
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 bringt's dann auch nicht.

- Wäre eine Kopfhautbiopsie 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 278 times



Nasse Haare – Jan 2026

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?

Posted by [Hairislife](#) on Thu, 09 Apr 2026 16:59:32 GMT

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

Kleine Bemerkung:

Mit dem aktuellen Tonsur Status kann ich leben aber es fühlt sich einfach an wie eine tickende Zeitbombe und es ist nur ne Frage der Zeit bis ich NW 7 bin wenn der Ausfall so weitergeht. Was mir mehr sorgen macht ist die Diffuse Ausdünnung im vorderen Bereich...

Anbei noch ein Bild von gestern im Zug wo man die Vordere Ansicht sieht und man erkennt ganz klar wie die Dichte extrem nachlässt ./ Bei Raumlicht sieht man es zum Glück nicht so deutlich aber bei Tageslicht oder eben in beleuchteten Räumen ist es der Horror.

Kann man da was noch machen mit Medikamenten oder einer HT? oder ist es Hoffnungslos?

File Attachments

1) [Screenshot \(2\).png](#), downloaded 228 times



Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Blackster](#) on Thu, 09 Apr 2026 20:45:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das wird sich wahrscheinlich wieder verdichten, Finasterid legt erst richtig nach 10 - 12 Monaten los, einfach dranbleiben.
Für Dut würde ich 18 Monate abwarten und dann maximal ergänzend 2x wöchentlich 0.5 nehmen.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [A.Z.](#) on Thu, 09 Apr 2026 20:49:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ZIEH deinen aktuellen Stack mal 1 Jahr durch und schau was passiert, evtl noch Ru oder ähnliches dazu,denke da kannst du noch einiges rausholen..

Lg

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Hairislife](#) on Fri, 10 Apr 2026 01:38:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Nachricht, das beruhigt etwas :)

Interessante Ansicht, das hab ich so noch nie gehört, DUT ergänzend und nur 2x die Woche.

Also 7 Tage Fin täglich und z.b Mittwoch und Samstag noch zusätzlich 0.5mg DUT?

Wie konnst du auf die Idee und warum z.b nicht direkt einfach jeden Tag 0.5mg Dut und Fin weglassen, da DUT ja stärker wirkt.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 10 Apr 2026 07:57:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Do., 09 April 2026 22:45Das wird sich wahrscheinlich wieder verdichten, Finasterid legt erst richtig nach 10 - 12 Monaten los, einfach dranbleiben.

Für Dut würde ich 18 Monate abwarten und dann maximal ergänzend 2x wöchentlich 0.5 nehmen.

Ich hatte meinen Peak mit Fin bereits nach 3 Monaten. Dann ging es nach und nach(zwar langsamer) wieder bergab.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Blackster](#) on Fri, 10 Apr 2026 08:48:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weil es eine Studie gab, die hier irgendwo noch verlinkt ist.

Demnach wirkt es wohl in Kombination am besten, zb Mo und Do Dut, den Rest der Woche Fin.

Aber erstmal Fin only durchziehen, es dauert meist mehrere Haarzyklen.

Fin + Minox + Ket Shampoo war ja früher immer so der Bringer.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Hairislife](#) on Fri, 10 Apr 2026 10:45:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohjee das tut mir Leid :(

Wie ist dan Haarzustand heute? Konnte was anderes helfen oder ist es aussichtlos bei dir?

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [pilos](#) on Fri, 10 Apr 2026 19:25:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hairislife schrieb am Do., 09 April 2026 18:48

- Wäre eine Kopfhautbiopsie 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...

rein von den bildern her und mein gefühl/vermutung, ist eine art Mischung von Ludwig-AGA und unterschwellige retrograde alopecia, eventuell schleichende LLP like entzündungsprozesse

ich denke auch der donor ist für eine HT zu schwach

ich würde erstmal die schilddrüse untersuchen lassen

eine biopsie ist leider oft nicht wirklich aussagekräftig. ja sie werden bestimmt irgendwelche infiltrationen von entzündlichen immunzellen finden. aber damit ist es nicht getan, man weiß trotzdem nicht was wirklich funktionieren wird als behandlung

doch nimm zusätzlich minox oral...die kleinste dosis und 2-3x am tag

https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=40518&goto=518991#msg_518991

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 10 Apr 2026 22:56:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hairislife schrieb am Fri, 10 April 2026 12:45Ohjee das tut mir Leid :(

Wie ist dan Haarzustand heute? Konnte was anderes helfen oder ist es aussichtlos bei dir?

