

---

Subject: Hilfe bei Haarausfall: Welche Produkte helfen wirklich?

Posted by [danieeljose](#) on Mon, 27 Jan 2025 11:48:00 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich bin neu hier im Forum und hoffe, dass mir jemand weiterhelfen kann. Ich habe in den letzten Monaten verstärkt Haarausfall bemerkt, vor allem beim Duschen oder Kämmen. Das belastet mich ziemlich, und ich möchte unbedingt etwas dagegen tun.

Hat jemand von euch Erfahrungen mit Produkten gegen Haarausfall? Ich höre oft von Shampoos mit Koffein, Biotin-Tabletten oder speziellen Seren – bringen die wirklich etwas? Oder sollte ich lieber zum Hautarzt gehen, bevor ich Geld für solche Mittel ausbebe?

Ich freue mich auch über Tipps zu natürlichen Hausmitteln oder Änderungen im Lebensstil, die helfen könnten. Vielleicht hat ja jemand von euch eine ähnliche Situation durchgemacht und kann mir ein paar Ratschläge geben.

Liebe Grüße,

---

---

Subject: Aw: Hilfe bei Haarausfall: Welche Produkte helfen wirklich?

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 28 Jan 2025 13:32:48 GMT

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

---

Finasterid - Minoxidil - Ketoconazol.

---

---

Subject: Aw: Hilfe bei Haarausfall: Welche Produkte helfen wirklich?

Posted by [deareggplant](#) on Mon, 29 Sep 2025 10:19:09 GMT

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

---

danieeljose schrieb am Mo., 27 Januar 2025 12:48Hallo zusammen,

ich bin neu hier im Forum und hoffe, dass mir jemand weiterhelfen kann. Ich habe in den letzten Monaten verstärkt Haarausfall bemerkt, vor allem beim Duschen oder Kämmen. Das belastet mich ziemlich, und ich möchte unbedingt etwas dagegen tun.

Hat jemand von euch Erfahrungen mit Produkten gegen Haarausfall? Ich höre oft von Shampoos mit Koffein, Biotin-Tabletten oder speziellen Seren – bringen die wirklich etwas? Oder sollte ich lieber zum Hautarzt gehen, bevor ich Geld für solche Mittel ausbebe?

Ich freue mich auch über Tipps zu natürlichen Hausmitteln oder Änderungen im Lebensstil, die helfen könnten. Vielleicht hat ja jemand von euch eine ähnliche Situation durchgemacht und kann mir ein paar Ratschläge geben.

Liebe Grüße,

Am besten zuerst zum Hautarzt gehen, um die Ursache des Haarausfalls abklären zu lassen. Produkte mit Biotin oder Koffein können unterstützend sein, helfen aber nur bedingt. Ernährung, Schlaf, Stressabbau und sanftes Haarewaschen können ebenfalls helfen. Viel Erfolg!

---

---

Subject: Aw: Hilfe bei Haarausfall: Welche Produkte helfen wirklich?

Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 29 Sep 2025 21:21:43 GMT

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

---

<https://youtu.be/zw2EE91ikJ8?si=ERz6oXSoVikf52KR>

---

---

Subject: Aw: Hilfe bei Haarausfall: Welche Produkte helfen wirklich?

Posted by [PaNtHeR1](#) on Tue, 30 Sep 2025 16:18:26 GMT

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

---

Sonic Boom schrieb am Mo., 29 September 2025

23:21<https://youtu.be/zw2EE91ikJ8?si=ERz6oXSoVikf52KR>

Also bitte :roll:

Er redet von:

Ernährung ist das Wichtigste

Pillen machen nur die Pharmazie reich

4-7-8 Atemtechnik

Nicht aus Plastikflaschen trinken

Wer weniger Shampoo benutzt verliert weniger Haare

---

Subject: Aw: Hilfe bei Haarausfall: Welche Produkte helfen wirklich?

Posted by [Idents](#) on Mon, 20 Oct 2025 03:51:22 GMT

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

---

Koffeinshampoo, Biotin & Co. helfen meist nur begrenzt. Bei starkem Haarausfall am besten zum Hautarzt – Ursachen klären und gezielt behandeln.

---

---

Subject: Aw: Hilfe bei Haarausfall: Welche Produkte helfen wirklich?

Posted by [ravenvibrant](#) on Mon, 10 Nov 2025 07:29:06 GMT

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

---

deareggplant schrieb am Mo., 29 September 2025 12:19danieeljose schrieb am Mo., 27 Januar 2025 12:48Hallo zusammen stickman hook ,

ich bin neu hier im Forum und hoffe, dass mir jemand weiterhelfen kann. Ich habe in den letzten Monaten verstärkt Haarausfall bemerkt, vor allem beim Duschen oder Kämmen. Das belastet mich ziemlich, und ich möchte unbedingt etwas dagegen tun.

Hat jemand von euch Erfahrungen mit Produkten gegen Haarausfall? Ich höre oft von Shampoos mit Koffein, Biotin-Tabletten oder speziellen Seren – bringen die wirklich etwas? Oder sollte ich lieber zum Hautarzt gehen, bevor ich Geld für solche Mittel ausbebe?

Ich freue mich auch über Tipps zu natürlichen Hausmitteln oder Änderungen im Lebensstil, die helfen könnten. Vielleicht hat ja jemand von euch eine ähnliche Situation durchgemacht und kann mir ein paar Ratschläge geben.

Liebe Grüße,

Am besten zuerst zum Hautarzt gehen, um die Ursache des Haarausfalls abklären zu lassen. Produkte mit Biotin oder Koffein können unterstützend sein, helfen aber nur bedingt.

Ernährung, Schlaf, Stressabbau und sanftes Haarewaschen können ebenfalls helfen. Viel Erfolg!

Thank you for your suggestion

---