

---

Subject: Topical mit Melatonin aus der Apotheke  
Posted by [SCWRG](#) on Thu, 28 Mar 2024 22:47:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

Ich habe in einer Apotheke in meiner Stadt nachgefragt, ob sie selber Topicals herstellen können. Es für mich einfacher praktischer als die Dinge selbst zu mischen (z.B. die Lösung basierend auf dem Ket-Shampoo). Außer, die Rezeptur wäre wirklich sehr einfach.

Ich frage hier lieber in getrennten Threads für die drei Wirkstoffe, um die Übersichtlichkeit zu wahren.

In diesem Thread zu Melatonin (zwei weitere zu Ketoconazol und Piroctone Olamine).

Die Apothekerin hat in einem „Rezeptbuch“ nachgesehen, ob dort irgendjemand etwas niedergeschrieben hat, denn ein Wirkstoff muss laut ihr auch für das Auftragen geeignet sein. Auf Basis ihrer Recherche hat sie mir dann folgendes vorgeschlagen:

- 0,2% Melatonin
- Wässrige Lösung oder alkoholische Lösung (Propylen Glycol oder Glycerol)
- 100 ml

Meine Fragen hierzu wären:

- 1) Passt die Wirkstoffmenge je Anwendung? 0,2% auf 1 ml wären 2 mg Melatonin je Anwendung. Zu viel, zu wenig? Mehr als 1ml auftragen?
- 2) Wie oft die Woche würdet ihr eure vorgeschlagene Menge aus 1) auftragen?
- 3) Hältet ihr Glycerol für geeignet? Oder sogar die „wässrige Lösung“? Wie diese aussehen soll, habe ich allerdings noch nicht verstanden.
- 5) Gibt es sonst noch etwas, das noch in das Topical reinmüsste, sodass es wirken kann?
- 6) Könnte es durch das Topical irgendwelche Risiken oder Schäden geben? In einem YouTube Video habe ich gehört, dass Mengen über 0,1 mg systemisch gehen könnten. Ich weiß allerdings nicht, woher die Info kommt.
- 7) Ist irgendwas bekannt zur Haltbarkeit? Unter nachfolgendem Link zu einer Melatonin-Lotion spricht pilos die Instabilität der Lösung an. Das fand die Apothekerin aber wohl kein Problem, oder sie hat diesen Punkt übersehen.

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/24731/>

Vielen Dank, falls ihr eine dieser Fragen beantworten könnt oder sonstige Tipps habt!

---

Subject: Aw: Topical mit Melatonin aus der Apotheke  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 29 Mar 2024 07:00:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist sehr wenig.  
Ich selbst verwende 2%.

---

Subject: Aw: Topical mit Melatonin aus der Apotheke  
Posted by [haarausfall94](#) on Fri, 29 Mar 2024 19:46:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es gibt einige Anbieter für RU Topicals welche auch Melatonin beinhalten. Diese haben 3mg/ml. Vielleicht hilft dir das etwas. Es gibt auch ein topisches Melatonin Mittel (Trichosense). Leider kenn ich hier nicht die Dosierung des Melatonin.

Ich denke zwischen 1-2ml ist in Ordnung. Alles darüber hinaus wird aufgrund der Menge an Flüssigkeit zu einem Plantschbecken auf dem Kopf.

Sehe keine allzu große Gefahr durch Melatonin. Benutzen viele zwischen 1-2mg am Tag oral für leichteren Schlaf und sogar das soll für viele unterdosiert sein.

Bedenken hätte ich mehr bei Ketoconazol.

Eventuell könntest du noch Koffein in dein Topical aufnehmen. Und Arginin (soll auch die Durchblutung fördern).

Ich denke auch an eine Mixtur aus PO (Seborin Haarwasser), Melatonin, Koffein und Minox (benutze ich schon seit jeher).

---

---

Subject: Aw: Topical mit Melatonin aus der Apotheke  
Posted by [SCWRG](#) on Fri, 29 Mar 2024 22:44:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank für Eure Antworten!

Zitat:Ich selbst verwende 2%.

Das klingt nach sehr viel im Vergleich zu den Zahlen, die ich sonst gesehen habe.

Fischer et al. (2004): Melatonin increases anagen hair rate in women with androgenetic alopecia or diffuse alopecia: results of a pilot randomized controlled trial Get access Arrow  
<https://academic.oup.com/bjd/article-abstract/150/2/341/6636031?login=false>

-> Hier wurde 0,1% verwendet. Jedoch unklar, wie viel ml.