Seit 2 Wochen bin ich wohl ohne point of return von der AGA besiegt worden, was mein subjektives Haarbild angeht. Der Haaransatz ist endgültig hinüber, weil in einem Jahr nach und nach die leztzten Linien zerstört wurden, die noch etwas nach "Pony" aussahen. Es sieht scheiße aus und fühlt sich scheiße an, einfach nach nichts.

Fin hat dafür meinen Bart zurück ins pubertäre Zeitalter gebombt, meine Stirn ist vom ganzen hochziehen im Spiegel völlig zerklüftet. Ich sehe jetzt mit 42 mittlerweile aus, wie einer dieser unzähligen profilosen Politiker. x(

<https://i.imgur.com/5W0IQrE.jpeg>

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [thedave](#) on Fri, 10 Apr 2026 23:12:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Immerhin hast du ja subjektives Haarbild geschrieben, das zeugt schon mal von einer gewissen Selbstreflexionsfähigkeit :d
Der Haaransatz ist für 42 absolut top.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 10 Apr 2026 23:31:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

thedave schrieb am Sa., 11 April 2026 01:12Immerhin hast du ja subjektives Haarbild geschrieben, das zeugt schon mal von einer gewissen Selbstreflexionsfähigkeit :d
Der Haaransatz ist für 42 absolut top.

Das Hauptproblem ist mein extrem längliches, schmales Gesicht in Kombination mit der hohen Hinter-Kopfform, welchen den Ansatz höher erscheinen lässt, als er eigentlich sein sollte. Noch dazu sind Ecke komplett freigelegt und mir hilft nur mein wirklich sehr dichtes Resthaar, hier eine Illusion zu schaffen.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Hairislife](#) on Sat, 11 Apr 2026 07:09:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine ehrliche Antwort, das erklärt so einiges weshalb Finasterid bei mir nicht funktioniert. Und wahrscheinlich wird auch Dutasterid nichts bringen.
Ausserdem bin echt enttäuscht von den beiden Dermatologen bei denen ich zur Diagnose war und die inkompetenten Ärzte konnten nichts erkennen und meinten ja nur es sei AGA :roll: .
Habt Ihr eventuell in Schweiz oder auch Deutschland eine Adresse die ihr empfehlen könnt?

Die Nachricht war wirklich schwer zu verdauen und ist sozusagen ein Todesurteil, nun weiss ich aber wenigstens woran ich bin.

Ich denke ich habe max. noch 2 Jahre bis ich total kahl werde, habe mich dementsprechend gerade beim Exit angemeldet. Für mich spielt es keine Rolle ob ich nun mit 32 Jahren oder 90 ins Grass beisse aber das einzige was mich etwas davon anhält sind die Angehörigen, habt ihr Tipps wie man es ihnen vermitteln kann damit sie es verstehen?

PS: hatte vergessen beim verfassen des Posts ein paar Haar-relevante Blutwerte anzugeben die ich 08.2025 gemessen habe Bevor ich mit Fin angefangen habe, darunter sind auch Schilddrüsen werte dabei. Lustigerweise war DHT im niedrigen Normalbereich, was deine Aussage nochmals bekräftigt das es kein typisches AGA ist sondern leider etwas noch komplexeres, was man nicht mal mit einer HT lösen kann. Ich bin echt am Ende.

