

---

Subject: M30 - HT?

Posted by [Eierkopf95](#) on Sun, 27 Apr 2025 13:10:28 GMT

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

---

Hallo Forum,

Ich bin seit ein paar Jahren (wahrscheinlich seit 5, da mich seit dem das Thema zunehmend beschäftigt) ein stiller Mitleser.

Ich bin jetzt 30 und würde gerne wissen, ob ich eurer Einschätzung nach ein Kandidat für eine HT bin und wenn ja, ob diese bereits demnächst (vielleicht 2026?) oder erst in einigen Jahren sinnvollerweise vorgenommen werden sollte.

Ich kann den schleichenden Verfall inzwischen nicht mehr überdecken und fühle mich so wie ich gerade aussehe nicht mehr wohl. Es nervt mich, dass ich das Haus mittlerweile nur noch mit Kappe verlassen kann, wenn es windig ist.  
Daran würde ich gerne zeitnah etwas ändern.

Mich stören hauptsächlich die Geheimratsecken, die ich gerne auffüllen lassen möchte.  
Hättet ihr eine grobe Einschätzung, wie viele Grafts ich benötige?

Mein Tonsur ist über die Jahre auch etwas dünner geworden, aber für mich noch in einem akzeptablen Zustand. Auch ohne Produkte sieht der Bereich in trockenen Zustand gut aus finde ich.

Fotos: Haare mit der Hand zurückgeschoben (zur vollen Entfaltung der GHE), Nass vorgekämmt und nass zurückgekämmt, trocken zur Seite gekämmt

\* Alter: 30

\* Aktueller Haarstatus nach der Hamilton-Norwood-Skala: III?

\* Geplantes Budget: Ich bin bereit Geld auszugeben für etwas, das mein Gesicht den Rest meines Lebens prägt. Mir ist auch bewusst, dass Haarausfall ein lebenslanger Prozess ist und es daher wahrscheinlich nach der ersten auch weiterer Eingriffe bedarf

\* Haarstatus in der Familie (Eltern/Großeltern): Vater NW6 mit 62, Opa mütterlicherseits am Ende wohl III vertex-IV

\* Ausfallverlauf (schnell/langsam?): langsam, Geheimratsecken kamen mit Anfang 20, stärker ab Mitte 20, sowie ab dann auch Ausdünnung am Oberkopf

\* HA gestoppt?: Unwahrscheinlich

\* Medikation (Therapieversuche/Erfolge/aktuelle Medikation): noch nie. Würde ich aufgrund der potentiellen Nebenwirkungen auch am liebsten dabei belassen (insbesondere Fin)

\* Stehen bereits bestimmte Haarchirurgen/Kliniken in der engeren Auswahl? Nicht wirklich.

Wenn's keine wesentlichen Qualitätseinbußen bedeutet, spricht für mich erstmal einiges für eine Behandlung in Deutschland (Ayoub habe ich hier schon häufiger gelesen und gesehen)

\* Ggf. vorangegangene Haartransplantationen (Jahr? Haarchirurg?): Nein

\* Bevorzugte Behandlungsmethode (FUE/FUT?): beides denkbar

\* Sonstige Infos/Fragen:

