
Subject: Minox von 2x täglich auf 1x täglich reduzieren
Posted by [MCSpeck](#) on Sun, 10 May 2020 20:57:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

nehme jetzt schon seit einigen Jahren Minox und hatte seit langem jetzt schon das Gefühl, dass mein Gesicht in den letzten Jahren doch schon deutlich aufgequollen ist und mehr Falten vorhanden sind. Klar, kann das am normalen Alterungsprozess liegen aber ich habe eindeutig Wassereinlagerungen im Gesicht, vorallem unter den Augen. Auf jedenfall hat mich ein Thread hier im Forum darauf gebracht, dass das auf Minox zurückzuführen ist.

Nehme derzeit 2x täglich Minox jeweils ca. 1,5 ml und möchte es auf 1x täglich reduzieren. Habe hier schon öfters gelesen, dass 1x täglich aufgrund der Wirkungsdauer von Minox durchaus ausreicht. Möchte dennoch mal hier nach Erfahrungsberichten fragen :)

Hat jemand eine ähnliche Umstellung hinter sich? Hat sich der Ausfall an Haaren dadurch erhöht oder gab es keine Veränderung? Haben die Nebenwirkungen sich durch das Reduzieren verändert?

Zusätzlich werde ich versuchen die Falten und Wassereinlagerungen mit Retinol zu behandeln. Hat sonst noch jemand irgendein Tipp wie ich das Wasser aus meinem Gesicht bekomme? Habe vorher einige alte Bilder angeschaut und der Unterschied zu heute ist schon deutlich zu sehen. Sehe morgens teilweise so aus als hätte ich 1 Jahr nicht mehr gepennt :)?

Hoffe auf Antworten!!!!

Danke.

Gruß
MCSpeck

Subject: Aw: Minox von 2x täglich auf 1x täglich reduzieren
Posted by [PaulBerg](#) on Sun, 10 May 2020 21:23:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann leider keine erfahrung teilen wie das reduzieren ist.

Weil ich von anfang an nur 1x täglich begonnen habe.

Das mit morgens ziemlich müde aussehen kenne ich auch und ja ist denke ich aufs minox zurückzuführen. Hab das schon stark reduzieren können indem ich immer wenn es geht das minox mehre stunden vor dem zu bett auftrage. Denke das es durchs kissen in die augen kommt sonst.

Ansonsten legt sich das aber immer nach dem duschen.

Welches Retinol-Produkt verwendest du?

Subject: Aw: Minox von 2x täglich auf 1x täglich reduzieren

Posted by [MCSpeck](#) on Sun, 10 May 2020 21:34:48 GMT

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

PaulBerg schrieb am Sun, 10 May 2020 23:23 kann leider keine erfahrung teilen wie das reduzieren ist.

Weil ich von anfang an nur 1x täglich begonnen habe.

Das mit morgens ziemlich müde aussehen kenne ich auch und ja ist denke ich aufs minox zurückzuführen. Hab das schon stark reduzieren können indem ich immer wenn es geht das minox mehre stunden vor dem zu bett auftrage. Denke das es durchs kissen in die augen kommt sonst.

Ansonsten legt sich das aber immer nach dem duschen.

Welches Retinol-Produkt verwendest du?

Bis jetzt noch keins. Hab aber heute welche bestellt.

Für die geschwollenen Augen:

Retinol Augencreme 2,5% von YEOUTH verstärkt mit Retinol, Hyaluronsäure, Koffein, Grüner Tee, Anti-Falten, Anti-Aging, straffe Haut, gleichmäßiger Hautton, feuchtigkeitsspendend und hydratisierend

Fürs Gesicht:

Retinol Serum Testsieger 2019 - Retinol Liposomen Liefersystem mit Vitamin C & Vegan Hyaluronsäure - Anti-Aging Lift Serum, Für Gesicht, Dekolleté und Körper von Bioniva

Fand die von der Beschreibung recht interessant, aber welches Produkt ist das nicht :lol:

Wenns nichts hilft, werde ich wahrscheinlich auf reines Retinol umsteigen und mal schauen ob dann was passiert.

Subject: Aw: Minox von 2x täglich auf 1x täglich reduzieren

Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 11 May 2020 08:21:35 GMT

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

Die 1 x tägliche Anwendung von Minox (5%) ist nach meiner Erfahrung (über 2 Jahre Anwendung) auch ausreichend. Ich habe es allerdings auch noch nicht 2 x am Tag angewendet, da mir dies zu alltagsuntauglich wäre.

Der Einfluss von topischem Minox auf das Gesicht wird meiner Meinung nach überbewertet. Ich glaube bei einer maßvollen Dosierung eher nicht an ein spürbares "Aufquellen" oder Faltenbildung. Um dem ein wenig vorzubeugen würde ich eher eine gesunde Ernährung und Lebensstil empfehlen (wenig Alkohol, kein Rauchen, ungesunde Lebensmittel vermeiden, ausreichend Schlaf). Richtig ist jedoch, dass Minox in höheren Dosen (oral) zu Ödemen führen kann, die sich auch an den Gliedmaßen bemerkbar machen können.

Für Retinolprodukte bietet dieser Thread einen guten Überblick:

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/33644/>

Nach meiner Erfahrung können damit eher die Poren etwas verfeinert werden, als Falten oder Wassereinlagerungen reduziert werden. Aber einen Versuch ist es sicherlich wert. Außerdem wird im Thread beschrieben, dass viele Retinolprodukte (wahrscheinlich auch die von dir genannten Artikel) kein echtes Retinol enthalten. Ich selbst wende 2-3 mal pro Woche 1%iges Retinolserum von The Ordinary an. Bestes PreisLeistungsverhältnis, allerdings könnte im Augenbereich eine Creme geeigneter sein.