Stoffwechsel & Entzündung:

Ferritin: 163 µg/L (Referenz: 30 - 300)

C-reaktives Protein (CRP): 1.2 mg/L (Referenz: < 3.4)

Glukose (nüchtern): 4.5 mmol/L (Referenz: 3.3 - 5.5)

Insulin (nüchtern): 6.3 mU/L (Referenz: 3.0 - 25.0)

Hormone & Endokrinologie:

Dihydrotestosteron (DHT): 1570 pmol/L (Referenz: 754 - 3925)

TSH: 1.46 mU/L (Referenz: 0.55 - 4.78)

T4 frei (fT4): 16.8 pmol/L (Referenz: 11.5 - 22.7)

T3 frei (fT3): 6.0 pmol/L (Referenz: 3.5 - 6.5)

Vitamine & Spurenelemente:

Vitamin D (25-OH): 117 nmol/L (Optimalbereich: 75 - 220)

Zink: 16.1 µmol/L (Referenz: 12.0 - 26.0)

Kupfer: 12.60 µmol/L (Referenz: 11.0 - 22.0)

Folsäure (Ery): 1058 nmol/L (Referenz: 366 - 1496)

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Hairislife](#) on Sat, 11 Apr 2026 07:11:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde mein ganzes Hab und Gut hergeben um mit 41 deinen Zustand zu haben...ich hab zwar nicht deine ganzen Kopf gesehen aber bestimmt kannst du noch einiges mit einer guten HT rausholen was dir sicher noch ein paar Jahre Lebenszeit gibt.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [pilos](#) on Sat, 11 Apr 2026 08:43:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hairislife schrieb am Sat, 11 April 2026 09:09Danke für deine ehrliche Antwort, das erklärt so einiges weshalb Finasterid bei mir nicht funktioniert. Und wahrscheinlich wird auch Dutasterid nichts bringen.

Ausserdem bin echt enttäuscht von den beiden Dermatologen bei denen ich zur Diagnose war und die inkompetenten Ärzte konnten nichts erkennen und meinten ja nur es sei AGA :roll: . Habt Ihr eventuell in Schweiz oder auch Deutschland eine Adresse die ihr empfehlen könnt?

Die Nachricht war wirklich schwer zu verdauen und ist sozusagen ein Todesurteil, nun weiss ich aber wenigstens woran ich bin.

Ich denke ich habe max. noch 2 Jahre bis ich total kahl werde, habe mich dementsprechend gerade beim Exit angemeldet. Für mich spielt es keine Rolle ob ich nun mit 32 Jahren oder 90 ins Grass beisse aber das einzige was mich etwas davon anhält sind die Angehörigen, habt ihr Tipps wie man es ihnen vermitteln kann damit sie es verstehen?

denke du sollstest die hälfte der rücklagen in einem psychologen investieren
du hast ein wahrnehmung, selbstbewusstsein problem :arrow:

es kann sein, dass in 10-15 jahren, der zustand immer noch so aussieht wie heute.
es ist ja nicht so dass keine haare nachwachsen.
und 30-40 haare ausfall am tag ist das mindeste

doch fin/duta/minox sind zusätzlich standard auch bei komplexe formen der AGA

AGA ist nicht gleich AGA und bei komplexen formen gibt es kaum erfahrung,
ärzte können auch nicht zaubern.

anstatt DHT mal AAND testen, selbst unter fin

https://aolabor.net/analysen?order_code=3ANDR&lang=DE

und kannst auch mal eine kopfhautbiopsie nehmen lassen

in CH ist doch der Trüeb einer der viel weiß aber auch nicht zaubern kann
(das sieht man schon dass er mittlerweile auch alles mögliche an schwache evidenz
Behandlungen anbietet)

<https://www.derma-haarcenter.ch>

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [SCWRG](#) on Sat, 11 Apr 2026 09:59:26 GMT

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

Zitat:Danke für deine ehrliche Antwort, das erklärt so einiges weshalb Finasterid bei mir nicht funktioniert.

Das weißt du noch gar nicht. Warum so pessimistisch? Mit Finasterid oder Dutasterid wirst du am besten nach 12 bis 24 Monaten, wenn der volle Wirkungsgrad erreicht ist, wissen, ob sie helfen. Bei den allermeisten helfen sie, also gibt es keinen Grund für Pessimismus. Du musst nur dranbleiben.