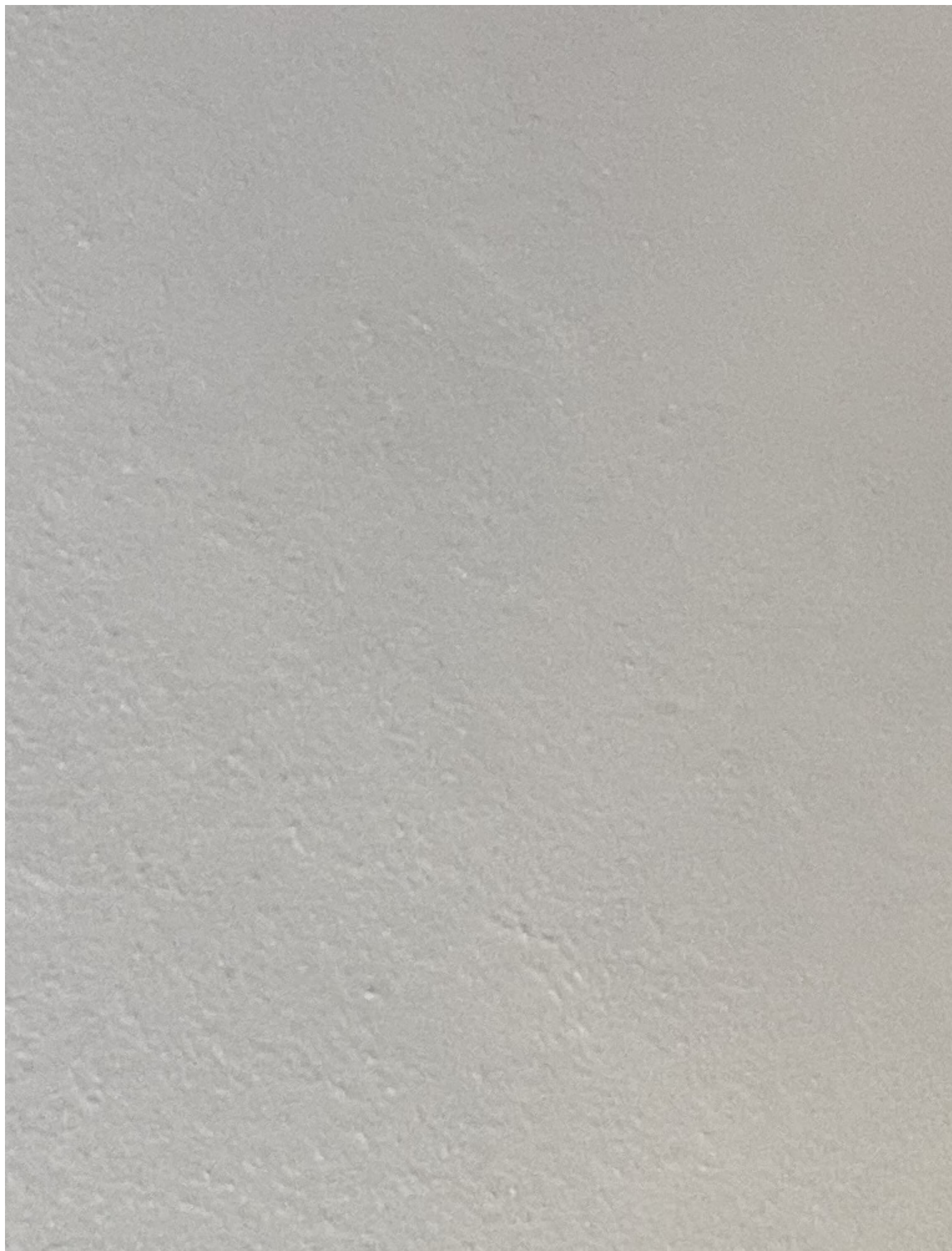
Siehe Einleitung

Bilder:

