

---

Subject: Minoxidil + Arginin & Zink - Tropfen  
Posted by [teotobs](#) on Sat, 30 Mar 2024 00:08:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Als totaler Anfänger und Neuling hier kenne ich mich mit dem eigenen Zusammenstellen der Lösungen leider gar nicht aus (und bin daneben sehr dankbar für die Existenz dieses Forums mit vielen hilfreichen Beiträgen)!

Nach einer Beratung von Andreas Krämer von hair4life soll ich (24 J.) erst einmal medikamentös beginnen vor einer HT.

Nach sehr langer und ausgiebiger Recherche und dem Lesen von vielen Forenbeiträgen hier, externen Studien und diversen Mitteln bin ich zu dem Schluss gekommen, erst einmal mit der alkoholarmen Minoxidil-Lösung von Foligain (5 Prozent) einmal täglich zu beginnen.

Nun zu meiner Frage: Da auch hier im Forum zumindest das Ausprobieren von Zink und besonders L-Arginin empfohlen worden ist, will ich das einfach dazumischen.

Es gibt da ja schon eine tolle Rezeptur, als Anfänger würde ich jedoch gerne mit etwas einfacherem starten.

Deswegen habe ich gedacht, beides einfach in Tropfenform zu kaufen.

Bei L-Arginin habe ich nur eine Mischung mit Betain gefunden (die Links kann ich erst nach 2 Beiträgen nachliefern, man findet diese aber u.a. bei Amazon unter dem Namen "Betargin").

Zink gibt es ja viel häufiger in Tropfenform, da hätte ich einfach Zink-Tropfen aus bioverfügbarem Sulfat gewählt.

Meine Vorgehensweise wäre dann wie folgt:

Jeden Abend 1ml Minox mit einer stumpfen Kanüle applizieren und leicht andrücken.

Nach einigen Tagen hätte ich dann "Platz" im 60 ml Behältnis und würde 0,5 ml Arginin und 0,5 ml Zink hinzugeben.

Das ähnelt am ehesten der Lösung im Thread (mit 650 mg Arginin und 900 mg Zink auf 100 ml).

Das L-Arginin habe ich ein wenig erhöht, da in meinem Fall ja noch Betain enthalten ist.

Nun zu meiner Frage: Kann es auch das obige Zinksulfat sein (was es eben viel häufiger in Tropfenform gibt und auch günstiger erhältlich ist) oder muss es Gluconat sein?

Und das wichtigste: Ist der Versuch der Anreicherung von Minox auf diese Weise idiotisch oder kann ich es einfach mal so versuchen als kompletter Anfänger?

So hätte ich (der früher auch Neurodermitis hatte und generell eine eher empfindliche Haut) sowohl Minox ohne Alkohol als auch die vielversprechende Erweiterung um Zink und L-Arginin (jeweils 0,5ml pro 60 ml).

Bin für jede noch so kleine Anregung dankbar! Nach langer Recherche freue ich mich jetzt auch darauf, einfach mal zu beginnen! :)