

---

Subject: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [Ben00](#) on Mon, 25 May 2026 09:50:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

ich bin 26 Jahre alt und mir fällt seit einiger Zeit auf, dass meine Haare insgesamt lichter werden. Allerdings bemerke ich keinen verstärkten Haarausfall, also keine auffällig vielen Haare beim Duschen oder auf dem Kopfkissen. Es wirkt eher wie eine langsame Ausdünnung.

Jetzt frage ich mich, wie das beste Vorgehen wäre:

- Sollte ich zuerst zu einem Dermatologen gehen, um die Ursache abklären zu lassen?
- Übernimmt die Krankenkasse normalerweise die Sprechstunde beim Hautarzt in so einem Fall? falls die Kasse es nicht übernimmt: Wäre ein Privatarzt sinnvoll?
- Oder würdet ihr erstmal Minoxidil in Selbstmedikation ausprobieren?

Mich würden eure Erfahrungen interessieren, besonders wenn jemand in einem ähnlichen Alter damit angefangen hat.

Danke euch :-)

---