Aufgrund deiner großen Besorgnis würde ich persönlich eher 1 mg Finasterid oder sogar noch besser 0,5 mg Dutasterid täglich nehmen. Mit 0,5 mg Dutasterid erreicht man eine Verbesserung, die ca. 50% über der von Finasterid 1 mg liegt.

Du könntest auch deinen Minoxidil 5% Schaum von 1 ml 1x täglich auf 2 ml 1x täglich erhöhen. So bekommen die Follikel etwas mehr ab. Mache ich auch so. Ich hoffe, du trägst das Produkt korrekt auf die Kopfhaut auf und nicht auf die Haare.

Ich fülle die Schutzkappe komplett, dann halte ich die Schutzkappe für ein paar Sek in ein Glas mit warmem Wasser, sodass der Schaum flüssig wird und anschließend ziehe ich die Lösung mit einer Pipette auf und fahre Bahnen auf der Kopfhaut.

Bei Dermatologen würd ich noch abklären lassen, ob (autoimmunbedingte) Kopfhautentzündungen vorliegen. Da sollte jemand mit Vergrößerung draufschauen.

Nochmal zusammengefasst, was ich persönlich tun würde:

- 1 mg Fin oder besser 0,5 mg Dut
- Minoxidil topisch verdoppeln (mit oral kenne ich mich nicht aus)
- Ggf. irgendwann eine HT, wenn nach 1-2 Jahren noch unzufrieden

Finde deinen Haarzustand übrigens gar nicht so schlecht. Du brauchst jetzt halt Stabilisierung (der Haare und der Psyche). Aber mit Fin/Dut und Minox sollte das gut erreichbar sein.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [SCWRG](#) on Sat, 11 Apr 2026 11:51:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab nochmal deinen Beitrag gelesen

Zitat:habe mich dementsprechend gerade beim Exit angemeldet.
Welcher Exit und wie kann man sich dafür anmelden? Soll das eine Metapher sein?

Zitat:Dihydrotestosteron (DHT): 1570 pmol/L (Referenz: 754 - 3925)
Meines Wissens gibt es keine Korrelation zwischen dem DHT-Wert und der Intensität des Haarausfalls. Leute mit AGA haben idR völlig unauffällige DHT-Werte. Das spricht umso mehr dafür, dass es sich um eine genetische Sensitivität handelt.

Da Ärzte bislang nichts außer AGA gefunden haben (wie gesagt, ich hoffe, es wurde mit Vergrößerung draufgeschaut), deine Blutwerte alle gut aussehen und du auch nichts von anderen Krankheiten, vor allem autoimmunbedingten Krankheiten geschrieben hast, wäre der "Best Guess", dass du ganz klassisches AGA hast. Das wäre doch eine gute Nachricht für dich, da dagegen Fin/Dut + Minox idR wunderbar helfen werden.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [chess](#) on Sat, 11 Apr 2026 12:01:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ pilos: empfiehlst du orales minoxidil zusätzlich zu minox topisch?

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Hairislife](#) on Sat, 11 Apr 2026 12:06:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist leicht zu sagen wenn man (ich vermute) seinen Haarausfall stabilisiert hat oder im worst case keine ungünstige Kopfform hat.

Ich weiss ja nicht ob Haare nachwachsen, sieht nicht danach aus. Es ist einfach erstaunlich das beim einschamponieren der Haare enorm viele Haare an meinen Händen sind oder wenn ich Minoxidil Schaum auftrage auch immer wieder mal paar Haare flöten gehen (Keine Sorge ich trage es schon auf die Kopfhaut auf - so gut wie möglich) oder wenn ich mal durch die Haare streife, immer wieder ein Härchen. Lustigerweise kann ich stundenlang mit dem Donorbereich

spielen und da kommt kein einziges Haar raus...

Habe gelesen das bei Lichen planopilaris, Dutasterid und Fin nichts bringen.

