
Subject: Wie lange ist eine Minox-Pause unbedenklich?
Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 05 Jul 2020 23:47:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei Minox heißt es ja, es wirkt nur so lange, wie man es nimmt, beim Absetzen fallen die Haare wieder aus. Meine Frage: Von welcher Zeitskala sprechen wir hier?

Ich habe im Februar angefangen, sehr regelmäßig 2x täglich Minox topisch zu nehmen, nach einiger Zeit habe ich dem Topical noch Fin + RU hinzugefügt. Außerdem Ket-Lotion und hin und wieder Dermaroller. Habe dies 15 Wochen lang stringent durchgezogen und hatte erste Erfolge: Man muss dazu immer wieder betonen, ich bin NW6 (hinten ratzekahle Platte, dafür in der vorderen Hälfte nur diffuse Ausdünnung, die noch passabel aussieht) und möchte einfach nicht unversucht lassen, ob eine Chance besteht, mit Vollgas meinen Status wieder so weit hinzubiegen, dass ich eines Tages nach einer anschließenden HT die Chance habe wieder NW3 zu sein... also ein weiter, weiter Weg.

Meine ersten Erfolge (noch zu schwach/unpigmentiert, um sie auf Fotos sehen zu können) waren: Auf der Tonsur, wo der Ausfall vor 22 Jahren startete und es seit ca. 16 Jahren große, komplett kahle Flächen gibt, sind mindestens 1.000 neue Haare gewachsen, die ersten davon gehen langsam in Terminalhaare über, insgesamt hat sich der Radius der Tonsur von außen nach innen etwas verkleinert. Gleichzeitig wirkten im vorderen Bereich, wo ich diffus ausdünn, die vorhandenen Haare deutlich dicker und stärker, es gab definitiv etwas Neuwuchs in den GHE.

Nun bin ich - aus persönlichen Gründen, längerere Geschichte - in den vergangenen 3 Wochen überhaupt nicht mehr zu einer topischen Anwendung gekommen, auch nicht zum Dermarollen. Es kann täuschen, aber nachdem ich mir heute mal die Haare wieder auf mm-Schnitt rasiert habe, hab ich den Eindruck, dass sich der Status (v.a. im vorderen diffusen Bereich) seit (ungewolltem) "Absetzen" des Minox/Fin/RU+Dermaroller in bereits 3 Wochen krass verschlechtert hat. Optisch und haptisch wirken die Stoppeln viel schwächer und dünner als sonst... war durch die 3 Wochen Pause alles bisherige umsonst? Oder bilde ich mir die Verschlechterung gerade nur ein und in 3 Wochen ohne Minox passiert normalerweise noch nicht so viel?

Heute habe ich dann zum ersten Mal wieder meine Topicals genommen und hoffe, jetzt am Ball zu bleiben. Die Tonsur sieht noch immer "vielversprechend" aus, es ist zwar noch ein extreeem langer Weg, aber dass da fast flächendeckend Flaum (und vereinzelt Terminalhaar) wächst, wo schon mein halbes Leben nichts mehr war, hat mich schon erstaunt...

Also in Zukunft immer drauf achten, Minox & Co. gar nicht erst ein paar Tage einreißen zu lassen? (Ich hab's immer weiter aufgeschoben und irgendwann waren es dann 3 Wochen ohne). Es gibt ja Leute, die machen bewusst mal (kurze) Pausen mit Minox. Wie lang dürfen die höchstens sein?

Subject: Aw: Wie lange ist eine Minox-Pause unbedenklich?
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 06 Jul 2020 04:53:34 GMT

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

Also ich nach immer eine Woche im Monat Pause mit allen tooicals, alleine schon, um meine Kopfhaut zu regenerieren. Da hab ich noch keine Probleme gehabt. Aber drei Wochen sind auch schon eine längere Zeit, die ich nicht einlegen würde....

Subject: Aw: Wie lange ist eine Minox-Pause unbedenklich?

Posted by [jozef77](#) on Mon, 06 Jul 2020 05:13:15 GMT

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

Würde nicht länger als 1-2 Wochen pausieren. Bei 3 Wochen kann es sehr gut sein, dass du wieder Boden verloren hast.

Subject: Aw: Wie lange ist eine Minox-Pause unbedenklich?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 12 Jul 2020 11:37:22 GMT

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

Hm... ich hab mir meinen Status jetzt noch mal eine Woche lang angeschaut, und während bei der Tonsur immer noch ein Fortschritt im Vergleich zum Beginn zu sehen ist (aber auch nicht mehr sooo gut), habe ich wirklich den Eindruck, im vorderen, bei mir diffusen Bereich ist der Status schlechter als zu Beginn der Behandlung. Kann dies nach über 4 Monaten tatsächlich noch eine Art Shedding sein?

Fin oral hab ich die ganze Zeit durchgenommen. Nur hatte ich mit dem topischen Minox-RU-Fin 3 Wochen Pause und mit dem tiefen Dermarollen wohl eher 5 Wochen Pause. Vielleicht waren die Erfolge ja auch besonders vom Dermarollen, who knows...

In Zahlen ausgedrückt würde ich das so beschreiben: Wenn 100% volles Haar ist, hatte ich im diffusen Bereich zu Beginn 20%, nach 3 Monaten locker über 30%, eher 35% (Ziel 50-60%) und jetzt fühle ich mich so bei 15%.