---

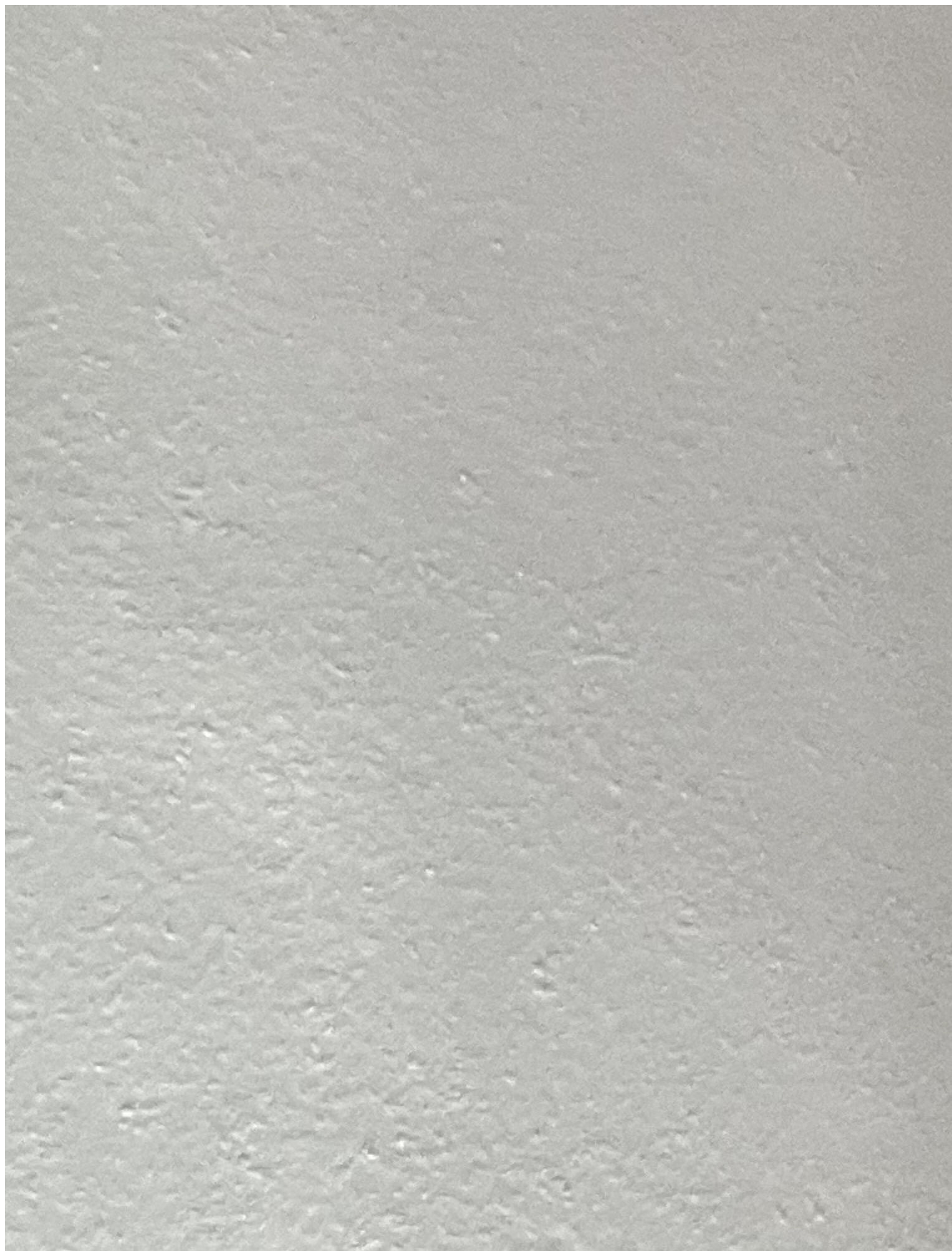
### File Attachments

1) [IMG\\_8875.jpeg](#), downloaded 820 times



2) [IMG\\_8876.jpeg](#), downloaded 798 times





Subject: Aw: M30 - HT?

Posted by [Eierkopf95](#) on Sun, 27 Apr 2025 13:16:35 GMT

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

---

Nass zurückgekämmt und vorgekämmt

---

### File Attachments

1) [IMG\\_9098.jpeg](#), downloaded 318 times

---





2) [IMG\\_9094.jpeg](#), downloaded 279 times





Subject: Aw: M30 - HT?

Posted by [Eierkopf95](#) on Sun, 27 Apr 2025 13:36:37 GMT

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

---

Trocken zur Seite gekämmt

### File Attachments

---

1) [IMG\\_9240.jpeg](#), downloaded 311 times



2) [IMG\\_9239.jpeg](#), downloaded 290 times





3) [IMG\\_9238.jpeg](#), downloaded 280 times



Subject: Aw: M30 - HT?

