
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 schleichenden 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

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

Posted by [Spongebob-Haarkopf](#) on Sun, 28 Dec 2025 20:19:34 GMT

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

Verzeihung bitte, aber was soll das pseudo-philosophische Geschwafel? Wer AGA bei sich bemerkt und dem das nicht egal ist, sollte vor allem eines tun: handeln, und zwar so schnell wie möglich. Das bedeutet: Fin oder Dut, eventuell Minox dazu.

Viel zu viele (auch ich damals) verlieren wertvolle Zeit und damit Haare, weil sie sich die Realität ("ich habe AGA") nicht eingestehen wollen oder verdrängen, oft so lange, bis sich die Situation unerträglich verschlechtert hat.

Der beste Rat ist also: handelt asap.

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

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 28 Dec 2025 20:56:23 GMT

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

Zitat: Verzeihung bitte, aber was soll das pseudo-philosophische Geschwafel? Wer AGA bei sich bemerkt und dem das nicht egal ist, sollte vor allem eines tun: handeln, und zwar so schnell wie möglich. :nod: :thumbup:

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

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 29 Dec 2025 07:49:34 GMT

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

Spongebob-Haarkopf schrieb am So., 28 Dezember 2025 21:19: Verzeihung bitte, aber was soll das pseudo-philosophische Geschwafel? Wer AGA bei sich bemerkt und dem das nicht egal ist, sollte vor allem eines tun: handeln, und zwar so schnell wie möglich. Das bedeutet: Fin oder Dut, eventuell Minox dazu.

Viel zu viele (auch ich damals) verlieren wertvolle Zeit und damit Haare, weil sie sich die Realität ("ich habe AGA") nicht eingestehen wollen oder verdrängen, oft so lange, bis sich die Situation unerträglich verschlechtert hat.

Der beste Rat ist also: handelt asap.

Das kommt aber auch auf die jeweilige Aggressivität beim Verlauf an, ob diffus oder nur schleichend zurück weichende Haarlinie, welche Haarstruktur man hat, usw.

Wer schon in seinen frühen 20er AGA registriert, aber einen Status ohne große optische Veränderungen bis in die späten 30er halten kann,

ist da vielleicht etwas zögerlich und denkt es bleibt höchstens bei ner mature hairline.

Letzendlich waren mir die GHE irgendwann zu groß, obwohl ich diese dank meines dichten Haupthaar wunderbar kaschieren konnte, aber auch beim Tonsurwirbel wurde es dünner, so das ich mich dann mit dem Erreichen des 40. Lebensjahr, dann doch für Fin entschieden habe.

Ich kann das zögern und abwägen je nach Situation daher durchaus nachvollziehen.

Ich kann das Abägen

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

Posted by [Sebastian](#) on Tue, 30 Dec 2025 12:21:15 GMT

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

Ich war 2015 schon mal bei einem Hautarzt gewesen und der hat gesagt eindeutig erblicher Haarausfall.

Auf Finasterid angesprochen meinte er man weiss nicht wie der Haarausfall sich entwickelt. Und habe es dementsprechend dann auch nicht genommen.

Und heute bereue ich es weil der Haarausfall ja in der Zeit fortgeschritten ist.

Nehme jetzt seit knapp 2 Monaten Finasterid.

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

Posted by [JohnnyR](#) on Fri, 02 Jan 2026 10:49:08 GMT

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

puh. also wenn du mich fragst gibt es nicht viel zu verstehen an Haarausfall.

DHT--> Nix gut für Haare--> Haare weg.

Ich bereue auch nicht schneller reagiert zu haben. Jetzt muss ich eine HT planen was durchaus vermeidbar gewesen wäre... naja... so ist das.

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

Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 02 Jan 2026 11:52:49 GMT

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

JohnnyR schrieb am Fr., 02 Januar 2026 11:49puh. also wenn du mich fragst gibt es nicht viel zu verstehen an Haarausfall.

DHT--> Nix gut für Haare--> Haare weg.

Ich bereue auch nicht schneller reagiert zu haben. Jetzt muss ich eine HT planen was durchaus vermeidbar gewesen wäre... naja... so ist das.

Das Liegt nicht Persé am DHT...sondern an ne Genetische Anfälligkeit von DHT an den haarwurzeln/Haarfolikel.

<20% der Männlichen und 60% der Weiblichen Personen haben diese Anfälligkeit NICHT:

Zitat:Dihydrotestosteron (DHT) ist gut für die Entwicklung männlicher Merkmale wie Bart- und Körperbehaarung, tiefe Stimme, Muskelaufbau und die Funktion der Geschlechtsorgane und Prostata während der Pubertät und im Erwachsenenalter. Es ist die stärkere Form von Testosteron, die viele typisch männliche Eigenschaften steuert, aber bei genetischer

Veranlagung auch zu Haarausfall (androgenetische Alopezie) führen kann, da es die Haarwurzeln schrumpfen lässt.

Genetik, ist halt ziemlich beschissen.

Auch wenn man das der Haut /Alterung nur sieht: Asiatische Menschen oder Leute mit generell , eher Dunklere Hautfarbe. Altern anders/langsamer als wir mit Helle Haut. Weil deren Haut oft dicker ist und besser gegen UV Schäden geschützt ist. Mit Haarausfall das zu haben ist, auch ne Lotterie.

Sowie selbst Allgemein mit Alterung, Manche Menschen Altern *Besser* ohne irgendwas zu machen.