Du meinstest AAND testen...ok kann ich machen, soll ich gleich noch andere Werte testen? (ich gehe davon aus das die getesteten Werte nicht gross anders sein sollten wie vor einem Jahr - eher evtl. besser da ich nun mehr auf Ernährung schaue und Supplements nehme)

Dr. Trüeb hatte ich letzte Woche versucht einen Termin zu bekommen, leider ist er Pensioniert und betreut nur noch seine älteren Stammkunden...die Wartezeit für seine Nachfolgerin beträgt 5 Monate...:(aber ich gehe dann trotzdem hin und hoffe endlich auf eine richtige Diagnose und nicht nur 5 Min mit nem Dermatoskop bisschen draufschauen.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Hairislife](#) on Sat, 11 Apr 2026 12:16:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ehrlich gesagt war ich beim Start von Finasterid extrem optimistisch und mir ist ein Stein vom Herzen gefallen das ich endlich etwas gegen meinen Haarausfall tue. Naja aber nach nun 7 Monaten ist es sogar schlechter als davor...(In den Studien wird ab Monat 6 von Verbesserungen gesprochen). Du meinstest ich solle noch geduldig sein aber angenommen ab Monat 12 sollte es besser werden, dann müsste ich doch jetzt irgendwie Babyhaare sehen welche dann bis Monat 12 kräftig und dick werden? Ich sehe aber Garnichts (habe ein USB Mikroskop gekauft).

Ok ich dachte eben es auch nun mit Dutasterid zu versuchen aber ein anderer User meinte ich solle noch etwas warten und wenn dann es mit Finasterid kombinieren? Oder soll ich nur Dut only? Meine Überlegung war evtl. 2.5mg Dut täglich, laut Studien soll das die beste Dosis sein die man nehmen kann. Und der Grund weshalb ich minoxidil nur 1x verwende Abends ist, wenn ich es Früh verwende, man die lichten Stellen viel besser sieht aufgrund der Feuchtigkeit. Würde gerne orales minoxidil nehmen aber habe Angst vor Ödemen im Gesicht.

Zitat:Bei Dermatologen würd ich noch abklären lassen, ob (autoimmunbedingte) Kopfhautentzündungen vorliegen. Da sollte jemand mit Vergrößerung draufschauen.

Werde ich tun :thumbup:

Zitat:- Ggf. irgendwann eine HT, wenn nach 1-2 Jahren noch unzufrieden
Das Problem ist das mein Donor zu schwach ist...

Zitat:Finde deinen Haarzustand übrigens gar nicht so schlecht. Du brauchst jetzt halt Stabilisierung (der Haare und der Psyche).
Ja wäre happy wenn ich den Zustand wenigstens paar Jahre halten kann und mein Leben noch geniessen kann.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Hairislife](#) on Sat, 11 Apr 2026 12:20:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Welcher Exit und wie kann man sich dafür anmelden? Soll das eine Metapher sein?
Ist eine Sterbehilfe Organisation in der Schweiz für Menschen die leiden. (glaube so was gibt es in DE nicht)

Zitat:Da Ärzte bislang nichts außer AGA gefunden haben (wie gesagt, ich hoffe, es wurde mit Vergrößerung draufgeschaut)
Nur mit einem kleinen Dermatoskop...für 1 Minute, Fin verschrieben und Sie dürfen wieder gehen, der nächste bitte....

Zitat:vor allem autoimmunbedingten Krankheiten
Mir geht es sonst gut, habe keine anderen Beschwerden ausser halt mental wegen den Haaren.
Würde man eine autoimmunbedingte merken?

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [SCWRG](#) on Sat, 11 Apr 2026 12:30:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du nimmst Fin überhaupt noch nicht lange genug, um irgendwie urteilen zu können.
Es gibt bei Fin/Dut bei manchen übrigens auch eine Shedding-Phase wie bei Minox. Diese ist sogar positiv zu sehen - alte schwache Haare werden rausgeschoben und mit jedem Zyklus wachsen dickere Haare nach, die wieder länger werden können. Also nicht jedes Shedding ist schlecht (außer für die Psyche).

30-40 Haare sind sowieso nicht derart erschreckend.

