
Subject: 3 mm Needling scheint zu funktionieren

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jun 2025 00:17:59 GMT

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

Normalerweise wird von 3 mm Needling abgeraten,
weil es keine Studien dazu gibt.
Auch keine Erfahrungsberichte.
Max 2 mm werden empfohlen.

Ich habe aber vor ca. 8 Monaten damit begonnen, 3 mm auszutesten.
Und zwar nur in der linken GHE.
Die anderen Bereiche mit 1 und 2 mm.
Ich wollte wissen, ob 3 mm einen zusätzlichen Effekt
hat gegenüber 1-2 mm.

Letzten Sommer habe ich mit 3 mm angefangen.
Erster Neuwuchs kam im März/April.

Nun stelle ich fest, dass in meiner linken GHE, also genau
dort wo ich auch 3 mm verwendete, ich jede Menge Neuwuchs habe.
Es sind nicht nur kleine Flaumhaare, sondern mittlerweile
dicke Terminalhaare!

In der rechten GHE sowie in der Mitte - jene Bereiche also,
die ich "nur" mit 1-2 mm needelte habe ich jetzt sehr viel
weniger Neuwuchs. Praktisch nur etwas Flaum, keine Terminalhaare
wie in der linken GHE.
Seit Februar needel ich die rechte GHE bzw. den Bereich dazwischen
auch mit 3 mm.
Aber der krasse Neuwuchs findet trotzdem nur
in der linken GHE statt.
Und ich kann mir außer dem 3 mm-Needling
keinen anderen Grund dafür erklären.
Obwohl mittlerweile meine gesamte Kopfhaut mit 3 mm
behandelt wird, hat die linke GHE schon doppelt so viele
Sitzungen mit 3 mm hinter sich gegenüber dem Rest,
der nur mit 1-2 mm behandelt wurde.

ChatGPT sagt, dass es normal sei, dass der Neuwuchs erst
so zeitversetzt einsetzt.

Es gibt auch eine Studie an Hunden mit 1-3 mm.
Und dort hat auch nur 3 mm die besten Ergebnisse gebracht:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38057943/>

Vielleicht werden 3 mm absichtlich uns verschwiegen,
weil sich sonst jeder selbst fast kostenlos von AGA heilen könnte
und niemand mehr eine HT bräuchte...

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [hair_dream](#) on Mon, 09 Jun 2025 08:27:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie oft needelst du mit 3mm?
Hat man größere Schmerzen als mit 1,5mm?
Trägst du danach was auf die Kopfhaut auf?

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [hair_dream](#) on Mon, 09 Jun 2025 08:30:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und nutzt du für das needlen einen roller oder einen stamp?

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jun 2025 10:36:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nutze einen Stempel.
Die Frequenz hängt davon ab, wie schnell die
Kopfhaut erholt. Erst wenn beim berühren
nichts mehr schmerzt, kommt die nächste Sitzung.
Bei mir ist das ca alle 3-4 Tage .

Direkt danach trage ich meine
Minox Tinktur auf.
Dort ist aber nicht nur Minox drin,
sondern zahlreiche (!) weitere
Wirkstoffe. Siehe Fußzeile.
Ich lasse die Tinktur mehrere Stunden
unter Folie einwirken.
Zusätzlich noch 50 MG Minox oral.
Damit die Haare das Minox nicht nur
von außen, sondern auch von innen bekommen.

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [matt82](#) on Mon, 09 Jun 2025 12:54:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hair_dream schrieb am Mo., 09 Juni 2025 10:30Und nutzt du für das needlen einen roller oder einen stamp?
Norwood stempelt, stimmt's?
Und mit hohem tempo oder genüßlich langsam noch mit abrollen?

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [matt82](#) on Tue, 10 Jun 2025 22:16:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 09 Juni 2025 12:36Ich nutze einen Stempel.
Die Frequenz hängt davon ab, wie schnell die
Kopfhaut erholt. Erst wenn beim berühren
nichts mehr schmerzt, kommt die nächste Sitzung.
Bei mir ist das ca alle 3-4 Tage .

Direkt danach trage ich meine
Minox Tinktur auf.
Dort ist aber nicht nur Minox drin,
sondern zahlreiche (!) weitere
Wirkstoffe. Siehe Fußzeile.
Ich lasse die Tinktur mehrere Stunden
unter Folie einwirken.
Zusätzlich noch 50 MG Minox oral.
Damit die Haare das Minox nicht nur
von außen, sondern auch von innen bekommen.

Deine Antwort hatte ich nicht gesehen/wurde erst nachträglich hier eingefügt.
Aber wie stempelst Du: Mit hohem tempo oder langsam mit abrollen? Du nutzt doch auch keine
Betäubung...

