer bei älteren damen, aber das finde ich dann auch ok.

Ich habe schon immer die pille genommen. sehr verschiedene. seit einigen jahren die valette, mit der ich sehr zufrieden war und unter der ich über jahre keinen ha hatte. aber ohne sie abzusetzen ist es letztes jahr losgegangen. bei meiner schwester auch und zwar sogar ungefähr zum gleichen zeitpunkt. und zwar ohne dass sie die pille genommen hätte. sie hat wegen des ha nun damit angefangen.

ich nehme seit 2,5 monaten wieder die diane 35, weil ich mir - wie früher - einen positiven effekt auf meine haare erhofft hatte. ist natürlich schwer zu sagen, ob sie nicht doch einen guten effekt hat. aber das werde ich bald rausfinden weil ich sie wieder absetzen muss. die nebenwirkungen sind einfach zu krass. ich hoffe sehr, dass alles positive am minox liegt. die ärzte sagen alle, die valette wäre mindestens genauso gut wie die diane 35 für die haare. aber die haben mir schon so viel müll erzählt, da glaub ich sowieso nichts. also selbstversuch...

wie sieht es denn bei euch aus mit der pille? kann die den unterschied zwischen euch bewirken?

nein, das glaube ich nicht. wir haben beide auch "schon immer" die pille genommen. einziger unterschied: ich habe seltener an-und abgesetzt.

mein HA fing auch unter der valette an. mir hat nie eine pille GEGEN den HA geholfen. meine schwester hat wie gesagt ein anderes haarproblem, aber auch bei ihr wird durch die pille nichts besser. leider ist sie nicht so experimentierfreudig wie ich und hält dinge wie minoxidil nie durch...

würde mich sehr interessieren wie es bei ihr anschlägt

Liebe Grüße und schlaf gut!

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Schnoggel](#) on Sun, 12 Aug 2012 20:19:30 GMT

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

---

@tividi

bei meiner schwester ist es ähnlich wie bei mir. es fallen nicht mehr ganz so viele haare aus wie vor minox, komplett weg ist der ausfall aber nicht. es ist sehr sehr schwer zu prognostizieren wie es weiter geht. ich muss erst einmal warten, bis die haare einigermaßen wieder an fülle gewonnen haben (weil das shedding schon arge spuren hinterlassen hat). ich hoffe sehr, dass mit der zeit der neuwuchs - ob nun der reguläre oder eben neuer durch minox - den ausfall überwiegt. ob das der fall ist weiß ich nicht sicher, aber ich habe schon das gefühl, dass es bergauf geht. bei meiner schwester ist es ganz genauso. aber auch sie kann noch kein endgültiges fazit ziehen. sie hat die vermutung, dass sich vorn am haaransatz mehr dieser fussel-haare gebildet haben. aber nicht neu, sondern als ersatz der alten, besseren haare. das wäre natürlich mies. aber ich kann ihre beobachtung nicht bestätigen. bei all dem haareanschauen wird man ja echt verrückt und ob heute nun mehr fusseln da sind als vor einem monat: kann ich nicht sagen, gezählt habe ich sie nicht.

ich finde es auch etwas problematisch, hier zu viele vermutungen zu äußern, die eventuell garnichts mit der realität zu tun haben. jede betroffene reagiert extrem sensibel auf alle hiobsbotschaften, die hier so stehen. und greifen auf der anderen seite nach jedem grashalm, der irgendwie auftaucht. ist ja auch verständlich. aber darin liegt die gefahr, sich noch viel mehr verrückt zu machen.

ich kann für mich und meine schwester soviel mit sicherheit sagen: wir beide fühlen uns mit minoxidil besser als ohne. der ausfall ist weniger als vorher, auch wenn nicht komplett gestoppt. das ist aber auf jeden fall ein super schritt nach vorn. meine haare fühlen sich besser an, haben auch wieder mehr volumen. wie es mittel- bis langfristig weitergeht, kann ich nicht sagen. und ob noch nebenwirkungen auftreten werden leider auch nicht. aber zum jetzigen zeitpunkt sieht es für uns ganz klar so aus, dass minox eine gute idee war. warte ruhig bis nach der taufe. aber wenn du es früher oder später ausprobieren möchtest: warte lieber nicht zu lang.

ich halte dich auf jeden fall auf dem laufenden. versprochen

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Tue, 21 Aug 2012 10:42:10 GMT

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

---

@Himmelblau, ich habe nicht behauptet, dass ich zu 100% richtig handel.

