
Subject: Verunsichert wg. Minox...ist 35% Telogene Haare viel HA?

Posted by [sharky](#) on Wed, 30 Apr 2008 09:00:31 GMT

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

Hallo zusammen,

als Neuling habe ich die letzten Tage bereits sehr ausführlich das Forum zu Minoxidil und die Threads des letzten Jahres zu diesem Thema studiert, d.h. ich weiß bereits, dass dieses Thema Minoxidil und Wirksamkeit/Shedding/Haarstatus usw. bereits mehrfach sehr kontrovers diskutiert worden ist. Trotzdem hoffe, ich dass ihr mir nicht böse seid, wenn ich diese "Kaugummi-Diskussion" erneut entfache.

Um es auf den Punkt zu bringen...ich bin, wie vermutlich viele andere auch, ziemlich verunsichert, mit Minox anzufangen bzw. konsequent weiterzumachen. Mir geht schlichtweg die Düse.

Status ist folgender. Bin 29 Jahre als. Vor ca. 3 Jahren habe ich erstmals einen gewissen Haarausfall (GH + minimaler Ansatz am Hinterkopf) festgestellt. Habe dann vor ziemlich genau 2 Jahren mit Finasterid 1mg angefangen und nehme das seitdem regelmäßig. Die Erfolge waren ok, insoweit, dass ich nicht das Gefühl hatte, dass es viel schlimmer wird. Es war ok. Letzten Herbst, genauer gesagt Ende November/ Anfang Dezember habe ich ein Minoxidil-haltiges Haarwasser aus der Apotheke (Mischung nach Dr. Kleine-Gunk, 2% Minox, 0,1% 17-Alpha-Estradiol, 0,2% Melatonin, Alk. + Wasser) gekauft und mehr oder minder regelmäßig aufgetragen, allerdings meist nur in der früh und das nach dem Duschen auf die feuchte Kopfhaut. Weiß ja, dass das nicht optimal ist. Außerdem verwende ich das Alpecin-Koffein-Shampoo, das scheinbar mehrheitlich als schlecht eingestuft wird. Später habe ich die Minox-Lösung(vor. ca 1,5 Monaten) auch abends verwendet.

Wie auch immer. Ich habe allerdings die letzten Wochen das Gefühl, dass sich mein Haarstatus eher verschlechtert als verbessert. Habe das Gefühl, die Haare werden am Oberkopf/Scheitel (nicht an den Seiten bzw. Hinterkopf) dünner und es fallen mehr aus als sonst. Der allgemeine Zustand ist recht matt und farblos.

Ich muss aber eingestehen, dass ich mir eben nicht sicher bin, ob dass nur am Minox liegt. Ich habe die letzten 4 Monate auch Diplomarbeit geschrieben und manch einer wird sich vorstellen können, unter welcher physischen und psychischen Belastung das von Statten geht. Sehr viel Kaffee, zu viele Zigaretten, schlechte Ernährung (Gewichtszunahme) und kaum Schlaf bzw. Schlafstörungen. Außerdem verläuft der AGA auch meist in Schüben...d.h. ich kann dem Minox nicht alleine die Schuld geben.

Nun habe ich endlich den Gang zum Hautarzt gewagt, genauer gesagt zur Haarsprechstunde an der LMU München bei Prof. Dr. Wolff. Ich denke, das wird vielen hier bekannt sein. Dort wurde mein HA auf Norwood II bzw. Norwood III- Status geschätzt, also noch relatives Anfangsstadium (soweit ich weiß...). Dort haben sie mir auch Haare gezupft und unterm Mikroskop angesehen. Am Oberkopf habe ich ca. 35% telogene Haare, d.h. Haare die im Ausfall begriffen sind.

Lange Rede, kurzer Sinn. Zwei Fragen:

1) Wie schlimm sind 35% telogene Haare? Stimmt es, dass max. 20% telogene Haare normal

sind. Wie sind dann 35% einzustufen? Schlimm, Durchschnitt, wenig?

2) Ich habe schlicht Angst vor Minox. Mir wurde zwar gesagt, dass wenig von selbst gemischten Minox-Lösungen gehalten wird (wg. schwerer Lösungsfähigkeit) und ich auf jeden Fall die 5%-Original-Lösung verwenden sollte. Nun, bei den ganzen Horror-Stories hier und meiner bisherigen, vermutlich wenig aussagekräftigen Vorgeschichte (zu viele Einflussfaktoren), bin ich wg. Minox doch sehr, sehr eingeschüchtert. Langsam wird der HA kritischer und ein weiterer Haarverlust würde jetzt insbesondere im beginnenden Sommer doch ganz schön an mir nagen.

