

---

**Subject:** Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?  
**Posted by** [Neonlight90](#) on Thu, 06 Feb 2025 11:26:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo! Habe (bzw hatte) diagnostiziertes Telogen Effluvium - leide nicht an AGA! Mir gingen die Haare aufgrund von Stress, Medikament, Covid, whatever, extrem aus. Seit 7 Wochen verwende ich auf Anraten meiner Hautärztin Minox 5% (die Mischung hat sie mir verschrieben und habe ich mir in der Apo anmischen lassen). Das Shedding war grausam und ging ca 4 Wochen. Danach hat es nachgelassen und ich würde sagen ich bin jetzt auf einem normalen Level. An Haarwaschtagen sind es max 40 Haare die ich verliere. Vor dem Minox konnte ich sie mir strähnenweise rausziehen. Das ist jetzt gsd vorbei. Es ist auch haufenweise Neuwuchs zu erkennen, meine fast haarlose GHE ist super gut zugewachsen in den letzten Wochen, trotz Shedding, wobei ich sagen muss, dass ich vor Minox schon mit NEM, Rosmarinöl und einem Shampoo und Tonic mit natürlichen, durchblutungsfördernden Mitteln begonnen habe. Mein Haarzustand ist natürlich noch immer nicht der, der er einmal war, aber wenn es so weiter geht, ist alles gut.

Also eigentlich bin ich ganz happy - ABER ich möchte grundsätzlich ohne Minoxidil auskommen und habe mich nur dafür entschieden weil ich wirklich psychisch am Ende war... und außerdem habe ich das Gefühl, dass ich seit ich es verwende irgendwie fertiger aussehe, mehr Augenringe und leichte Tränensäcke bekommen hab (ich neige leider eh schon dazu) Kann natürlich auch an der nicht gerade hervorragenden psychischen Verfassung, Bewegungsmangel und dem vielen Rauchen in letzter Zeit liegen... habe aber leider gegoogelt und festgestellt, dass schon davon als Nebenwirkung berichtet wird.

Meine Frage ist: wenn ich jetzt absetzen wollen würde, wie würde ich am besten vorgehen? Würde der Neuwuchs, der ja teilweise schon vor der Verwendung von Minox da war, ausfallen? Noch mal zur Erinnerung, mein Ausfall ist nicht AGA. Was würde ich erwarten?

Würde einfach mit allen Mitteln die ich habe (Rosmarinöl, Koffein, NEM, Dermaroller, Massagen usw) dagegen steuern.

Würde es mir bezüglich Augenringe usw etwas bringen, eine andere Zusammensetzung zu verwenden?

Wie sind eure Erfahrungen?

Danke!

---

---

**Subject:** Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?  
**Posted by** [pilos](#) on Thu, 06 Feb 2025 12:21:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie sieht den diese apo-mischung aus?

warum kauft man nicht fertiges minox?

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Neonlight90](#) on Thu, 06 Feb 2025 12:36:34 GMT

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

---

Die Mischung hat folgende Zusammensetzung:

5g Minoxidilum

15g Propylenglycolum

50g Alcoholum

30g Aqua Purificata

Ich hatte vorher keine Ahnung über Minoxidil und hab mir einfach das geholt, was mir die Ärztin aufgeschrieben hat. Erst im Nachhinein habe ich gelesen, dass man dieses Mittel frei verkäuflich von verschiedenen Marken und mit verschiedensten Zusätzen bekommt.

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [pilos](#) on Thu, 06 Feb 2025 14:17:17 GMT

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

---

auf jeden fall minox ausschleichen

angenommen du nimmst 1,5 ml minox am tag

gibst in einer flasche 60 ml minox

jeden tag entnimmst du aus der flasche 1,5 mL

nach der entnahme fügst 1,5 ml aus einer mischung aus (pg/wasser/alk) hinzu

diese prozedur machst du 90 tage.

immer 1,5 ml entnehmen und danach immer 1,5 "leere" mL hinzufügen.

die erste dosis ist 75mg die letzte dosis 8 mg minox

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Neonlight90](#) on Mon, 10 Feb 2025 11:06:12 GMT

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

---

Ok danke für die Info!