Aber statt zu suchen, wo ich noch nicht perfekt bin, könntest du vielleicht anfangen, den perfekten Weg\* zu suchen - denn ich bin schon unterwegs.

(\*Ein Weg der das Leid anderer ausschließt)

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [fluse](#) on Tue, 28 Aug 2012 16:55:00 GMT

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

---

Kann man das shedding, das scheinbar unweigerlich einsetzt vielleicht umgehen, indem man mit Minox gaanz langsam beginnt.

Ich dachte mir am Anfang z.B. nur alle 3 Tage für 2 Wochen, dann alle 2 Tage usw

Mich würde das Zeug schon interessieren, aber noch mal so viel HA geht bei mir nicht .

Da wär nämlich oben gar nix mehr

Sollte man mit Minox irgendwann wieder aufhören verliert man dann in kurzer Zeit alles, was das Minox gehalten oder gar neu wachsen lies ??

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [miria](#) on Wed, 29 Aug 2012 14:07:25 GMT

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

---

Hi,

hatte mit Minox 5% 1xtgl. ca. 6 Jahre Erfolg. Die Sheddingphase setzte so nach 2 Monaten ein - und das sehr heftig. Allerdings wuchsen die Haare danach wirklich extrem gut nach, so dass der Haarstatus nach ca. 6 Monaten so war, als hätte ich nie HA gehabt. Die Haare waren voll und selbst meine bis dahin schon vorhandenen Ghe sind komplett wieder zu gewachsen. Das war echt eine tolle Zeit, aber wie gesagt, nach 6 Jahren hat das Mittel leider gar nicht mehr gewirkt und der HA ist nun samt Ghe wieder so wie vor der Behandlung mit Regaine. Das ist echt hart. Aber ich habe es nie bereut und immerhin hatte ich lange Ruhe. Ausser geringe Schuppung und manchmal ganz leichtes Brennen auf der Kopfhaut, hatte ich keine Nebenwirkungen und auch die Diagnose ist bei mir eindeutig (AGA genetische Disposition, die ich leider von meinem Vater geerbt habe - er hatte schon mit mitte 20 nur noch diesen berühmten "Kranz". Hoffe, ich konnte dir ein wenig weiter helfen.

LG

Miria

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [fluse](#) on Wed, 29 Aug 2012 14:35:31 GMT

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

---

Danke miria

das hört sich ganz gut an.

Ich denke früher oder später werde ich das bestimmt ausprobieren, denn sonst hätte ich keine Ruhe.

Hast du eine Erklärung , warum das Minox nach 6 Jahren nicht mehr gewirkt hat ?

Evtl. Wechseljahre oder ne andere hormonelle Änderung ?

---

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [miria](#) on Wed, 29 Aug 2012 17:01:19 GMT

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

---

Liebe fluse,

nein, ich denke nicht, dass ich mit 40 schon in den Wechseljahren bin. Mir geht es sonst gesundheitlich auch gut. Wollte mir durch meine Hausärztin auf Grund dieses wiederkehrenden HA`s auch mal die Schilddrüse untersuchen lassen. Du glaubst nicht, was ich mir da anhören durfte! Sie sagte mir, dass das nur Spinnerei wäre, wenn HA mit der Schilddrüse in Verbindung gebracht würde, dass das alles total überbewertet würde und dass ich eben einfach nur zu viel Stress hätte und es gäbe doch gar keine Frauen mit Glatze. Alles was danach kam, habe ich gar nicht mehr wirklich mitbekommen, mir war klar, dass es sinnlos ist, mit dieser Frau noch weiter zu diskutieren.

Es wurde zwar dann doch (sehr widerwillig) noch eine Blutuntersuchung vorgenommen, aber sie sagte mir nur, dass wie erwartet alles i. O. sei und ich einfach nur den Stress reduzieren soll und bla, bla, bla.

Was soll man dazu bitteschön noch sagen? Da ist doch jeder weitere Versuch ein normales Gespräch zu führen völlig überflüssig.