Sie sagen auch "Plasma melatonin levels increased under treatment with melatonin, but did not exceed the physiological night peak." Wenn man annimmt, sie hätten den typischen ml als Anwendungsmenge gehabt, dann kann bereits 1 mg systemisch gehen. Norwood, du trägst ja die 20-fache Menge auf (falls du auch einen ml aufträgst). Ich kenne mich mit NW nicht aus, wäre nicht Tagesmüdigkeit zu erwarten, falls zu viel systemisch geht? Tagesmüdigkeit hast du aber nicht, oder?

Babadjouni et al. (2023): Melatonin and the Human Hair Follicle  
<https://jddonline.com/articles/melatonin-and-the-human-hair-follicle-S1545961623P0260X/>  
-> Ist eine Literaturübersicht über 11 Studien. Hier steht was von 0,1% täglich, aber nicht

wie viel ml. In einem YouTube Video, das sich auf diese Studie bezieht, sagen sie 1 ml pro Tag, wären also 1 mg pro Tag.

In ZeroMino von Minoxidilmax sind lediglich 0.003% Melatonin drin (also 0,03 mg je ml).

Zitat: Bedenken hätte ich mehr bei Ketoconazol.

Bedenken ab wie viel mg Ketoconazol pro Tag?

Zitat: Eventuell könntest du noch Koffein in dein Topical aufnehmen. Das ist zufällig in meinem Minoxprodukt drin. Aber sonst wäre Koffein keine Priorität für mich.

Zitat: Ich denke auch an eine Mixtur aus PO (Seborin Haarwasser), Melatonin, Koffein und Minox (benutze ich schon seit jeher).

Das Seborin Haarwasser hat halt wenig PO und viel chemisches Zeug ohne Wirkung. Daher will ich mein eigenes PO und Ketoconazol ohne unnötige Stoffe. Meine wichtigste Frage ist halt, wie viel der drei Wirkstoffe Melatonin, Ket, PO okay sind, ohne irgendwann schädlich zu sein.

---

Subject: Aw: Topical mit Melatonin aus der Apotheke

Posted by [pilos](#) on Sat, 30 Mar 2024 09:52:08 GMT

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

mit diesen melatonin studien, kannst höchstes als anzünder fürs kamin nutzen :yawn:

ketoconazol topical gibt es absolut keine bedenken

keto löst sich in wasser alk pg nicht ausreichend..

glycerol ist mist

---

Subject: Aw: Topical mit Melatonin aus der Apotheke

Posted by [SCWRG](#) on Sat, 30 Mar 2024 15:37:41 GMT

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

Danke für die Antwort!

Zitat: mit diesen melatonin studien, kannst höchstes als anzünder fürs kamin nutzen

:lol: Nun ja, in der Tat erwarte ich mir davon nicht viel Haarwuchs (ich benutze eh Minox, Ket und bald Fin topical), sondern erhoffe mir, meine grauen Haare an den Seiten reduzieren zu können.

Zitat: ketoconazol topical gibt es absolut keine bedenken

Cool! Aber hast du eine Ahnung, wie viel mg Ket pro Tag topisch (oder jeden zweiten Tag) ungefährlich sind? Und wie viel mg pro Tag topisch Piroctone Olamine?

Zitat:keto löst sich in wasser alk pg nicht ausreichend..

Wenn sich Ket in Wasser, Alk und PG nicht ausreichend löst, in was dann?

Anders gefragt, welche Inhaltsstoffe würdest du den drei von mir angestrebten Topicals (Ket, PO, Melatonin) jeweils hinzugeben bzw. wie würdest du sie von der Apotheke anmischen lassen, sodass sie funktionieren?

Ich würde mich über jeden Tipp sehr freuen!

---

Subject: Aw: Topical mit Melatonin aus der Apotheke  
Posted by [HerrOber](#) on Mon, 01 Apr 2024 19:16:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bisschen anekdotische und hemdsärmelige Theorie, die jedenfalls Anhaltspunkte liefern könnte weshalb Melatonin nicht so ganz nutzlos sein könnte: Irgendwo (gibt da verschiedene Quellen) hatte ich mal gelesen, dass Melatonin wohl ROS senkt. ROS spielt auch eine Rolle beim Haarzyklus <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9315455/>

High ROS levels in hair follicle cells in catagen promote the degeneration of hair follicles via regulation of Trx1 and Foxp 1 [8]. However, the specific mechanism of ROS-induced hair follicle degeneration needs to be further explored. It is well known that excessive ROS may cause DNA damage or DNA breaks.

Außerdem ist wohl ROS auch in Androgen-deprived environments hochreguliert ([https://en.wikipedia.org/wiki/Androgen\\_deprivation-induced\\_senescence](https://en.wikipedia.org/wiki/Androgen_deprivation-induced_senescence)), also bspw. beim Einsatz von Antiandrogenen in einer Androgen deprivation therapy.

Ob es was bringt? Vermutlich nicht wirklich, denn ich denke die Kombination dut+ru+melatonin dürfte schon lange erprobt worden sein.