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 10 Jun 2025 22:39:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich steche die Nadeln wie bei einem Stempel in die Kopfhaut.
Langsam.
Tut fast gar nicht weh. Selbst bei 3 mm nicht.
Der Roller tut wesentlich mehr weh!

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [hair_dream](#) on Sun, 15 Jun 2025 18:23:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 11 Juni 2025 00:39Ich steche die Nadeln wie bei einem
Stempel in die Kopfhaut.
Langsam.
Tut fast gar nicht weh. Selbst bei 3 mm nicht.
Der Roller tut wesentlich mehr weh!

Und gehst du mit dem stamp mehrmals über eine Stelle oder reicht einmal? Dauer ca 5 min?

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Jun 2025 18:27:54 GMT

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

hair_dream schrieb am So., 15 Juni 2025 20:23Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 11 Juni 2025 00:39Ich steche die Nadeln wie bei einem Stempel in die Kopfhaut.

Langsam.

Tut fast gar nicht weh. Selbst bei 3 mm nicht.

Der Roller tut wesentlich mehr weh!

Und gehst du mit dem stamp mehrmals über eine Stelle oder reicht einmal? Dauer ca 5 min?

Ich habe da keine festen Richtlinien.

Manchmal 1x, manchmal mehrmals.

Aber meist so jede Stelle 2-3x.

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren

Posted by [matt82](#) on Mon, 23 Jun 2025 21:55:59 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 11 Juni 2025 00:39Ich steche die Nadeln wie bei einem Stempel in die Kopfhaut.

Langsam.

Tut fast gar nicht weh. Selbst bei 3 mm nicht.

Der Roller tut wesentlich mehr weh!

Spräche denn etwas dagegen schnell drauflos zu stempeln - also nicht langsam?

Ich kann mich nur schwer überwinden

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 24 Jun 2025 10:04:54 GMT

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

matt82 schrieb am Mon, 23 June 2025 23:55Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 11 Juni 2025 00:39Ich steche die Nadeln wie bei einem Stempel in die Kopfhaut.

Langsam.

Tut fast gar nicht weh. Selbst bei 3 mm nicht.

Der Roller tut wesentlich mehr weh!

Spräche denn etwas dagegen schnell drauflos zu stempeln - also nicht langsam?

Ich kann mich nur schwer überwinden

Mache es wie du willst.
Hauptsache die 3 mm gehen bis zum Anschlag in die
Kopfhaut. Weil sonst machen 3 mm ja keinen Sinn.

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [hair_dream](#) on Sun, 06 Jul 2025 13:05:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe jetzt 2 mal mit 3mm im Abstand von einer Woche geneedelt. Die Haut schuppt sich etwas
(kein Sonnenbrand). Unbedenklich?

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 08 Jul 2025 10:03:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hair_dream schrieb am Sun, 06 July 2025 15:05 Habe jetzt 2 mal mit 3mm im Abstand von einer
Woche geneedelt. Die Haut schuppt sich etwas (kein Sonnenbrand). Unbedenklich?
Völlig normal.

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [chess](#) on Sat, 12 Jul 2025 13:17:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

spannend. hast du bilder
von linke/rechte GHE?

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 12 Jul 2025 13:45:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, habe ich nicht.
Inzwischen hat es sich auch angeglichen.
Rechte GHE sieht langsam auch so aus wie
die linke.

Da ich schon seit einigen Monaten
3 mm flächendeckend auf der gesamten Kopfhaut
anwende.

Ich habe auch die Frequenz deutlich erhöht.
Ich needle jetzt jeden 2. bis 3. Tag.
Immer dann, wenn die Kopfhaut beim berühren

nicht mehr schmerzt.

Direkt danach kommt eine Tinktur drauf
mit Minox, Inositol, Taurin, L-Carnitin, MSM,
Patchouliöl und frischem Vitamin C.

Diese Tinktur lasse ich dann stundenlang mit
Frischhaltefolie einwirken.

Nachts verwende ich Rizinusöl mit DMSO, Tyrosin
und Oreganoöl.

Ich überlege, auch noch eine Dut-Kapsel pro
Anwendung hinzuzufügen.

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren

Posted by [chess](#) on Sat, 12 Jul 2025 21:12:06 GMT

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

wow, das ist ja ein ordentlicher
Cocktail ;) sicher dass es alles
Zusatznutzen bringt?

needelst du per Hand oder
Elektromotor?

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 12 Jul 2025 21:44:35 GMT

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

chess schrieb am Sa., 12 Juli 2025 23:12wow, das ist ja ein ordentlicher
Cocktail ;) sicher dass es alles
Zusatznutzen bringt?

needelst du per Hand oder
Elektromotor?

Auf jeden Fall.