Zitat:Und der Grund weshalb ich minoxidil nur 1x verwende Abends ist, wenn ich es Früh verwende, man die lichten Stellen viel besser sieht aufgrund der Feuchtigkeit.
Ja, wie sagt, 1x abends verwenden, aber dafür die doppelte Menge.

Du bist psychisch in einer derart schlechten Verfassung, dass aus dieser Perspektive Dutasterid besser wäre, da es einfach besser als Fin wirkt. Aber ich würde bei 0,5 mg bleiben und nicht auf 2,5 mg hochgehen (1. höhere NW-Rate, 2. die einige Studie zu 2,5 mg geht nur 6 Monate und die Ergebnisse sind zwar überlegen, aber auch nicht erheblich.)

Das beste Regime mit geringem Risiko, das ich sehen würde, wäre:

1. 1x 0,5 mg Dut
2. Minox Schaum 1x (aber doppelte Menge)
3. niedrig dosiertes orales Minox (aber da kenne ich mich nicht aus)
4. Fynzur 2x Sprühstöße ins topische Minoxidil (in den vorab aufgelösten Schaum in die Schutzkappe reinsprühen, umrühren, aufziehen und auftragen) (unbedingt Fynzur, denn dort weiß man, dass geringe Dosen wie zwei Sprühstöße bereits wirken. Jedes top. Fin ist anders)

Wenn dieses Regime nach 12 Monaten keine Stabilisierung (oder besser noch teilw. Erholung) gebracht hat, dann hast du keine AGA. Bis dahin deutet aber für mich alles darauf hin.

Punkte 1., 2. und 4. ist exakt mein Regime. Ich nehme nur kein orales Minox.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?

Posted by [thedave](#) on Sat, 11 Apr 2026 13:10:23 GMT

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

Also bitte bitte nicht als von oben herab ich erklär dir das Leben mäßig auffassen: Es wirkt aber wirklich so als wärst du in deiner Selbstwahrnehmung und Bewertung hyper selbstkritisch. Dein Haarstatus sieht top aus, dein Kopf sieht normal aus, und welchen anderen Menschen interessiert es denn ob dein Hinterkopf etwas steil/flach sonst was ist?

Wenn ich mal wieder einen Tag / Woche habe in der ich mich total mit meinen Haaren verrückt mache nenne ich das humorvoll meine "Haarpsychose". Deine Haare sehen für dein Alter fast eher überdurchschnittlich gut aus, ob deine Stirn jetzt höher oder weniger hoch ist, das interessiert echt niemanden, du bist deswegen nicht weniger wert oder weniger attraktiv, du bist einfach ein erwachsener Mann mit völlig normalen Haaren.

Es gibt so vieles auf der Welt und im Leben das wichtig ist, die Zeit die wir haben ist so beschränkt, ich kenns ja selbst von mir, es ist so schade sich wegen dem Thema Haare selbst so runterzuziehen. Ich versuche mich da nur immer wieder selbst etwas "wach" zu schütteln um wieder aus so ner Hyperfixation auf Haare und Aussehen rauszukommen.

Der Inhalt der Nachricht geht eigentlich auch mit an dich @hairislife
Ihr rockt das schon Jungs, ob mit mehr oder weniger Haaren :thumbup:

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?

Posted by [Hairislife](#) on Sun, 12 Apr 2026 07:21:25 GMT

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

Zitat:Ja, wie sagt, 1x abends verwenden, aber dafür die doppelte Menge.
Ok werde ich tun, 1 ganze kappe füllen :thumbup:

Zitat:Du bist psychisch in einer derart schlechten Verfassung, dass aus dieser Perspektive Dutasterid besser wäre, da es einfach besser als Fin wirkt.
Würdest an meiner Stelle heute schon mit Dut 0.5mg täglich starten? Finasterid oral dann komplett weglassen? Einige hier meinen ja das die kombination am besten ist...Habe einfach schiss das wenn ich von heute auf morgen plötzlich auf Dut umsteige das die Haare massiv geschockt werden. Also ich hab sowieso vor irgendwann auf Dut umzusteigen aber mein ursprünglicher Plan war Fin insgesamt 1 Jahr eine Chance zu geben.