Ich hab noch eine Frage... Begonnen habe ich eigentlich mit 4% minoxidil... so wie es mir die ärztin verordnet hat, das habe ich bis vor 3 Wochen verwendet. genau da hat das shedding dann nachgelassen. Dann habe ich mir in der Apotheke eine fertige Mischung mit den 5% geholt, weil sie gesagt haben das hätten sie lagernd, das mit den 4% müssten sie noch anmischen.

Ich hab die Ärztin gefragt ob das mit den 5% auch ok ist, und da sie ja sagte, verwende ich das nun seit 3 Wochen. Heute beim Haarewaschen hatte ich wieder das Gefühl, das minimal wieder

mehr Haare ausgingen. Kann es sein, dass durch die Wirkstofferhöhung, jetzt wieder ein Shedding einsetzt !?

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [pilos](#) on Mon, 10 Feb 2025 11:14:23 GMT

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

---

Neonlight90 schrieb am Mo., 10 Februar 2025 12:06Kann es sein, dass durch die

Wirkstofferhöhung,.....

nein

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Neonlight90](#) on Mon, 10 Feb 2025 16:44:13 GMT

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

---

danke für die schnelle antwort...

Und wenn ich umgekehrt vorgehe, und von 5% auf 4% oder sogar auf 2% runtergehe?

du scheinst dich richtig gut aus zu kennen, vielleicht darf ich dich noch was fragen. Nehme seit November Pantogar (60mg Calcium-D Panthonat und 220mg L-Cystin) und den Haarwurzelkomplex von Sunday N. Mit Vit D, C, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Folsäure, B12., Biotin, Eisen, Zink, Selen, Jod und eben auch 200mg Pantotehnsäure und 200mg L-Cystin und noch einigen anderen Inhaltstoffen (L-Cystein, Methionin, L-Tyrosin, L-Cholin, Goldhirse, Amlafruchtextrakt, usw....

Meine Hausärztin hat das alles abgesegnet. Ich hab bezüglich Pantogar sogar mal gelesen, dass die Dosierung der Wirkstoffe zu gering sei, um Auswirkung zu haben - aus dem Grund denk ich mir kann der Haarwurzelkomplex zusätzlich wohl nicht schaden - oder doch? Kann ein zu viel an bestimmten Stoffen auch Haarausfall bewirken oder verstärken?

Mich verunsichert der heutige Haarausfall wieder extrem, denn bisher ging der Ausfall seit dem Shedding eher zurück, heute ist das erste Mal, dass ich wieder mehr Haare in der Bürste hatte, als beim Waschen davor. ich schätze es waren insgesamt 50-100 haare. nur war heute wieder so eine dicke Strähne dabei.... Wenn ich nicht wasche sind es max 20-40 die mir momentan pro Tag ausgehen. Ich wasche jeden zweiten Tag.

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [pilos](#) on Mon, 10 Feb 2025 17:06:59 GMT

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

---

Neonlight90 schrieb am Mo., 10 Februar 2025 17:44danke für die schnelle antwort...

Und wenn ich umgekehrt vorgehe, und von 5% auf 4% oder sogar auf 2% runtergehe?

du scheinst dich richtig gut aus zu kennen, vielleicht darf ich dich noch was fragen. Nehme seit November Pantogar (60mg Calcium-D Panthonat und 220mg L-Cystin) und den Haarwurzelkomplex von Sunday N. Mit Vit D, C, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Folsäure, B12., Biotin, Eisen, Zink, Selen, Jod und eben auch 200mg Pantotehnsäure und 200mg L-Cystin und noch einigen anderen Inhaltenstoffen (L-Cystein, Methionin, L-Tyrosin, L-Cholin, Goldhirse, Amlafruchtextrakt, usw usw....

Meine Hausärztin hat das alles abgesegnet. Ich hab bezüglich Pantogar sogar mal gelesen, dass die Dosierung der Wirkstoffe zu gering sei, um Auswirkung zu haben - aus dem Grund denk ich mir kann der Haarwurzelkomplex zusätzlich wohl nicht schaden - oder doch? Kann ein zu viel an bestimmten Stoffen auch Haarausfall bewirken oder verstärken?