Was würdet ihr mir empfehlen? Soll ich's einfach probieren und durchhalten, also mind. 1 Jahr? Und ist es wirklich so schlimm, sich das Zeug auf die nasse Kopfhaut zu schmieren. Ich dusche jeden Morgen, wie macht ihr das denn sonst?

Ich danke jedem, der sich diesen Roman durchgelesen hat und freue mich über jede Antwort!

Danke & Gruß,

sharky

Subject: Re: Verunsichert wg. Minox...ist 35% Telogene Haare viel HA?

Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 30 Apr 2008 10:04:25 GMT

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

bin ich wahrscheinlich der erste der sich mal die Zeit genommen hat - und ich lese ungerne!

Also Wenn du das 2% auf die nasse Kopfhaut aufträgst, ist es gleich wirkungslos, da es zu sehr verdünnt wird;) trag es auf die trockene auf;)

Horror Stories hin oder her, du hast Minox schona verwendet, und wenn du bisher kein heftiges Shedding hattest, würde ich es mit 5 % einmal am Tag probieren. Wenn du Zeit hast und wenn du es gut verträgst dann vllt auch 2 mal!

Ich persönlich verwende es einmal am Tag - abends vor dem schlafen!

Mfg Michael

Subject: Re: Verunsichert wg. Minox...ist 35% Telogene Haare viel HA?

Posted by [ShiSha_Sh lumpf](#) on Wed, 30 Apr 2008 11:17:04 GMT

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

Michi1986b schrieb am Mit, 30 April 2008 12:04bin ich wahrscheinlich der erste der sich mal die Zeit genommen hat - und ich lese ungerne!

Also Wenn du das 2% auf die nasse Kopfhaut aufträgst, ist es gleich wirkungslos, da es zu sehr verdünnt wird;) trag es auf die trockene auf;)

Horror Stories hin oder her, du hast Minox schona verwendet, und wenn du bisher kein heftiges Shedding hattest, würde ich es mit 5 % einmal am Tag probieren. Wenn du Zeit hast und wenn du es gut verträgst dann vllt auch 2 mal!

Ich persönlich verwende es einmal am Tag - abends vor dem schlafen!

Mfg Michael

@michi: -was geeeehd...-denn jetzt in deinen ghe's ab??? -sind die häärchen dort schon länger bzw. dicker geworden? -überlege mir nämlich jetzt so langsam aber sicher minox zu verwenden... -kann man das minox eigentlich auch überdosiert auftragen? -weil bei mir isses so, dass ich ja nur in den ghe's probleme habe...

Subject: Re: Verunsichert wg. Minox...ist 35% Telogene Haare viel HA?

Posted by [Freddy24](#) on Wed, 30 Apr 2008 12:35:34 GMT

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

sharky schrieb am Mit, 30 April 2008 11:00Hallo zusammen,

2) Ich habe schlicht Angst vor Minox. Mir wurde zwar gesagt, dass wenig von selbst gemischten Minox-Lösungen gehalten wird (wg. schwerer Lösungsfähigkeit) und ich auf jeden Fall die 5%-Original-Lösung verwenden sollte. Nun, bei den ganzen Horror-Stories hier und meiner bisherigen, vermutlich wenig aussagekräftigen Vorgeschichte (zu viele Einflussfaktoren), bin ich wg. Minox doch sehr, sehr eingeschüchtert. Langsam wird der HA kritischer und ein weiterer Haarverlust würde jetzt insbesondere im beginnenden Sommer doch ganz schön an mir nagen.

Ich hatte diese Angst am Anfang auch.

Allerdings wird diese Angst hier von einigen Herrschaften auch ganz gut geschürt...

Probiere es einfach aus. Hol dir die 5 %-Variante und teste, ob dein Körper positiv oder negativ reagiert. Wie Michi schon sagte, wäre 1x täglich (empfehlenswert wäre abends) erstmal das sicherste.

Nehme selbst jetzt seit einem Monat Minox und obwohl ich eine empfindliche Kopfhaut habe, gibt

es keine Anzeichen von Schuppen, Verkrustungen, sowie Rötungen oder andere Reitzungen.