Zitat:Das beste Regime mit geringem Risiko, das ich sehen würde, wäre:

1. 1x 0,5 mg Dut
2. Minox Schaum 1x (aber doppelte Menge)
3. niedrig dosiertes orales Minox (aber da kenne ich mich nicht aus)
4. Fynzur 2x Sprühstöße ins topische Minoxidil (in den vorab aufgelösten Schaum in die Schutzkappe reinsprühen, umrühren, aufziehen und auftragen) (unbedingt Fynzur, denn dort weiß man, dass geringe Dosen wie zwei Sprühstöße bereits wirken. Jedes top. Fin ist anders)

Das ist wirklich ein stabiler Stack! Diesen werde ich definitiv in naher Zukunft durchziehen, werde mir auch demnächst Fynur besorgen. Beim oral Minoxidil will ich aber zuerst noch etwas recherchieren.

Zitat:Punkte 1., 2. und 4. ist exakt mein Regime. Ich nehme nur kein orales Minox. Wie ist dein Zustand und konntest du damit gute Ergebnisse erzielen? Hast du auch zuerst mal mit Finasterid angefangen und dann gewechselt?

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Hairislife](#) on Sun, 12 Apr 2026 07:26:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wenn ich mal wieder einen Tag / Woche habe in der ich mich total mit meinen Haaren verrückt mache nenne ich das humorvoll meine "Haarpsychose".
Gut für dich das du einigermassen locker umgehen kannst damit :thumbup:

Zitat: Deine Haare sehen für dein Alter fast eher überdurchschnittlich gut aus
Also ich bin erst 30...die meisten in dem Alter haben nach wie vor noch perfektes Haar und NULL Anzeichen von Ausdünnung oder Ausfall.

Zitat:Es gibt so vieles auf der Welt und im Leben das wichtig ist, die Zeit die wir haben ist so beschränkt, ich kenns ja selbst von mir, es ist so schade sich wegen dem Thema Haare selbst so runterzuziehen. Ich versuche mich da nur immer wieder selbst etwas "wach" zu schütteln um wieder aus so ner Hyperfixation auf Haare und Aussehen rauszukommen.
Ja ist schwierig, denke das junge Alter spielt da ne grosse Rolle sowie die heutige Oberflächliche Gesellschaft...

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 12 Apr 2026 16:58:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hairislife schrieb am So., 12 April 2026 09:26

Zitat: Deine Haare sehen für dein Alter fast eher überdurchschnittlich gut aus
Also ich bin erst 30...die meisten in dem Alter haben nach wie vor noch perfektes Haar und NULL

Anzeichen von Ausdünnung oder Ausfall.
Ich schätze, er meint wohl mich.

So gut sahen sie noch Anfang Januar aus :(

<https://i.imgur.com/BMxc6Eq.jpeg>

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Hairislife](#) on Sun, 12 Apr 2026 17:25:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ahsooo
Ja hat aber recht, dein Zustand für dein Alter ist voll in Ordnung.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [SCWRG](#) on Mon, 13 Apr 2026 19:51:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Würdest an meiner Stelle heute schon mit Dut 0.5mg täglich starten? Finasterid oral dann komplett weglassen? Einige hier meinen ja das die Kombination am besten ist...Habe einfach schiss das wenn ich von heute auf morgen plötzlich auf Dut umsteige das die Haare massiv geschockt werden. Also ich hab sowieso vor irgendwann auf Dut umzusteigen aber mein ursprünglicher Plan war Fin insgesamt 1 Jahr eine Chance zu geben.
Ich sehe keine überzeugenden Hinweise für eine Kombination von Fin und Dut. Es scheint einfach so zu sein, dass je mehr Dut, desto besser die Ergebnisse. Worauf sich manche beziehen, ist diese Case Study (mit n =1), wo jemand, der täglich 1 mg Fin genommen hat, dann 1x die Woche Dut (statt Fin an diesem Tag) zu nehmen und daraufhin eine Verbesserung des Status erfahren hat.