Subject: Aw: Minox von 2x täglich auf 1x täglich reduzieren

Posted by [Erdnase](#) on Mon, 11 May 2020 10:38:27 GMT

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

Irgendwo hier war mal ein Artikel verlinkt, der sich mit der Behauptung "Minoxidil verursacht Falten" beschäftigte. Dessen Ergebnis war, dass eine relevante Interaktion mit Kollagen erst ab einer etwa 100x höheren Menge Minoxidil stattfinden würde. Falten halte ich insofern für ziemlich ausgeschlossen. Gerade jüngere Leute unterschätzen glaube ich wie sich die Haut in den 20ern und 30ern verändert.

Zumal es gerade für Hautalterung extrem viele Faktoren gibt, die zu bedenken sind.

Subject: Aw: Minox von 2x täglich auf 1x täglich reduzieren

Posted by [MCSpeck](#) on Mon, 11 May 2020 15:19:34 GMT

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

Pandemonium schrieb am Mon, 11 May 2020 10:21 Die 1 x tägliche Anwendung von Minox (5%) ist nach meiner Erfahrung (über 2 Jahre Anwendung) auch ausreichend. Ich habe es allerdings auch noch nicht 2 x am Tag angewendet, da mir dies zu alltagsuntauglich wäre.

Der Einfluss von topischem Minox auf das Gesicht wird meiner Meinung nach überbewertet. Ich glaube bei einer maßvollen Dosierung eher nicht an ein spürbares "Aufquellen" oder Faltenbildung. Um dem ein wenig vorzubeugen würde ich eher eine gesunde Ernährung und

Lebensstil empfehlen (wenig Alkohol, kein Rauchen, ungesunde Lebensmittel vermeiden, ausreichend Schlaf). Richtig ist jedoch, dass Minox in höheren Dosen (oral) zu Ödemen führen kann, die sich auch an den Gliedmaßen bemerkbar machen können.

Für Retinolprodukte bietet dieser Thread einen guten Überblick:
<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/33644/>

Nach meiner Erfahrung können damit eher die Poren etwas verfeinert werden, als Falten oder Wassereinlagerungen reduziert werden. Aber einen Versuch ist es sicherlich wert. Außerdem wird im Thread beschrieben, dass viele Retinolprodukte (wahrscheinlich auch die von dir genannten Artikel) kein echtes Retinol enthalten. Ich selbst wende 2-3 mal pro Woche 1%iges Retinolserum von The Ordinary an. Bestes PreisLeistungsverhältnis, allerdings könnte im Augenbereich eine Creme geeigneter sein.

Mein Lebensstil ist an sich eigentlich recht gesund, trinke und rauche selten und mache viel Sport. Werde zusätzlich jetzt aber noch etwas mehr auf die Ernährung achten und versuchen täglich 1-2 liter Brennnesseltee zu trinken, welcher ja auch entwässernd wirken soll.

Ja, das mit falschen Angaben zu Retinol hab ich auch schon gelesen. Werde die Prokute jetzt mal versuchen und dann evtl mit reinem Retinol von The Ordinary kombinieren.

Zitat:Irgendwo hier war mal ein Artikel verlinkt, der sich mit der Behauptung "Minoxidil verursacht Falten" beschäftigte. Dessen Ergebnis war, dass eine relevante Interaktion mit Kollagen erst ab einer etwa 100x höheren Menge Minoxidil stattfinden würde. Falten halte ich insofern für ziemlich ausgeschlossen. Gerade jüngere Leute unterschätzen glaube ich wie sich die Haut in den 20ern und 30ern verändert.

Zumal es gerade für Hautalterung extrem viele Faktoren gibt, die zu bedenken sind. Hmm okay. Aber das mit den Falten ist jetzt auch nicht das größte Problem, mich stören eher die Wassereinlagerungen. Auch in vielen Ami-Foren wird ja von bloating in Bezug auf Minox gesprochen. Vllt hat das ganze auch eine andere Ursache... werde auch mal zum Arzt gehen und Allergietests (vllt Hausstaub) machen und Blut testen lassen, vllt kommt da ja was raus.

Löse im Minox übrigens auch noch FIN-Tabletten auf, evtl könnte auch FIN die Ursache sein
:frage:

Hat denn jemand mal mit ähnlichen Symptomen zutun gehabt, welche nach dem Absetzen dann besser wurden? Jetzt mal abgesehen von den allergischen Reaktionen. Denke nach ca. 4 Jahren Anwendung kann ich das ausschließen.

Gruß
MCSpeck

Subject: Aw: Minox von 2x täglich auf 1x täglich reduzieren
Posted by [PaulBerg](#) on Mon, 11 May 2020 20:28:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

irgendwo hier im forum gibts bilder von jemanden der durch fin ein ziemlich rundes gesicht

bekommen hat. Nach absetzen ging das weg. Waren schöne vorher nachher bilder und bei dem kanidaten recht extrem und eindeutig.

Subject: Aw: Minox von 2x täglich auf 1x täglich reduzieren
Posted by [MCSpeck](#) on Mon, 11 May 2020 21:24:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PaulBerg schrieb am Mon, 11 May 2020 22:28 irgendwo hier im forum gibts bilder von jemanden der durch fin ein ziemlich rundes gesicht bekommen hat. Nach absetzen ging das weg. Waren schöne vorher nachher bilder und bei dem kanidaten recht extrem und eindeutig.

ja gibt wohl einige bei denen das der Fall ist. Naja mal schauen ob sich was durch Retinol und Ernährung tut. Wenn nicht, versuche ich es mal mit Minox 1x täglich.

Bin für Tipps und Erfahrungsberichte weiter dankbar :)
