

---

Subject: Wie lange NACH dem Auftragen mit dem Duschen warten?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 29 Feb 2020 10:07:33 GMT

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

---

Hallo,

ich starte nun damit, 2x täglich 1ml 5% Minox (QGain) aufzutragen. Und zwar auf mm-Schnitt bzw. bereits kahle Stellen.

Da ich z.T. von zu Hause arbeite und mir ein Duschen direkt nach dem Aufstehen einfach nicht bekommt (stattdessen geht es mir deutlich besser, wenn ich erst mal so 1 bis 2 Stunden Home Office mache, frühstücke, evtl. sogar eine kleine Sporteinheit und DANN dusche), wollte ich fragen, wie lange man nach dem Auftragen des Minox warten muss, bis es so weit eingezogen ist, dass man sich durch ein Duschen nichts "wegwäscht". Reichen da 2 Stunden Wartezeit aus? Geht es evtl. sogar noch früher?

Stichwort Sport: Wie sind eure Erfahrungen, wenn man kurz nach dem Auftragen Cardio macht. Hatte damit schon mal jemand Probleme?

edit: Zusatzfrage Dermaroller

Es heißt ja, wenn man die "große" Microneedling-Variante mit 1.5mm oder mehr fährt (1x/Woche) sollte man danach 24h mit dem Auftragen von Minox warten. Mit kürzeren Nadeln (0.5mm) ist es aber okay, für bessere Penetration direkt vor dem Minox zu rollern, oder? (Mein Plan ist, erst mal ein paar Tage zu schauen, wie ich Minox only vertrage, und es danach in Kombi mit dem 0.5mm Roller.... 0.5mm-Roller only (ohne Minox) ist bereits getestet und für verträglich befunden)

---

---

Subject: Aw: Wie lange NACH dem Auftragen mit dem Duschen warten?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 29 Feb 2020 13:46:39 GMT

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

---

Donald:

Wenn ich nur auf topische Mittel zurückgreife, um eine Alopezie zu bändigen, gehe ich persönlich gar keine Risiken ein. Unter 6-7 Stunden wasche ich es nicht aus!

Und wenn nur 3-4 Stunden für eine Wirkung ausreichen sollten, ich gehe auf Nummer sicher.? Das hat bis jetzt gut funktioniert.

Grüß dich

---

---

Subject: Aw: Wie lange NACH dem Auftragen mit dem Duschen warten?

Posted by [Pandemonium](#) on Sat, 29 Feb 2020 17:56:12 GMT

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

---

4 Stunden Wartezeit sollten es sein.

Da dies stark in den Alltag eingreifen kann, wende ich Minox ausschließlich abends an.

Auf bereits kahlen Stellen ist außerdem keine große kosmetische Wirkung zu erwarten. Am

besten geeignet sind diffus ausgedünnte Stellen.

---

---

Subject: Aw: Wie lange NACH dem Auftragen mit dem Duschen warten?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 29 Feb 2020 19:48:46 GMT

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

---

Pandemonium schrieb am Sat, 29 February 2020 18:56

Da dies stark in den Alltag eingreifen kann, wende ich Minox ausschließlich abends an.

Kannst du das konkretisieren? Eigene Erfahrungen in die Richtung? Ich meine, nach meinen ersten beiden Minox-Anwendungen nun auch "etwas" gespürt zu haben, aber das kann auch Einbildung sein... gerade wenn es um das Thema Herz-Kreislauf geht, kann die Psyche gewisse Symptome ja gerade erst auslösen und dann noch weiter verstärken. Ich sag nicht, dass es bei anderen so ist, aber ich selbst bin mir gegenüber da skeptisch, dass es gestern und heute vielleicht nur ein "Nocebo"-Effekt war.

Zitat:Auf bereits kahlen Stellen ist außerdem keine große kosmetische Wirkung zu erwarten. Am besten geeignet sind diffus ausgedünnte Stellen.

Ich weiß, ich weiß... Ich erwarte auch keine Wunder, aber ich möchte mir hinterher halt nicht (noch mal) sagen, ich hätte es nicht versucht. Meine Story hab ich hier ja schon mehrmals lang und breit dargestellt, damit verschone ich euch (auch wenn es innerlich jedesmal ganz bitter aufstößt), aber mir haben in den letzten 20 Jahren immer wieder Leute gesagt

Ärzte/Fachleute/Forum/Laien: "Jetzt ist es zu spät, mit diesem Status kannst du nichts mehr rückgängig machen, schlag dir das aus dem Kopf.", das hörte ich x-mal mit 19 Jahren, erneut mit 24, und dann immer wieder so im 5-Jahres-Rhythmus... Rückblickend weiß ich heute, den Status, den ich mit 19 hatte, konnten viele Menschen halten, sogar den mit 24 und meinen Status mit 30 haben viele Menschen deutlich und kosmetisch relevant verbessern können.

Ich möchte nun halt einmal dieses "Es ist eh zu spät" durchbrechen und noch mal alles tun, was möglich ist. Denn ich sehe meine Alternative (Glatze oder Perücke, beides unendlicher Leidensdruck) und auch wie viele Chancen, die ich dadurch verpasst habe, dass ich es nicht mehr versucht habe. Nun, da einige Haare inzwischen seit 20 Jahren weg sind, weiß ich, dass die Chancen sehr, sehr gering sind... aber nicht gleich Null.

Und darum kämpfe ich. Jetzt :)

---

---

Subject: Aw: Wie lange NACH dem Auftragen mit dem Duschen warten?

Posted by [Pandemonium](#) on Sat, 29 Feb 2020 20:37:04 GMT

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

---

OnkelDonald schrieb am Sat, 29 February 2020 20:48 Da dies stark in den Alltag eingreifen kann, wende ich Minox ausschließlich abends an.

Kannst du das konkretisieren? Eigene Erfahrungen in die Richtung? Ich meine, nach meinen ersten beiden Minox-Anwendungen nun auch "etwas" gespürt zu haben, aber das kann auch Einbildung sein... gerade wenn es um das Thema Herz-Kreislauf geht, kann die Psyche gewisse

Symptome ja gerade erst auslösen und dann noch weiter verstärken. Ich sag nicht, dass es bei anderen so ist, aber ich selbst bin mir gegenüber da skeptisch, dass es gestern und heute vielleicht nur ein "Nocebo"-Effekt war.

Ich meinte nicht Nebenwirkungen, sondern die Wartezeit von 4 Stunden, die man in die Morgenroutine integrieren müsste. Meiner Meinung nach nicht vertretbar.

---