

---

Subject: Wie lange NACH dem Auftragen mit dem Duschen warten?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 29 Feb 2020 10:07:33 GMT

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

---

Hallo,

ich starte nun damit, 2x täglich 1ml 5% Minox (QGain) aufzutragen. Und zwar auf mm-Schnitt bzw. bereits kahle Stellen.

Da ich z.T. von zu Hause arbeite und mir ein Duschen direkt nach dem Aufstehen einfach nicht bekommt (stattdessen geht es mir deutlich besser, wenn ich erst mal so 1 bis 2 Stunden Home Office mache, frühstücke, evtl. sogar eine kleine Sporteinheit und DANN dusche), wollte ich fragen, wie lange man nach dem Auftragen des Minox warten muss, bis es so weit eingezogen ist, dass man sich durch ein Duschen nichts "wegwäscht". Reichen da 2 Stunden Wartezeit aus? Geht es evtl. sogar noch früher?

Stichwort Sport: Wie sind eure Erfahrungen, wenn man kurz nach dem Auftragen Cardio macht. Hatte damit schon mal jemand Probleme?

edit: Zusatzfrage Dermaroller

Es heißt ja, wenn man die "große" Microneedling-Variante mit 1.5mm oder mehr fährt (1x/Woche) sollte man danach 24h mit dem Auftragen von Minox warten. Mit kürzeren Nadeln (0.5mm) ist es aber okay, für bessere Penetration direkt vor dem Minox zu rollern, oder? (Mein Plan ist, erst mal ein paar Tage zu schauen, wie ich Minox only vertrage, und es danach in Kombi mit dem 0.5mm Roller.... 0.5mm-Roller only (ohne Minox) ist bereits getestet und für verträglich befunden)

---