In den ganzen Studien kam auch immer eines bei heraus:

Je mehr Sachen = desto besser die Wirkung

Minox alleine wirkt längst nicht so gut

wie in Kombi mit Teebaumöl + Diclofenac (z.B):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23807837/>

Gab aber auch schon andere Studien, wo Minox
in Kombi mit anderen Sachen immer besser funktionierte
als alleine. Z.B. zusammen mit Vitamin B12,
wenn ich mich richtig erinnere.

Oder auch zusammen mit Needling natürlich.

Needling alleine brachte mehr Haare als Minox alleine.
Es war also stärker als Minox.
Aber die Kombi war am aller stärksten.
Dut alleine lässt schon Haare wachsen.
B12 alleine auch.
Spermidin alleine auch.
Kollagen alleine auch.
Minox alleine auch.
Rizinusöl alleine auch.
(u.s.w.)
Aber überleg mal, die extrem die Wirkung erst ist,
wenn man ALLES miteinander kombiniert.

Viele verwenden nur die Standards:
Fin + Minox. Aber für fortgeschrittene Fälle
ist das VIEL zu schwach. Da braucht es schon
stärkere Geschütze.

Ich needle per Hand.

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [hair_dream](#) on Sun, 13 Jul 2025 09:09:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 08 Juli 2025 12:03hair_dream schrieb am Sun, 06 July 2025 15:05Habe jetzt 2 mal mit 3mm im Abstand von einer Woche geneedelt. Die Haut schuppt sich etwas (kein Sonnenbrand). Unbedenklich?
Völlig normal.
Hört das Schuppen irgendwann auf?

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 13 Jul 2025 12:12:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hair_dream schrieb am So., 13 Juli 2025 11:09Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 08 Juli 2025 12:03hair_dream schrieb am Sun, 06 July 2025 15:05Habe jetzt 2 mal mit 3mm im Abstand von einer Woche geneedelt. Die Haut schuppt sich etwas (kein Sonnenbrand). Unbedenklich?
Völlig normal.
Hört das Schuppen irgendwann auf?
Nein. Nach jedem Needlen schuppt meine Haut.
Ich kratze jeden 3. Tag bestimmt 30 g Talg von meiner Kopfhaut ab!

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [Sebastian](#) on Thu, 23 Oct 2025 14:58:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich will jetzt auch dazu über gehen jeden Tag mit Dermastamp 3 mm zu Needeln.
Meine Frage wie oft dann den Stamp austauschen?
Alle 10 Tage?

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 23 Oct 2025 19:25:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sebastian schrieb am Do., 23 Oktober 2025 16:58Ich will jetzt auch dazu über gehen jeden Tag mit Dermastamp 3 mm zu Needeln.
Meine Frage wie oft dann den Stamp austauschen?
Alle 10 Tage?
Könnte hin kommen zwischen 10-15x Also 10-15 tage
Aber kannst dir dan gleich nen Dermapen kaufen.

Ders zwar inne einmal Anschaffung teurer.

Aber Köpfe/Die nadeln sind auf dauer deutlich billiger

Zahlst bei Amazon pro Stück , nicht mal < 1 Euro (für die köpfe).

Musst dir halt nen Dermapen raussuchen der auch 3MM kannn.

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 24 Oct 2025 10:43:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe meinen noch nie gewechselt.
Habe ihn schon seit ein paar Jahren.

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren
Posted by [ferdo](#) on Sun, 26 Oct 2025 17:06:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 24 Oktober 2025 12:43Ich habe meinen noch nie gewechselt.
Habe ihn schon seit ein paar Jahren.
Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass die Wirkung meiner Dermastamp- und Dermapen-Nadeln nach etwa 7-8 Anwendungen nachlässt.

Könnte es sein, dass dein Wunsch, zum Beispiel längere Nadeln wie 3 mm auf der Kopfhaut anzuwenden, vielleicht darauf zurückzuführen ist, dass die Nadeln deines Stempels abgenutzt sind?

Subject: Aw: 3 mm Needling scheint zu funktionieren

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 26 Oct 2025 22:12:40 GMT

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

ferdo schrieb am So., 26 Oktober 2025 18:06Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 24 Oktober 2025 12:43Ich habe meinen noch nie gewechselt.

Habe ihn schon seit ein paar Jahren.

Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass die Wirkung meiner Dermastamp- und Dermanen-Nadeln nach etwa 7-8 Anwendungen nachlässt.

Könnte es sein, dass dein Wunsch, zum Beispiel längere Nadeln wie 3 mm auf der Kopfhaut anzuwenden, vielleicht darauf zurückzuführen ist, dass die Nadeln deines Stempels abgenutzt sind?

Selbst wenn... Solange sie immer noch
bis zum Anschlag in die Kopfhaut
reingedrückt werden können:
Wo ist das Problem?