Meine Hautärztin wusste leider auch nur zu bemerken, dass es eben wie mit vielen Medikamenten wäre, dass viele eben bei einigen nur eine Zeit lang wirken, so sei es eben wahrscheinlich auch bei mir. Tolle Aussage, oder?

Ja und nun sitze ich hier und hoffe verzweifelt auf ein Wunder oder einen guten Tipp aus diesem Forum..., wie wahrscheinlich alle hier. Trotzdem habe ich es nicht bereut, mit Regaine einen Versuch gestartet zu haben und immerhin hatte ich ja auch 6 Jahre Ruhe. So liebe fluse, das war es vorerst.

Ich wünsche dir noch einen schönen Feierabend. Kopf hoch!

LG

Miria

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 07 Oct 2012 14:16:10 GMT

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

---

Hi Schnoggel,

ich wollte mal nach dem Stand der Dinge fragen

---

---



Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [lostsheep](#) on Sat, 13 Oct 2012 16:11:47 GMT

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

---

Hallo Miria, schlimme Geschichte mit deiner Ärztin. Macht mich ganz schön wütend, da ich solche Erfahrungen auch gemacht habe. (Und dafür kassieren sie Geld und demonstrieren sogar noch für mehr Geld - würde es in anderen Bereichen nie geben). Ich kann dir nur raten, kläre deine Ärztin auf, stehe darüber und suche dir einen anderen Arzt.

Mir wurde an der Uniklinik Köln von einer jungen Ärztin in einem herablässigen Ton gesagt: "Sie nehmen Regaine? Das ist ja mal völlig falsch, da sind ja Hormone drin und Sie haben ja nichts mit ihren Hormonen. Tragen Sie zwei Wochen Kortison auf. "

- a) Regaine enthält keine Hormone
- b) Erblich bedingter Haarausfall hat nichts mit falschen Hormonwerten, sondern was mit einer Überreaktion/wie eine Allergie zu tun (daher wäre selbst eine hormonelle Behandlung nicht falsch)
- c) Kortison? Wofür?

Und dann bin ich gegangen.

Nicht unterkriegen lassen, früher oder später findet man Ärzte die einem zuhören, einen verstehen und kompetent sind.

Man muss ja nicht alles wissen als Arzt aber man sollte sich auch nicht so verkaufen und lieber mal selbst recherchieren.

Und der beste Arzt bist immer noch du selbst!

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Schnoggel](#) on Mon, 15 Apr 2013 11:10:26 GMT

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

---

Liebe alle,

ich habe mein Versprechen nicht eingelöst, weiter zu berichten. Tut mir wirklich Leid. Es ist aber auch wirklich nicht einfach, etwas sicheres zu sagen.

Was ich mit 100%iger Sicherheit sagen kann:

1. Meine Haare sind fülliger und fühlen sich besser an als vor einem Jahr
2. Mein HA ist nicht weg. Ich zähle nicht mehr ernsthaft, nur manchmal nach dem Waschen. Im Sieb hängen zwischen 130 und 250 Haare und das ist echt viel wenn man bedenkt, dass ich nicht mitzähle, was danach noch in der Bürste hängen bleibt. Oder was ich den Rest des Tages noch so verliere.

Ich schließe daraus, dass irgendetwas meinen Haaren hilft, mindestens so viele neue zu

produzieren wie ausfallen. Ich selbst kann nicht bestätigen, dass mir an den sehr lichten Stellen neue Haare gewachsen sind. Sie sind noch immer licht. Aber das Gesamtbild ist eindeutig besser, volumiger und dichter, die Haare haben wieder mehr Kraft als vorher. Aber ob das von Minox kommt (ich benutze weiterhin die 5%ige Lösung einmal am Tag) oder durch meine Pille (Diane 35, fast ohne Pillenpausen), weiß ich nicht. Fakt ist, ich traue mich derzeit nicht, eines von beiden abzusetzen, obwohl ich ganz klar die Nebenwirkungen merke. Auch diese möchte ich hier auflisten, denn auch wenn das schon einige Mädels vor mir gemacht haben: es muss jeder klar sein, dass die Vorteile einer dichteren Haardecke teuer erkaufte werden.