Posted by [Eierkopf95](#) on Sun, 27 Apr 2025 17:47:08 GMT

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

---

Noch Bilder aus Februar 2021

### File Attachments

---

1) [IMG\\_9251.jpeg](#), downloaded 278 times



2) [IMG\\_9250.jpeg](#), downloaded 245 times





3) [IMG\\_9252.jpeg](#), downloaded 237 times



---

Subject: Aw: M30 - HT?  
Posted by [Eierkopf95](#) on Sun, 27 Apr 2025 17:50:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auch aus 2021

## File Attachments

---

1) [IMG\\_9253.jpeg](#), downloaded 280 times







2) [IMG\\_9254.jpeg](#), downloaded 231 times



Subject: Aw: M30 - HT?

Posted by [TomK](#) on Sun, 27 Apr 2025 18:38:44 GMT

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

---

Das ist noch kein schlimmer Haarausfall.

Wenn deine Haare trocken sind sieht man nichts vom Haarausfall.

Ich würde sagen mit 2000-2500 Grafts kommst du gut aus falls eine Transplantation machen willst.

Ärzte Empfehlung von mir persönlich wäre Bicer, Heitmann, Hattingen, HLC, Ayoub oder wenn es günstiger sein sollte Aygin oder Demirsoy.

---

---

Subject: Aw: M30 - HT?

Posted by [DELH100670](#) on Sun, 27 Apr 2025 20:09:59 GMT

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

---

Da du erst 30 Jahre bist, würde ich noch ein paar Jahre abwarten wohin sich das ganze bei dir entwickelt. Eins steht aber jetzt schon fest, du hast eine diffuse Ausdünnung auf dem gesamten Oberkopf. Mit der Auffüllung der GHE, die jetzt kahl sind, wird das ganze nicht erledigt sein.

---

---

Subject: Aw: M30 - HT?

Posted by [Eierkopf95](#) on Tue, 29 Apr 2025 05:08:23 GMT

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

---

Danke euch beiden. Für nächstes Jahr (ich bin dann 31) würde für mich sprechen, dass die 30er noch zu den „besten Jahren“ gehören. Klar ist es mit 40 besser, aber da hätte ich meinem Empfinden nach auch deutlich weniger davon.

Ist es denn mit 31 riskant, weil dadurch die HT unmittelbar schief gehen könnte oder nur, weil ich dann später auf jeden Fall nochmal nachlegen müsste (das finde ich nicht problematisch, wenn ich dann erstmal 10 Jahre Ruhe hätte)?

---

---

Subject: Aw: M30 - HT?

Posted by [DELH100670](#) on Wed, 30 Apr 2025 18:37:59 GMT

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

---

Beim ersten Punkt bin ich voll bei dir, das ist genau die Einstellung die vorherrscht. Viele laufen ja schon mit Mitte 20 los und wollen sich operieren lassen. Aber langfristig halt oft die falsche Entscheidung.

Zum zweiten Punkt: naja die OP-Risiken hast du halt auch mit 40 (Entzündungen, Nekrose etc.), es ist eher der zweite Punkt. Wenn du es jetzt machst, ist eine konservative Planung noch wichtiger denn es muss genug Reserven geben. Und das Risiko sehe ich bei dir tatsächlich.

---

Und keiner kann dir sagen, ob du nochmal einen großen Schub bekommst, vielleicht schon in 2 oder 3 Jahren. Dass du 10 Jahre Ruhe hast, kann sein, muss aber nicht. Es ist halt so, dass 1 HT häufig nicht reicht und dass wenn man einmal diesen Weg eingeschlagen hat, nachlegen muss, damit es stimmig aussieht. Denn irgendwann einfach abrasieren geht leider nicht so unauffällig.