Mich verunsichert der heutige Haarausfall wieder extrem, denn bisher ging der Ausfall seit dem Shedding eher zurück, heute ist das erste Mal, dass ich wieder mehr Haare in der Bürste hatte, als beim Waschen davor. Ich schätze es waren insgesamt 50-100 haare. nur war heute wieder so eine dicke Strähne dabei.... Wenn ich nicht wasche sind es max 20-40 die mir momentan pro Tag ausgehen. Ich wasche jeden zweiten Tag.

4/5/4/5 ist egal  
auf 2 würde ich auschleichen  
die nems sind irrelevant

---

---

---

---

**Subject:** Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

**Posted by** [Neonlight90](#) **on** Mon, 10 Feb 2025 19:15:56 GMT

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

---

... und wie siehst du das mit den angeblichen NW auf die Gesichtshaut/Augenpartie?  
Stimmt das?! Und falls ja ist das reversibel?

Und wie lange muss ich das Zeug vor dem schlafen gehen auftragen damit ich sicher bin dass nichts auf meinem Polster kommt und mein Gesicht kontaminiert? Lese immer was von 1 Stunde

---

---

---

**Subject:** Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

**Posted by** [A.Z.](#) **on** Tue, 11 Feb 2025 05:46:42 GMT

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

---

Bzgl NW,kann dir keiner sagen,reagiert jeder unterschiedlich. Ich habe keine NW!!  
Kannste ruhig 1h vorher auftragen

---

---

---

**Subject:** Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

**Posted by** [Neonlight90](#) **on** Tue, 11 Feb 2025 07:17:12 GMT

Danke!

Seit wann verwendest du es?

Könnte ich auch einfach statt jeden Tag es jeden zweiten Tag verwenden? Oder bspw. Nur 3x mal in der woche? Würde das wieder zu Ausfall führen?

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [A.Z.](#) on Tue, 11 Feb 2025 08:15:21 GMT

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

---

Hab Anfang nur den Schaum benutzt,mittlerweile die Lösung!!Nutze Minox seit 10 Jahren!!nie Nw!!..nutze aber noch fin top!!wenn du guter Responder bist,reicht vll jeden 2. TAG!!  
Probier es aus!!

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Neonlight90](#) on Tue, 11 Feb 2025 09:00:52 GMT

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

---

Danke für deine Antwort!

Muss dazu sagen ich bin ja eine Frau und hatte diffusen Ausfall, kein AGA.

Da ich ziemlich starkes Shedding hatte und ich in 7 Wochen schon krasse Erfolge erzielt hab (kann quasi wöchentlich eine Verbesserung feststellen) denke ich dass ich ein guter Responder bin...

Ich werds versuchen und das Minix das ich weglassen durch natürliche Mittelchen ersetzen...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Neonlight90](#) on Thu, 13 Feb 2025 14:52:14 GMT

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

---

So, jetzt ist es aber amtlich, gestern hatte ich das Minoxidil gleich vor dem zu Bett gehen aufgetragen, sonst mach ich das Immer ein paar Stunden vorher. Mein Gesicht, vor allem rund um meine Augen, war heute extrem geschwollen. Ich hab da jetzt keine Lust mehr.

Interessanterweise ist das erst seit ich die 5% Lösung verwende, bei der 4% war nichts dergleichen. Denkt ihr es liegt daran oder einfach an der längeren Dauer der Anwendung?? Was könnt ihr mir empfehlen?

Die 4%ige Lösung wieder holen?

Mit 5% weiter machen weils egal ist und davor nur alle 2 Tage?

Sofort absetzen??

Muss ich obwohl es nicht AGA ist damit rechnen dass mir nach Absetzen jene Haare ausgehen die durch Minoxidil nachgewachsen sind oder muss ich damit rechnen dass mir noch mehr ausgehen?

Ich wünschte ich hätte mit dem Zeug nie begonnen....

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [A.Z.](#) on Thu, 13 Feb 2025 16:07:34 GMT

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

---

Versuch die 2% Lösung,sollte reichen

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Icetea](#) on Thu, 13 Feb 2025 19:02:33 GMT

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

---

A.Z. schrieb am Do., 13 Februar 2025 17:07 Versuch die 2% Lösung,sollte reichen

:thumbup:

Und 2-3h vor dem schlafen gehen

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Neonlight90](#) on Thu, 13 Feb 2025 20:35:47 GMT

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

---

Danke euch!

