

Liebes Forum,

seit Ewigkeiten will ich hier posten und um eure Meinung bitten.

Kurz zu meiner Situation (w, 39):

Die AGA habe ich vor ca. 2 Jahren bemerkt, da war sie tatsächlich schon relativ fortgeschritten. Ich habe keine Ahnung, warum ich sie nicht früher bemerkt habe. Vielleicht auch, weil ich einfach schon immer eine hohe Stirn habe. Am Schläfenbereich ziehen sich die Follikel immer weiter zurück, meine Haarlinie ist ca. 1 cm nach hinten gegangen. Insgesamt sind meine Haare seit einigen Monaten in einem schlechten Zustand, hinten sind viele Strähnen abgebrochen. Ich bin eigentlich dunkelhaarig und stark blondiert. Ich liebe mein Blond, aber sicherlich tun die Strapazen meiner AGA nichts Gutes. Das Thema belastet mich mittlerweile so immens, dass es mein Leben sehr einschränkt.

Vor ca. 5 Jahren habe ich die Pille erstmals abgesetzt. Sicherlich war die Hormonlage der Treiber des raschen Fortschritts meiner AGA, doch auch sonst sind viele Faktoren relevant: Niedriges Gewicht, schwache Schilddrüse aufgrund schwacher Hormone, EBV-Reaktivierung nach Covid und meiner Einschätzung nach auch Mastzellprobleme.

Ich war immer wieder bei verschiedenen Heilpraktikern und funktionellen Medizinern, mit mehr oder minder Erfolg, aber schon vor der Haarproblematik.

Im August habe ich mit einer bioidentischen Hormonersatztherapie (Estradiol, Testosteron homöopathisch, Progesteron) begonnen. Bei mir waren alle Hormone erniedrigt, folglich auch die Schilddrüse in Unterfunktion. Meine Hormonwerte haben sich normalisiert, meine Schilddrüse laut Endokrinologin auch, doch möglicherweise ist „normal“ für die Schulmedizin nicht das, was für AGA „optimal“ ist. TSH war zuletzt bei 1,38 (hier aber auch immer wieder höhere Werte), FT3 bei 0,19 und FT4 bei 0,72. FT3 und FT4 liegen also knapp über der unteren Grenze.

Nach 6 Monaten HET merke ich zwar einen leichten Flaum an den Geheimratsecken, aber wirklich viel tut sich hier nicht.

Ansonsten fällt mir nur das Ferritin auf, es liegt bei 29. Mein Eisen liegt zwar bei 135, scheinbar kommt davon aber nicht viel an. Vitamin D habe ich gut aufgefüllt, liegt aktuell bei 77 und höher. Abgesehen davon schlucke ich jeden Tag zig Kapseln, MSM, Astaxanthin, OPC...you name it, I take it.

Microneedling mache ich 1x pro Woche, 2x pro Woche öle ich meine Kopfhaut und die Längen. Ich nehme natürliche DHT-Blocker und nutze täglich Aminexil von Kerastase, Stemoxydine von Redken und das Circulation Serum von KÖ Hair. Mit den Peptiden von The Ordinary möchte ich nun auch anfangen. Ich habe zwei einwöchige Versuche mit Minoxidil Schaum 5 % gestartet: Beim ersten Versuch habe ich Kopfschmerzen und Herzklopfen bekommen, beim zweiten hatte ich ziemliche Kreislaufprobleme. Gestern habe ich einen neuen

Versuch gestartet – so groß ist mittlerweile die Verzweiflung.

Lohnt sich möglicherweise dieser erneute Versuch mit topischem Minoxidil oder ist davon auszugehen, dass die Nebenwirkungen (Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, Herzklopfen) auch über eine „Eingewöhnungsphase“ hinaus bestehen bleiben? Was ist mit Tretinoin als Unterlage – erforderlich?

Im nächsten Schritt werde ich mich in der Dermatologie des Uniklinikums Regensburg bzw. der LMU München vorstellen – telefonisch probiere ich es dort seit Tagen allerdings vergeblich. Langsam bin ich so verzweifelt, dass ich die schulmedizinischen „Hämmer“ in Erwägung ziehe. Bisher habe ich leider keine guten Erfahrungen mit Hautärzten gemacht. Weitergeholfen wurde mir nie – aber PRPs sind natürlich top (habe davon vier machen lassen... :)?