Aber hey, sonst kontaktiere mal einen der hier im Forum genannten Ärzte und lasse dich beraten. Um dir die Suche etwas vorweg zu nehmen: Feriduni, Bisanga, Bicer, Heitmann, Ayoub (die Reihenfolge ist rein zufällig)

---

---

Subject: Aw: M30 - HT?

Posted by [Eierkopf95](#) on Wed, 10 Sep 2025 10:55:43 GMT

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

---

War heute zur Beratung bei Dr. Ayoub. Seiner Einschätzung nach werden bei mir um die 3.000 Grafts benötigt, was etwa 10.000 € kosten würde. Der Ausfall betrifft nicht nur die GHE, sondern den gesamten vorderen Oberkopf (Zonen 1,2,3). Im tonsurbereich wohl leichte Ausdünnung, aber nicht so, dass man da was machen sollte. Da ich erst vor 9 Wochen angefangen habe Minoxidil anzuwenden, hat er mir aber empfohlen mindestens 6 Monate Minox-Anwendung abzuwarten, um zu sehen, wie meine Haare darauf anschlagen. Donor weist eher eine unterdurchschnittliche Dichte auf (- ich meine er hätte 7.000 gesagt, können aber auch nur 6 gewesen sein).

Haare sind wohl durchschnittlich dick, also jetzt nicht extrem dünn/fein.

Finasterid will ich nicht komplett ausschließen, aber wird jetzt nicht unmittelbar eingeplant.

Würdet ihr an meiner Stelle noch eine zweiteinschätzung einholen oder das dann irgendwann nächstes Jahr wagen?

Glaube das Preis-/Leistungsverhältnis ist noch immer im Rahmen?

---

---

Subject: Aw: M30 - HT?

Posted by [Twin](#) on Wed, 10 Sep 2025 11:12:32 GMT

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

---

das Entscheidende ist immer, wie wird sich dein Haarausfall weiter entwickeln. Wenn man das immer genau wüsste - hollooodarooo.... wenn man aber mit 30 so aussieht, würde ich jetzt mal vermuten, wird das keine Vollplatte mehr. Wie siehts in deiner Familie aus ? Vor allem Papa, Opa Väter- und mütterlicherseits?

ich wollte auch in meinen 30igern gutes Haar haben und hatte mit 32 eine Mini OP mit ca 1300-1500 Grafts. 600 in die GHE, den Rest verteilt. Bin mittlerweile 38 und mein Haarausfall ging natürlich weiter. Ich würde sagen ich stehe nun leicht schlechter als, als mit 31 vor der OP. Damit habe ich natürlich eine Reise losgetreten, die ich jetzt nicht mehr verlassen kann :)

du wirst irgendwann nochmals nachlegen müssen. Ich warte jetzt noch einige Jahre ab, da mein Status noch OK ist und ich nichts riskieren will. Ich habe das nur so früh gemacht, da ich nicht viele Grafts beim 1. Mal verballert habe und auch nicht glaube (Risiko, ich weiß),



dass ich jemals ein voller NW5 werde, auch wenn ich ein Diffuses NW5 Muster habe. Meine Donorkapazität kannte ich damals und euch heute gar nicht. Der Arzt plante nicht wirklich und meinte nur.. .achhh... das wäre kein Problem. Hatte damals noch wenig Ahnung aber wohl Glück im Unglück.

Ist deine Entscheidung und Einschätzung. Jedenfalls wenn du es machst, Plane konservativ. lieber weniger Grafts, als zu viele zu Beginn.

Edith: achja noch was, es gibt Ärzte, die deinen Donor und glaube ich auch Oberkopf genau untersuchen mittels einer Cam (BHR Klinik zb.). da sieht man dann vor allem welche bzw. wie viele miniaturisierte Haare es bereits gibt und dann deine Zukunft besser einschätzen. Kannst also, wenn du noch ne Nummer sicherer gehen willst, kurz nach Belgien überfliegen zum check :)

Evtl. kann Stefan etwas zur Untersuchung sagen und wie genau der Haarausfall und Donor mit deren Technik eingeschätzt werden können.

Ig Twin

---