Ist es egal, wenn ich jetzt 1 Woche gar nichts verwende? Oder kann das schon negative Auswirkungen haben?

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [A.Z.](#) on Thu, 13 Feb 2025 23:49:22 GMT

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

---

Nee kein Problem,viele machen auch mal pausen..z.b 3 wochen on 1 off

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Neonlight90](#) on Fri, 14 Feb 2025 15:18:23 GMT

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

---

Danke!

Dh wenn ich jetzt 1 Woche pausiert und dann mit 2% weiter mache droht mir kein Haarausfall?  
Viel mehr Haare zu verlieren kann ich mir nämlich nicht mehr leisten!!

Was wird nach 8 Wochen Nutzung und dann absetzen sehr realistisch passieren bei nicht AgA sondern TE?

Noch eine Frage: in meiner Minoxidil Lösung schwimmen weiße kleine Stücke herum... was bedeutet das, beeinträchtigt das die Wirkung?

Übrigens: mein Gesicht sieht heute normal aus, sogar die schlupflider die ich die letzten Wochen hatte sind weg, weniger Falten, weniger ungesund, weniger aufgedunsen...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [A.Z.](#) on Fri, 14 Feb 2025 23:06:39 GMT

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

---

Nein keine Sorge

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Neonlight90](#) on Sun, 16 Feb 2025 08:37:16 GMT

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

---

Auch nicht, wenn ich nächste Woche nur mit 2% weiter mache?

Und kann mir denn keiner sagen was passiert wenn ich es jetzt dabei belasse? Ich habe das Minoxidil 8 Wochen verwendet... ist das überhaupt lange genug dass der aktuelle Neuwuchs wirklich von minox kommt? Ich hab ja vor der Anwendung schon mit diversen anderen Mittelchen behandelt... konnte ja schon im ersten Monat trotz shedding neueichs feststellen, vor allem an den GHE.. so schnell wirkt Minoxidil doch nicht?

Man sagt ja dass bei TE die Haare ohnehin von selbst nachwachsen...

Wenn ich auf mein Gefühl hör würde ich es gerne sofort absetzen... ich würde dann zusätzlich 2x wöchentlich microneedling machen und meine natürlichen Mittelchen weiter abwenden...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Neonlight90](#) on Thu, 20 Feb 2025 08:41:23 GMT

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

---

Hallo! Hat zwar niemand mehr geantwortet, aber vielleicht interessiert es trotzdem jemanden...

Ich habe gestern Abend zum ersten Mal wieder Minox angewendet, 3%. Heute morgen wieder Schwellungen. Die Ärztin meinte ich könnte noch 2% versuchen, aber macht der 1% mehr oder weniger wirklich was aus? Sie meinte auch, man könnte eine fertige Mischung noch probieren, da es vielleicht auch ein Zusatzstoff sein kann, aber sie geht schon eher davon aus, dass es das Minoxidil ist, das für die Schwellungen verantwortlich ist.

Die gute Nachricht ist, sie sieht überall nachwachsende Haare auf der Kopfhaut, sie meint es kommt alles wieder. Ihre Empfehlung wäre das Minoxidil wenn ich es denn vertrage noch bis zum Mai, also insgesamt ein halbes Jahr zu verwenden. Da ich nicht erblich bedingten Ausfall habe geht sie davon aus, dass ich es dann absetzen kann... irgendwie klang das aber nicht ganz überzeugend.

Vielleicht mag der ein oder andere mir einen Rat geben... grundsätzlich möchte ich gerne ohne auskommen, vor allem wegen der Nebenwirkungen. Da sich mein Haar aber rasant verbessert, häng ich auch irgendwie dran. So dichte Schläfen hatte ich zuletzt als Kind glaub ich... Habe Ende April und Anfang Juni 2 wichtige Termine, wo ich schon ganz gerne hätte dass meine Haare halbwegs gut ausschauen, und ich zu dem Zeitpunkt nicht an Haarausfall leide, denn dann fall ich wieder in ein Loch....

Was würdet ihr machen? Die Gelegenheit nutzen und es einfach absetzen und hoffen, dass ein erneuter extremer Ausfall ausbleibt?

Oder noch mal herum probieren mit der Dosis und es bis Mai durchziehen?

Oder jetzt ausschleichen lassen?

