
Subject: Was ich heute im frühen Stadium von Haarausfall anders machen würde (nur Erfahrung)

Posted by [Rick Lafleur](#) on Sat, 27 Dec 2025 17:23:30 GMT

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

Hallo zusammen,

ich lese hier schon lange, lange mit und habe mir lange überlegt, ob ich das schreiben soll. Auch, weil ich rückblickend selbst viel Zeit, Geld und Nerven hätte sparen können.

Ich hatte über mehrere Jahre schleichenenden Haarausfall. Nicht „über Nacht“, sondern genau diese langsame, diffuse Variante, bei der man sich ständig fragt: „Ist das jetzt normal? Übertreibe ich? Oder verliere ich gerade Zeit?“

Was ich rückblickend falsch gemacht habe: Ich habe zu spät verstanden, dass Haarausfall kein Produktproblem ist, sondern ein Entscheidungsproblem. Ich habe Dinge ausprobiert, weil man sie überall liest, nicht weil sie für meine Situation logisch waren. Andersherum habe ich Monate verloren, weil ich dachte: „Ich warte mal noch ab“. Und ich habe unterschätzt, wie sehr falsche Schritte den Prozess sogar beschleunigen können.

Was mir damals gefehlt hat, war kein weiteres Mittel, sondern: eine klare Einordnung meiner Situation, ein Verständnis, was jetzt sinnvoll ist und was man bewusst lassen sollte. Ein Rahmen, der mir zeigt, wann Geduld richtig ist und wann sie teuer wird,

Heute sehe ich Haarausfall nicht mehr als: „Welche Lösung nehme ich?“ sondern als: „Welche Entscheidung passt zu meinem Stadium, meinen Ursachen und meiner Lebensrealität?“ "Bekämpfen Produkte nicht eigentlich nur Symptome, aber keine Ursachen?" "Was tut meinem Körper überhaupt gut?"

Ich will hier niemandem Medikamente ausreden oder natürliche Ansätze glorifizieren. Mir geht es nur um eins: Klarheit vor Aktion.

Wenn jemand am Anfang steht oder gerade unsicher ist, kann ich nur sagen:
Es lohnt sich, erst zu verstehen, bevor man handelt, selbst wenn das erstmal unspektakulär klingt.

Ich bin gespannt, ob sich hier jemand in diesen Gedanken wiederfindet.
Falls Fragen entstehen: Ich antworte gerne... öffentlich oder per PN.

Viele Grüße
Rick
