

---

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 (pulsynhrones 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 kauft. 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

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [Pandemonium](#) on Fri, 08 Mar 2019 10:26:32 GMT

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

[https://de.wikipedia.org/wiki/Hypochondrie#Kennzeichen\\_der\\_Hypochondrie](https://de.wikipedia.org/wiki/Hypochondrie#Kennzeichen_der_Hypochondrie)

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [blub10](#) on Fri, 08 Mar 2019 10:33:42 GMT

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

Hypochonder bezogen worauf?

Die von mir beschriebenen Nebenwirkungen finden sich so gar auf dem Beipackzettel von Regaine und 5min Google Recherche bestätigen es auch (Insomnia, chest pain, nausea)

Jeder reagiert anders/empfindlicher auf den Wirkstoff

Oder willst du einem mit "eingebildeten Nebenwirkungen" und messbar niedrigen Blutdruck raten das Regime weiter durchziehen?

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren,

Produktwechsel?

Posted by [Pandemonium](#) on Fri, 08 Mar 2019 10:41:45 GMT

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

---

blub10 schrieb am Fri, 08 March 2019 11:33 Oder willst du einem mit "eingebildeten Nebenwirkungen" und messbar niedrigen Blutdruck raten das Regime weiter durchziehen? Ich schlieÙe mich in hoffentlich etwas freundlicherer Form der Meinung deines Kardiologen an.

Zitat: 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:

Ein Versuch mit 2,5% und/oder niedrigerer Dosis wäre aber auch noch denkbar.

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [blub10](#) on Fri, 08 Mar 2019 11:36:37 GMT

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

---

Danke für deine Erläuterung

Okay hab mich falsch ausgedrückt, der Cardiologe hatte ja zum absetzen geraten aber gesagt das er keine langfristigen Schäden aufs Herz zu erwarten seien jetzt nach dem absetzen. Trotzdem hat er mir einen Termin zur Kontrolle in 3 Wochen gegeben

2,5% mit Alopexy? ED oder EOD?

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [Rezeptleser](#) on Fri, 08 Mar 2019 12:35:49 GMT

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

---

Guck mal im Selbsthilfeforum. Das gibts Studien das 1% und 2% langfristig gesehen (96 wochen glaub ich waren es), identische Ergebnisse liefern.

Hol dir Vodka or Stemox und misch es runter. auf 1-3%. Ist auch billiger als die 2% Frauenversion zu kaufen.

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [blub10](#) on Fri, 08 Mar 2019 13:51:30 GMT

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

---

Wodka hab ich hier:D welchen Unterschied macht es denn zu Isopropanol? (ausser das es teurer ist)

Sollte ich die 2% deiner Meinung nach täglich oder jeden 2. Tag versuchen?

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [Pandemonium](#) on Fri, 08 Mar 2019 15:39:23 GMT

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

---

Rezeptleser schrieb am Fri, 08 March 2019 13:35 Guck mal im Selbsthilfeforum. Das gibts Studien das 1% und 2% langfristig gesehen (96 wochen glaub ich waren es), identische Ergebnisse liefern.

Hol dir Vodka or Stemox und misch es runter. auf 1-3%. Ist auch billiger als die 2% Frauenversion zu kaufen.

Allerdings bei 2x tgl. Anwendung und ein wenig schlechter war die Wirkung schon noch.

Bei 1x tgl. Anwendung dürfte der Unterschied noch etwas größer ausfallen.

blub10 schrieb am Fri, 08 March 2019 12:36 2,5% mit Alopexy? ED oder EOD?

Probiere es aus, ED sollte es schon sein, bei Verträglichkeit.

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [MRKA](#) on Fri, 08 Mar 2019 16:12:35 GMT

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

---

Man sollte ja gerade nach dem Haarewaschen Minox auftragen. Am besten noch 0.25mm Microneedling dazu. Das ist ja der Sinn eines Topical. Aufnahme in die Haut. Du kannst daher die Anwendungsfrequenz reduzieren.

Ich mach das jetzt mit Trinov auch so. Waschen, 0.25 Needling, Trinov auftragen und einmassieren.

Mal schauen.....

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [blub10](#) on Fri, 08 Mar 2019 17:30:58 GMT

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

---

Okay ich teste erst mal ED, reduzieren geht ja immer noch

@MRKA

Ich habe schon systemische NW ohne Needling bekommen, und dann rätst du zum Needling?

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [MRKA](#) on Fri, 08 Mar 2019 18:06:20 GMT

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

---

blub10 schrieb am Fri, 08 March 2019 18:30 Okay ich teste erst mal ED, reduzieren geht ja immer noch

@MRKA

Ich habe schon systemische NW ohne Needling bekommen, und dann rätst du zum Needling? Was ich gesagt habe ist das das Topical in die Haut eindringen soll. Wenn es nicht oder kaum eindringt bringt es kaum was. Was bringt es mir ein Topical auf die Kopfhaut zu schmieren aber dann nicht wollen das es eindringt um optimale Wirkung zu erzielen. Im übrigen rede ich von 0.25 mm und nicht von 1 oder 1.5 mm. Bei der Tiefe soll man angeblich 24 Stunden warten.

Da Du heftige NW hast würde ich es vielleicht gar nicht nicht benutzen. Ich kann Minox nicht ausstehen! Die Schmiere hat mich vor vielen Jahren um den Verstand gebracht. Aber ja, vielleicht irgendwie verdünnen. Aber dann richtig stark verdünnt die dann aber trotzdem richtig einzieht. Oder Anwendungsfrequenz runterfahren...

Ansonsten verweise ich auf gute Erfolge mit Minox-Needling Combo...oder nur Needling Und ja...ich spekuliere auf Needling-Trinov-Avodart Combo

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [blub10](#) on Sat, 09 Mar 2019 05:49:14 GMT

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

---

Inwiefern hat es dich um den Verstand gebracht?

Nur Needling habe ich auch überlegt, allerdings find ich kaum Konsens was die Tiefe angeht. Hab einen 1mm Dermapen und hatte überlegst den 1x die Woche zu nutzen, dann muss aber viel Pause zwischen den Topicals liegen oder?

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung von 5% Minoxidil 1ml täglich reduzieren, Produktwechsel?

Posted by [MRKA](#) on Sat, 09 Mar 2019 06:22:54 GMT

---

blub10 schrieb am Sat, 09 March 2019 06:49 Inwiefern hat es dich um den Verstand gebracht?

Nur Needling habe ich auch überlegt, allerdings finde ich kaum Konsens was die Tiefe angeht. Hab einen 1mm Dermapen und hatte überlegt den 1x die Woche zu nutzen, dann muss aber viel Pause zwischen den Topicals liegen oder?

Ich hatte Jucken und manchmal Ekzeme. Dazu war das Haar immer fettig. Zweimalige Anwendung täglich war auch sehr umständlich..

Ich benutze kein Topical 24 Stunden nach dem Needeln. Allerdings mache ich das nur alle 2 Wochen (1mm). 0.25mm mache ich ca jeden dritten Tag.

Lieber etwas weniger (Frequenz & Tiefe) um sicherzustellen das alles gut verheilt. Und wie schon gesagt, 0.25mm mache ich nur zur besseren Aufnahme von Trinov. Der Sommer wird zeigen ob es was bringt.

---