Sie Meinte auch, wenn ich es gar nicht vertrage, hätte sie noch ein Haarwasser mit Östrogenen, das auch die Haarwurzeln stabilisieren würde....

Eine Bekannte war neulich beim Hautarzt, eigentlich nicht wegen den Haaren. Dem Arzt ist aufgefallen, dass die Haare der Bekannten schlecht und dünn sind. Er hat ihr dann auch das Minox 4% aufgeschrieben und ihr empfohlen, mal 2 Fläschchen davon zu benutzen. Und es dann wieder abzusetzen oder weiter zu machen, wie sie möchte... Verstehe nicht ganz, warum das so leichtfertig, sogar einem Menschen, dem nicht mal bewusst ist, dass er an Haarausfall leidet, empfohlen wird, und dann noch gesagt wird, probiere es mal aus, wenn du willst mach weiter oder eben nicht, wenn es laut vielen Forum-Beiträgen und Internet-Berichten beim Absetzen so viel Schaden anrichten soll? Ganz schlau werde ich aus der Thematik nicht...

---

---

Subject: Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

Posted by [Neonlight90](#) on Tue, 25 Feb 2025 07:58:48 GMT

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

---

Hallo, leider wieder keine Antworten, aber ich möchte trotzdem updateen.

Verwende nun seit einer Woche auf Anraten meiner Ärztin ein "fertiges" 2% Minoxidil. Vorher hatte ich 1 Woche Pause, in dieser Zeit kam mir der Ausfall recht gut vor. Seit ich das 2% wieder verwende gehen mir wieder mehr die Haare aus. Kann das jetzt ein Shedding sein aufgrund des Umstieges von 5% auf 2%? Mir gehen nämlich nicht nur lange Haare aus, sondern auch ganz kurze und mittellange.

Die NW sind besser geworden, aber habe morgens immer noch eindeutig Schwellungen. Was

auch neu ist seit der 2% - Mischung ist ein Kopfhaut-Brennen nach dem Auftragen und irgendwie fühlt sich meine Kopfhaut trocken und juckend an. Kann dies auch mit dem Umstieg auf 2% zusammenhängen?

Wenn ich jetzt wegen der NW auf alle 2 Tage switche, wird vermutlich mit noch mehr Shedding zu rechnen sein? oder soll ich erst mal einen Monat 2% täglich durchziehen und dann erst auf alle 2 Tage switchen?

Wird durch das Ausschleichen das Shedding reduziert oder verteilt es sich nur besser?

Wahrscheinlich alles Fragen die schon zig- fach hier abgehandelt wurden, aber meist sind es ältere Beiträge und evtl gibt es bei dem ein oder anderen User neuere, aktuelle Erkenntnisse.. Würde mich jedenfalls sehr über Antworten freuen!

---

---

**Subject:** Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

**Posted by** [Icetea](#) **on** Wed, 26 Feb 2025 15:41:09 GMT

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

---

Ich würde das 2% nen Monat nehmen und dann überlegen wie weitermachen ob dann alle 2 Tage oder weitemachen

Bin selber momentan am minx ausschleichen von 5% auf 3 dann 2 und jetzt nur noch 1% und irgendwann mal absetzen (mische das 5% und 2% dementsprechend)

---

---

**Subject:** Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

**Posted by** [Neonlight90](#) **on** Thu, 27 Feb 2025 08:30:38 GMT

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

---

Danke für die Antwort!

Warum willst du absetzen? Wie geht es dir bisher damit?

Handelt es sich bei dir um erblich bedingten Ausfall oder auch um TE?

Ich finds nur komisch, dass ich zu Anfang die 5% 2 mal täglich verwendet hab und keine Schwellungen hatte... Erst als ich mit 5% einmal täglich weitergemacht hab, hat das angefangen... Und dass ich sogar bei 3% sofort mit Schwellungen reagiere und sogar jetzt bei 2% kommt mir echt schräg vor. Aber so ist es.

---

---

**Subject:** Aw: Minoxidil bei TE - Nebenwirkungen? Absetzen?

**Posted by** [Icetea](#) **on** Thu, 27 Feb 2025 09:23:17 GMT

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

---

Mir geht's gut damit, will prinzipiell damit aufhören da nur wenig Haarausfall und liber haartransplantation

Ne hab aga

---