Ganz klare Nebenwirkung von Minox: Mehr Haare am restlichen Körper. Auch deswegen bin ich eigentlich schon davon überzeugt, dass das auch auf dem Kopf etwas ändern muss, denn kann ja nicht sein, dass es nur überall da wirkt, wo es nicht direkt hingelangt. Also, ich laufe jetzt nicht mega-haarig herum, aber ich bin schon echt froh, dass ich blonde Haare habe, die nicht so auffallen. Ich kann ganz allgemein sagen, dass die Haare überall länger und an manchen Stellen leider auch dunkler geworden sind. Ist in meinem Fall noch nicht dramatisch, aber definitiv nicht schön und ich mache mir schon Sorgen, ob das jetzt immer so weitergeht.

Nebenwirkungen von der Diane: Migräne, schlechte Laune (sowohl sensibler als auch aggressiv), Gewichtszunahme, Cellulitis (könnte aber auch einfach nur von der Gewichtszunahme kommen).

Manchmal frage ich mich schon, warum ich mir das alles antue, aber momentan zumindest bin ich bei all den beschissenen Nebenwirkungen immernoch glücklicher als vorher. Ich versuche immer mal wieder was Neues aus um zu gucken, ob nicht auch etwas anderes helfen könnte. Derzeit ist es Priorin. Damit geht's mir gerade weder besser noch schlechter und ich warte weiter ab. Mein Wunsch wäre definitiv, etwas anderes als Minox und die Diane zu finden, aber wie schon gesagt, einfach absetzen werde ich nicht. Von den Nebenwirkungen her finde ich die Diane noch krasser als Minox, die würde ich wirklich gern los werden.

Liebe Grüße in die Runde,

Schnoggel

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Mai Glöckchen](#) on Mon, 22 Apr 2013 06:18:15 GMT

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

Hallo zusammen,

dürfte ich noch mal auf die Eingangsfrage dieses Threads zurückkommen.

Wann hat das Shedding bei euch eingesetzt, wie lange hat es bei euch gedauert, wie heftig war es und wann ließ es nach?

Ich selbst habe letztes Jahr Regaine genommen (es war ein Generikum, aber der Einfachheit halber nennen wir es Regaine) und hatte nach etwa 5 Wochen ein Shedding mit doppelt bis 3x so vielen Haaren wie vorher. Nach 2 Wochen hörte es auf, also in Woche 7 seit Beginn von Regaine. Der Verlauf war sehr mild, meine Spitzenwerte lagen bei etwa über 200 Haaren am

Tag.

Dieses Jahr bin ich wieder dabei, nachdem ich im November angefangen hatte das Haarwasser auszuschleichen und im Februar kurzzeitig ohne war. Dann ging es von vorne los, konnte ich fast die Uhr nach stellen: 3 Monate nach Beginn des ABsetzens. Also: ich kann nicht absetzen.

2-3 Wochen nach Start Regaine ging der HA hoch, etwa auf das Doppelte (immer noch mild, ich war da bei so 160 Haaren an schlechten Tagen)

6-7 Wochen nach Start Regaine hat es sich noch mal deutlich gesteigert. Ich bin jetzt bei dem etwa 4-fachen der normalen Menge, was heißt, dass ich zwischen 200 und 300 Haaren pro Tag liege, mit guten Tagen auch mal um die 160.

Wie lange, kann das noch so weiter gehen?

Ich hatte gelesen, dass das Shedding 2-6 Wochen nach Beginn des Haarwasser einsetzen kann und etwa genauso lange (2-6 Wochen) bleibt.

Worst Case wäre also, dass ich die vollen 12 Wochen aussitzen muss, seit Start von Regaine, sehe ich das richtig?

Oder gibt es einen Fall, der noch schlimmer wäre?

Ich frage aus der Sorge heraus, dass ich grad auf ein Ende der Sheddingphase warte, dabei ist es vielleicht doch keine und ich verträdele wertvolle Zeit mit Warten auf eine Besserung, die nicht eintreten wird.

---

Subject: Aw: Minoxidil: Erfahrungswerte wie schnell das Shedding einsetzt?

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 22 Apr 2013 14:42:05 GMT

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

Hi,

Shedding bei mir nach ca. 3-4 Wochen und hat auch ungefähr solange gedauert...  
Ausfallzahlen zum Glück nur um die 120-150 Haare -