

---

Subject: Behandlung Haarausfall

Posted by [XXXXXXXXXX](#) on Sun, 13 Apr 2025 18:22:54 GMT

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

---

Hallo zusammen

Ich werde demnächts 21 und habe vor ca. 6 Monaten bemerkt, dass ich am Hinterkopf leichten Haarausfall habe. Derzeit dürften Aussenstehende noch nichts bemerken, mich belastet es psychisch dennoch recht stark. Ich habe nun auf eine vitaminreiche Ernährung umgestellt, dies dürfte aber nur bedingt gegen den erblich bedingten Haarausfall helfen...

Deswegen stellt sich nun die Frage, wie ich vorgehen soll.

Derzeit plane ich demnächst mit topischem Minoxodil zu beginnen. Sobald Minoxidil allein nicht mehr hilft, zusätzlich topsches Finasterid. Oder würdet Ihr gleich mit beidem beginnen, oder zuerst Finasterid und erst später Minox? Zusätzlich überlege ich noch eine PRP Behandlung... Wie würdet Ihr vorgehen?

Zusätzlich noch eine Frage: Ich mache viel Kraftsport und habe desegen Kreatin genommen, damit aber aufgehört, als ich den Haarausfall bemerkte. Würdet Ihr weiterhin auf Kreatin verzichten, oder kann ich bedenkenlos weiter Kreatin nehmen? Die Studienlage ist soweit ich mich informiert habe, nicht ganz eindeutig.

Ich würde mich mega über Rückmeldungen freuen. Vielen Dank schon im voraus.

Beste Grüsse

---