
Subject: Aufgedunsenes Gesicht / Wassereinlagerungen durch Minoxidil?

Posted by [Proteinriegel](#) **on** Wed, 01 Oct 2025 08:58:38 GMT

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

Hallo zusammen,

ich nutze seit meiner Haartransplantation vor ca. 7 Monaten Minoxidil (Doppelherz Minoxidil Lösung 5%), jeweils abends 6 Sprühstöße punktuell auf die Kopfhaut, die ich danach leicht verteile.

Seitdem habe ich zunehmend folgende Symptome bemerkt:

1. Druckgefühl auf dem Kopf und an den Augenbrauen
2. Geschwollene, müde wirkende Augen und helle, dicke Augenringe
3. Verblasste Gesichtszüge, fast „aufgedunsenes“ Gesicht

Ich erkenne mich kaum wieder, weil ich so müde bin und meine Gesichtszüge immer mehr verschwinden. Auch Freunde und bekannte sprachen mich schon an, ob ich derzeit viel Stress oder gar zugenommen hätte.

Ich habe schon viele Dinge ausprobiert (u.a. neue Matratze, weil ich dachte es läge an schlechtem Schlaf (Stichwort Cortisol)), aber nichts hat geholfen.

Ich ernähre mich gesund und bewusst.

Nach eigener Beobachtung habe ich gestern die Dosis auf 3 Sprühstöße reduziert, heute ist es ein wenig besser: weniger Druckgefühl und wachere Augen.

Meine Fragen an die Community:

Hat jemand ähnliche Erfahrungen mit Minoxidil in Standarddosierung gemacht?

Kann die Dosisreduzierung dauerhaft helfen, dass sich die Symptome bessern?

Macht es Sinn, von der Lösung auf den Minoxidil-Schaum umzusteigen, um Nebenwirkungen zu reduzieren?

Gibt es noch weitere Tipps für den Umgang mit solchen Nebenwirkungen?

Danke für eure Rückmeldungen!

Subject: Aw: Aufgedunsenes Gesicht / Wassereinlagerungen durch Minoxidil?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) **on** Wed, 01 Oct 2025 09:58:39 GMT

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

Ja, das ist eine bekannte Nebenwirkung von Minox.

Das kommt daher, weil Minox den Blutdruck senkt und der Körper dann mit Wassereinlagerungen versucht, den Blutdruck wieder zu erhöhen.

Deswegen brauchst du unbedingt ein Diuretikum. Am besten wäre Spironolakton. 50 mg am Tag reichen schon. Spiro wirkt auch gleichzeitig gegen AGA, was ja praktisch ist. Lass es dir von deinem Arzt verschreiben. Andere Diuretika gehen zwar auch, aber Spiro ist das beste!

Früher hatte ich auch ein aufgedunsenes Gesicht vom Minox. Dank Spiro jetzt nicht mehr. Obwohl ich Minox sogar oral schlucke und das EXTREM hoch dosiert.

Subject: Aw: Aufgedunsenes Gesicht / Wassereinlagerungen durch Minoxidil?
Posted by [Neonlight90](#) on Wed, 05 Nov 2025 09:14:37 GMT

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

Hallo!

Ich kann dir nur von meinen Erfahrungen berichten...

Ich habe Minox insgesamt ca ein halbes Jahr verwendet. Habe mit 4% 2x täglich gestartet und nach einem Monat auf 1x täglich reduziert. Da sind mir dann das erste Mal die Veränderungen in meinem Gesicht aufgefallen. Morgens komplett aufgedunsen, geschwollen. Ich sah grau und irgendwie fertig aus. Es war aber nicht jeden tag gleich. An manchen Tagen hätte man gar nix sagen können, an anderen wars total schlimm, aber insgesamt hat es sich je länger ich Minox verwendet habe stetig verschlimmert, obwohl ich nach 2 monaten auf 2% umgestiegen bin, nach weiteren 2 monaten auf alle 2 tage reduziert habe mit nur 0,5ml. Natürlich hat ab da der Effekt auch nachgelassen. Zum Schluss sah ich sogar nach nur alle 3 Tage mit 0,5ml nach der Anwendung komplett fertig aus. Es ist auch meinem Umfeld aufgefallen, mein Mann hat gemeint setze das Zeug bitte ab, was das mit deinem Gesicht macht ist krass. In der Arbeit wurde mir gesagt ich sähe fertig aus... Ich war auch immer müde und erschöpft, was sicher auch durch die psychische Belastung wegen des HA war. Die Schwellungen sind mittlerweile weg, ich komme mir nicht mehr so fremd vor, aber so ganz hat sich meine Haut von dem Zeug noch nicht erholt... (bin jetzt 4 Monate ohne) ich habe immer noch manchmal diese komischen Augenringe und fahle Haut, gräulich. Das hatte ich vor Minox definitiv nicht.

Ich dachte mir irgendwann einfach ein Zeug, das sich so auf mein Gesicht auswirkt, kann auf Dauer nicht gut sein. Und ich habe abgewogen - der Haarwuchs war mit Minox unglaublich. Aber mich hat die Optik meines Gesichts auch extrem belastet. Dazu hatte ich regelmäßig Herzstolpern und einen Tinnitus, ich habe mich mit der Anwendung absolut nicht wohl gefühlt. Seit ich abgesetzt habe, gingen bzw gehen wieder viele Haare flöten. es sind kein Monstershedding wie zu Anfang, eher eine schleichende Ausdünnung. Ich hoffe einfach, dass sich meine Haare in den nächsten Monaten wieder etwas erholen. Bei mir war es übrigens ein akutes telogen Effluvium, weshalb ich Minox verschrieben bekam.

Subject: Aw: Aufgedunsenes Gesicht / Wassereinlagerungen durch Minoxidil?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 05 Nov 2025 16:48:27 GMT

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

Das Problem ist bekannt.

Und die Lösung lautet: Spironolakton.

Schon 50 MG am Tag reichen,
um alle Nebenwirkungen durch Minox
zu verhindern.

Ich habe es selbst erlebt.

Sogar von 100 mg Minox
bekomme ich keine Ödeme,
solange ich Spiro nehme.