Jeder Körper reagiert anders drauf und wenn du es nicht probierst, weißt du nicht, ob es dir helfen kann.

Mein Tip:

Erstmal 1x täglich (abends) Minox 5%, über Nacht einwirken lassen, morgens mit einem milden Shampoo rauswaschen.

Bei ausbleibenden Nebenwirkungen 6 Monate anwenden (1 Flasche hält ca. 8 Wochen bei 1x täglicher Anwendung) und wenn dann nichts passiert absetzen.

Subject: Re: Verunsichert wg. Minox...ist 35% Telogene Haare viel HA?

Posted by [Michi85](#) on Wed, 30 Apr 2008 14:25:01 GMT

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

sharky schrieb am Mit, 30 April 2008 11:00Minoxidil-haltiges Haarwasser aus der Apotheke (Mischung nach Dr. Kleine-Gunk, 2% Minox, 0,1% 17-Alpha-Estradiol, 0,2% Melatonin, Alk. + Wasser)

Ich bin ja kein Experte, aber diese Lösung kann doch ohne Propylenglykol oder einem anderen Trägerstoff nicht zum Erfolg führen ???!

Subject: Re: Verunsichert wg. Minox...ist 35% Telogene Haare viel HA?

Posted by [sharky](#) on Wed, 30 Apr 2008 14:29:44 GMT

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

Hi Michi,

ich muss mich entschuldigen...dies habe ich mal einfach als "Alkohol" unterschlagen. Propylenglycol ist natürlich zu 35% drin...

Gruß,

sharky

Subject: Re: Verunsichert wg. Minox...ist 35% Telogene Haare viel HA?

Posted by [sharky](#) on Wed, 30 Apr 2008 14:44:59 GMT

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

Erst einmal danke an alle, die mir so rasch geantwortet haben! Fand ich echt klasse!

Ich muss zugeben, mit empfindlicher Kopfhaut o.ä. hatte ich bis dato eher keine Probleme. Das macht mir weniger Sorgen. Mir bereitet es eher Kopfzerbrechen, dass Minox den Haarausfall eher

fördert als dass es positive Effekte bringt.

Allerdings bin ich mir eben nicht sicher...die Umstände (also Ernährung, Lebensstil, Zigarettenkonsum, Stress und Schalfstörungen) waren sicher nicht förderlich. Ich kann auch nicht mit Gewissheit sagen, ob es eben am Minox liegt. Eine meiner Theorien ist bspw., dass die geringe Dosis bzw. die unsachgemäße Anwendung (meist in der früh und auf feuchte Kopfhaut) zu einem "schleichenden" Shedding geführt haben.

Einige Berichte hier machen einem einfach gut Angst, andere bauen auf und dann denkt man sich, mensch, probier es doch einfach mal konsequent abends mit 5%. Die Medizin kann ja nicht ganz falsch liegen. Es ist halt gerade die kritische Frage, ob ich lieber probieren soll, weiter nur Finasterid zu nehmen oder durch Minox eine weitere Stabilisierung zu erreichen. Ich bin noch halbwegs zufrieden mit meinem Haarstatus, aber diese 35% telogenen Haare lassen mich eher vermuten, dass es weiter bergab gehen wird. Oder diese 35% sind eben die temporäre Konsequenz vom Minox...telogen heißt ja nur im Absterben begriffen und gibt nicht eindeutig wieder, dass diese nicht wieder kommen. Oder versteh ich das falsch?

Ich freue mich immer über weitere Meinungen!

Gruß,

sharky

Subject: Re: Verunsichert wg. Minox...ist 35% Telogene Haare viel HA?
Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 30 Apr 2008 14:55:37 GMT

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

@ schlumpf! Die Haare in den ghe sind eindeutig länger geworden - sie wachsen nicht so schnell wie das Haupthaar, aber sie wachsen- das ist deutlioch zu sehen! ob sie dicker sind - kann man drüber streiten vllt ein wenig... aber vllt werden sie ja erst im nächsten Zyklus dicker... ich warts mal ab! Nehme jetzt knappe 2 Monate Minox...bin derzeit eher zufrieden als unglücklich darüber Minox eine Chance gegeben zu haben! Ich beobachte das ganze einfach mal weiter! Mir kommt es derzeit so vor als würde ich meinen Status halten plus ein paar Härchen in den ghe die vllt meine Haarlineie wieder auf NWO bringen wenn sie jetzt noch dick werden!