
Subject: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?
Posted by [blub10](#) on Fri, 08 Mar 2019 09:45:57 GMT

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

Hallo zusammen,

Ich habe mal wieder einen Minoxidil Versuch gestartet mit 5% 1 ml Lösung (Alopecy) einmal täglich über knapp acht Wochen hinweg.

Ich habe es an der Haarlinie am Hinterkopf und dem Bart morgens nach dem Haare waschen aufgetragen.

Bis auf eine leichte Schuppung im Kopf (trotz 2x die Woche Ket) hatte ich zuerst keine Nebenwirkungen (bis auf zusätzliche Zunahme der Körperbehaarung insbesondere der Augenbrauen). Ich merkte auch relativ schnell dass der Bart dichter wurde und der Haarausfall nach einem Minishedding zurückging bzw die Haare in der Front wieder dicker wurden und war mega Happy.

Ab der achten Woche merkte ich aber leichtes Herzstechen sowie Ohrgeräusche (pulsynchrone Geräusch) und Schlafprobleme (bin nachts aufgewacht nach exakt 5 Std Schlaf). Hab viel im Internet geguckt und es ist keine seltene Nebenwirkung. Ich hab mir dann ein Blutdruckmessgerät gekauft. Da ich schon von Haus aus einen niedrigen diastolischen Blutdruck habe (je nach Uhrzeit um 66) scheint Minoxidil ihn noch weiter runter gedrückt zu haben, was eben zu den NWs geführt hat (insbesondere Nachts sinkt der Blutdruck weiter von natur aus, was wohl wahrscheinlich zu meinem Aufwachen geführt hat).

Jetzt 2 Wochen nach dem absetzen ist das leichte Herzstechen und die Schlafstörung weg, das Pulsgeräusch im Ohr aber noch leicht da.

Hab versucht einen Termin beim Cardiologen machen wollen, der wimmelte mich aber ab dass ich es einfach absetzen soll und die NW auf das Herz sehr unwahrscheinlich seien :roll:

Mein Hautarzt hatte mir vor eintreten der NW noch eine eigene Mischung verschrieben aus 30 % Glycerin 70 % isopropanol und 5 % Minoxidil gegen die Schuppen. Jedoch konnte ich diese nicht mehr nehmen aufgrund der NWs.

Jetzt habe ich im Internet gelesen, dass wenn man vorher die Haare wäscht mehr von dem Wirkstoff durch die geöffneten Poren systemisch gehen kann, stimmt das? Falls ja, wie lange muss Pause sein zwischen Haare waschen und danach Minoxidil auftragen?

Bitte um eure Meinungen zu meinen weiteren Ideen die NWs zu reduzieren.

Allgemein würde ich die Menge unter 1ml reduzieren und nur auf die Kopfhare statt den Bart zusammen verwenden.

Hier meine Ideen:

1) Umsteigen auf Regaine Schaum 5% morgens jeden 2. Tag ohne vorher die Haare zu waschen

(weniger Schuppen, eventuell weniger systemisch)

2) Die 5% Mischung von Hautarzt mit Isopropanol zu einer 2,5% Mischung machen und jeden 2. Tag morgens auf die Trockene Kopfhaut

3) Alopexy 5% mit Isopropanol zu einer 2,5% Mischung machen

(Wobei ich gelesen hatte das Isopropanol auch eine systemische Aufnahme begünstigt, stimmt das?)

Ich bin natürlich auch für weitere Vorschläge offen (bis auf die Anwendung von RU, das ist mir zu unerforscht). FIN oral vertrage ich auch nicht mehr, selbst in Minidosierung. FIN topisch wende ich Abends Eod mit 0.25% an, merke aber keine Wirkung

Unabhängig von Minoxidil werde ich meinen Lebenswandel umstellen um meinen niedrigen diastolischen Wert versuchen zu erhöhen d.h.:

- 3 Liter Wasser trinken über den Tag verteilt
- Morgens schottische Wechseldusche
- 2x die Woche Ausdauersport von mindestens 30min bei einem Puls von 110-130 zusätzlich zum Krafttraining