Was mich direkt zu meinen Fragen an euch bringt:

Habt ihr Tipps, Meinungen, Empfehlungen...? :-)

Was ist mit Alfatradiol, Finasteride, Ell-Cranell....? Respekt vor solchen Hämmern habe ich natürlich mit Blick auf mögliche Nebenwirkungen. Ein erfahrener Dermatologe wird mich hier hoffentlich beraten können.

Ist ein Umstieg auf eine Antibabypille oder auf synthetische Präparate sinnvoll? Meine Endokrinologin riet mir direkt zu bioidentischen Hormonen, doch frage ich mich, ob die Wirkung stark genug ist. Immerhin hatte ich unter der Antibabypille keinen erkennbaren Haarausfall (wobei das eine Behauptung auf wackeligen Beinen ist, da der Prozess ja wahnsinnig schleichend ist). Da ich aber auf die 40 zugehe, weiß ich nicht, ob die Risiken synthetischer Hormone nicht zu hoch sind.

Welcher funktionelle Mediziner im Großraum München könnte mir ganzheitlich helfen?

Aktuell stehe ich auf der Warteliste einer mEn guten funktionellen Medizinerin und hoffe, dass ich bald einen Therapieplatz bekomme. Falls ihr jemanden wisst, egal ob Arzt oder Heilpraktiker mit Schwerpunkt AGA, EBV und Hormonen, freue ich mich über einen Hinweis. Meine Ernährung habe ich auch angepasst, da mein HbA1c zuletzt an die Graugrenze gestoßen ist. Insulinresistenz ist natürlich auch noch ein massiver Faktor bei AGA. Im Allgemeinen denke ich, dass bei mir immunologisch einiges los ist und sich nicht zuletzt für mein weiteres Leben ein Angehen diverser körperlicher Themen (Stichwort Darm!!!) sinnvoll ist.

Eine Transplantation möchte ich ohnehin machen lassen – das Timing ist natürlich entscheidend, aber mir aktuell noch nicht klar. Der in Belgien wäre natürlich mein Favorit, aber 10.000 Euro ist natürlich auch eine Ansage. Ein Bekannter war mit der Türkei zufrieden, aber ist das auch für Frauen eine Option (Stichwort europäische Haarlinie)? Je mehr ich zum Thema Haarausfall recherchiere, umso mehr Zweifel bekomme ich: Was, wenn so viel Lymphstau/Stagnation im Gewebe ist, dass die Follikel nicht anwachsen...? Zumal meine Hinterhaare aktuell nicht im besten Zustand sind und mir natürlich das Spenderhaar hinten so und so fehlen wird. Vielleicht besser zu einem späteren Zeitpunkt machen, wenn sich Haare und Gesundheit erholt haben und bis dahin die aktuelle Situation an der Front weiter in Kauf nehmen?

Und noch zum Thema „Lymphstau“: Ist jemand mal wie ich über functionalholistic auf

Insta gestolpert? Er unterscheidet vier Systeme, von denen man zunächst das behandeln muss, das als Erstes runtergefahren hat: Zirkulation, Absorption, Hormone, Immunsystem/Inflammation. Hat jemand sein 30 \$ Programm gemacht?

Lohnt sich der Weg zu einem speziellen Friseur/Trichologen? Ich folge zur Zeit einem Österreicher, aber vielleicht weiß jemand im südlichen Bayern einen guten?

Lohnt sich ein Laser Cap? Empfehlungen?

Welches Massagegerät/Massagebürste nutzt ihr?

Ich freue mich über hilfreiche Antworten :) Falls ich euch wiederum irgendwie unterstützen kann - sei es mit weiteren Infos oder etwas, was ihr herausgelesen habt und für euch selbst interessant sein könnte - lasst es mich wissen.

Liebe Grüße

Subject: Aw: Hormone, Hämmer, Haartransplantation & mehr
Posted by [chrisan](#) on Wed, 29 Apr 2026 05:33:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eine gute Übersicht diesbzgl., finde ich
