

---

Subject: Gibt es Hoffnung oder Game Over?

Posted by [Hairislife](#) on Thu, 09 Apr 2026 16:48:15 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich möchte heute meine bisherigen Erfahrungen im Kampf gegen den Haarausfall mit euch teilen und euch um Ratschlag bitten.

Zu meiner Person:

- Alter: 30 Jahre (Jahrgang 1996).

- Familiäre Vorgeschichte: Mein Vater hat Norwood 6/7, mein 1 Jahr jüngerer Bruder ist an der Krone bereits komplett kahl. Interessanterweise hatten meine Großväter und Onkel väterlicher- sowie mütterlicherseits volles Haar.

Der Start (Januar 2024 – April 2025)

Alles begann im Januar 2024. Ich wusste, dass ich aktiv werden musste. Im Nachhinein habe ich zu spät angefangen bzw. überhaupt richtig gemerkt das ich Haarausfall habe, da mein Muster eher Diffus ist und stärker in der Krone ist als an den GHE, ausserdem habe ich kräftiges schwarzes Haar bei denen ich damals erst bei Sonnenlicht / Tageslicht es bei einem zufälligen Foto bemerkte. Obwohl ich wusste, dass Minoxidil und Finasterid die einzig wirklich wirksamen Mittel sind, hatte ich anfangs große Angst vor den Nebenwirkungen von Finasterid. Ich war bei Zwei verschiedenen Dermatologen und beide haben mir AGA diagnostiziert, leider haben die mich nur 1 Minute mit einem Dermatoskop angeschaut, kein Tricho, keine Haaranalysen oder Biopsie. Im Nachhinein ein Fehler da ich denke das es noch was anderes sein muss als bloss AGA.

Mein erster Stack (Januar 2024 - August 2025):

- Minoxidil 5%: 1x täglich (topisch).
- Saw Palmetto: 320 mg täglich
- Supplements: Vitamin D3/K2 (5.000 IU) und Haar-Vitamine.
- Ketozonol-Shampoo 1x pro Woche.

Der Wendepunkt & Umstieg auf DHT-Blocker (August 2025)

Im August 2025 wurde mir klar, dass ich einen echten DHT-Blocker brauchte. Inspiriert durch Kanäle wie Haircafé fasste ich Mut und begann mit dem "Microdosing", um das Risiko für Nebenwirkungen zu minimieren.

Die schrittweise Steigerung:

Aug – Sept 2025: Topisches Finasterid (0,005%) in die Minoxidil-Lösung gemischt.

Sept 2025: Da keine Nebenwirkungen auftraten, Steigerung auf 0,05% topisch + zusätzlich 0,25 mg Finasterid oral (jeden zweiten Tag).

Okt 2025: Umstellung auf 0,25 mg Finasterid oral (jeden Tag).

Aktueller Status (Januar 2026 - heute)

Seit kurzem bemerke ich beim Duschen wieder vermehrtes Shedding (Haarausfall). Daher habe ich meine Dosis Anfang Januar erneut leicht angepasst.

Habe mit dem Liquid Minoxidil sowie dem beigemischtem topischem Finasterid aufgehört (Es hat meine Haare bzw. die Kopfhaut spröde und trocken gemacht und die Finasteridlösung war eh so niedrig das es glaub auch keinen Sinn machte. Aber es erfüllte den Zweck mir die Angst vom Finasterid etwas zu nehmen. Bin nun auf 0.5mg Fin oral hochgegangen und habe Das Minoxidil Liquid durch Schaum ersetzt, da dies angeblich besser für die Kopfhautgesundheit ist.

Das ist nun mein aktuellster Stack:

- Finasterid (oral): 0,5 mg täglich.
- Minoxidil: 5% Schaum, 1x täglich.
- MSM (1000mg)
- Vitamin D3/K2
- Haar-Vitamine
- 1x wöchentlich Ketozonol-Shampoo.

Mein aktuelles Problem:

Seit September 2025 nehme ich nun Finasterid. Ich hatte gehofft, dass ich das Thema damit erst einmal für ein paar Jahre "abhaken" kann, aber die Realität sieht leider anders aus: Mein Zustand wird gefühlt täglich schlechter. Bemerkung: ich wäre schon happy wenn ich den Zustand wenigstens für paar Jahre HALTEN könnte auch wenn es nicht gut aussieht, ist mir bewusst das es deutlich schlechter sein könnte.

Jedes Mal beim Duschen und Einshampoonieren erlebe ich den Schock meines Lebens, wenn ich 30 bis 40 Haare an meinen Händen sehe. Ich will gar nicht wissen, wie viele Haare ich über den Rest des Tages noch verliere. Es nimmt mich psychisch so extrem mit, dass ich kaum noch einen klaren Kopf für andere Themen habe.

In Foren wie Reddit oder im Austausch mit YouTubern wird oft gesagt, es sei nur ein "Shedding". Aber kann ein Shedding 7 Monate lang anhalten? Die meisten Studien zeigen ab Monat 6 eine Verbesserung gegenüber der Baseline – bei mir ist es aktuell deutlich schlechter als zu Beginn der Behandlung.

Mein Plan:

Abwarten: Ich plane, Finasterid noch bis Ende des Jahres Zeit zu geben, in der Hoffnung, zumindest wieder die Baseline zu erreichen.

Switch auf Dutasterid: Wenn es bis Ende 2026 nicht besser wird, überlege ich, auf 0,5mg Dutasterid täglich umzusteigen. Ich habe allerdings große Angst, dass es dadurch noch schlimmer wird. ./

Was meint ihr dazu?

- Hat jemand von euch ein so extrem langes "Shedding" erlebt, das erst nach über einem

halben Jahr in einer Verbesserung umschlug?

- Ist der Schritt zu Dutasterid sinnvoll, wenn Finasterid nach über einem Jahr gefühlt versagt? (Angst vor Sexuellen NW's habe ich mittlerweile keine da mir mittlerweile meine Haare wichtiger sind, das liegt daran das ich einfach richtig bescheuert mit ner Glatze aussehen würde (Weiche Gesichtzüge, eher kleiner Kopf, keine ausgeprägten Wangen oder Kieferknochen, kein Hypermaskuliner Archetyp. Naja Immerhin einen Bart aber das brings dann auch nicht.

- Wäre eine Kopfhautbiposie sinnvoll? Evtl. liegt ein anderes Problem vor als das klassische AGA?

- sonstige Empfehlungen? Bemerkung: Oral Minoxidil bin ich eher abgeneigt, da ich immer wieder lese das es Kardiovaskuläre Probleme machen kann...

- Für eine HT bin ich offen und mein Budget liegt bei max. 30k leider ist es bei difusern wie mir erst möglich wenn ich deutlich kahl werde ./ und da ich zu Noorwood 6/7 verdammt bin kann mir auch keine HT ein befriedigendes Ergebnis liefern (ausser evtl. bei Dr. Zarev aber da zahlt man um die 100k und so viel hab ich leider nicht :( )  
Habe aber demnächst bei Dr. Heitmann ein Beratungsgespräch, mal schauen was er sagt was man da machen kann....

Würde mich um Feedback und Antworten freuen.

Danke und Gruss

## File Attachments

1) [Status Haare.png](#), downloaded 280 times



*Nasse Haare – Jan 2026*