-> Sereepanpanich et al. (2025) Efficacy and safety of twice- or thrice-weekly dutasteride versus daily finasteride in men with androgenetic alopecia: A randomized, investigator-blinded, active-controlled, parallel-group pilot study
Das kannst du lesen für Dut (2x oder 3x die Woche) versus Fin.

Ich glaube, deine Haare werden vom Wechsel von Fin auf Dut nicht schokiert werden. Gibt dafür keinen Grund. Im Gegenteil.
Wie ein optimaler Umstieg aussieht, weiß ich nicht. Es gibt sicherlich mehrere Wege. Vielleicht einfach direkt mit Fin stoppen und jeden zweiten Tag Dutasterid (was ja eh schon besser als Fin 1 mg täglich wirkt). Wenn du dich nach ein paar Wochen oder Monaten wohl fühlst und noch mehr rausholen willst, könntest du zur Standarddosis von Dut 0,5 mg täglich wechseln. Wie du es umsetzt, musst du entscheiden.

Zitat: Das ist wirklich ein stabiler Stack! Diesen werde ich definitiv in naher Zukunft durchziehen,

werde mir auch demnächst Fynur besorgen. Beim oral Minoxidil will ich aber zuerst noch etwas recherchieren.

Musst du entscheiden. Dutasterid oral wäre die wichtigere Säule in der Behandlung. Fynzur sehe ich als optionale Ergänzung, wenn man noch mehr rausholen will und soweit alles verträgt.

Zitat:Wie ist dein Zustand und konntest du damit gute Ergebnisse erzielen? Hast du auch zuerst mal mit Finasterid angefangen und dann gewechselt?

Ich denke (hofs), ich bin sehr stabil. Ich sehe keine Veränderungen mehr. Ich hab mit Fin topisch angefangen, dann einen Tag Fin topisch und einen Tag Dut. Dann final jeden Tag Dut mit ein wenig Fynzur.

Egal, ob du jetzt bei 1 mg Fin bleibst, oder jeden zweiten Tag Dut oder jeden Tag Dut oder noch weitere Kombinationen: bitte einfach durchziehen und nicht jeden Tag deine Haare in der Hand zählen :) (wie gesagt, es kann auch bei 5AR-Blocker Shedding geben). Du brauchst Geduld, zwölf Monate und mehr.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?

Posted by [GilGunderson](#) on Tue, 14 Apr 2026 06:47:20 GMT

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

Wie lässt sich denn feststellen, ob es sich um Shedding handelt oder einfach nur um AGA? Habe mich bisher auch noch nicht getraut, einen vollständigen Wechsel von Fin auf Dut zu vollziehen, sondern bleibe noch bei einer Kombilösung.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?

Posted by [Hairislife](#) on Wed, 15 Apr 2026 15:39:19 GMT

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

Danke dir.

Werde Dutasterid demnächst einbauen in meinem Stack, zuerst mal 1x pro Woche und nach und nach steigern. Alle Studien deuten darauf hin das es einfach besser wirkt, sogar bei fast gleichem Nebenwirkungsprofil.

Habe leider in 4 Monaten beim Dermatologen in der Praxis von Dr. Trüeb den Termin und hoffe Sie können LPP oder sonstige andere arten von Haarausfall ausschliessen, dann sollte ich paar Jahre Ruhe haben mit Dutasterid und Minoxidil.

Werde dementsprechend bei Neuigkeiten wieder Berichten-

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 15 Apr 2026 17:28:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Finasterid Shedding kann ei halbes Jahr und länger dauern. Dadurch nicht entmutigen lassen.
Finasterid minimum 1 Jahr nehmen um abschließend beurteilen zu können, ob es wirkt.

Zusätzlich Dutasterid einmal die Woche 0,5mg.

Subject: Aw: Gibt es Hoffnung oder Game Over?
Posted by [SCWRG](#) on Wed, 15 Apr 2026 20:48:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wie lässt sich denn feststellen, ob es sich um Shedding handelt oder einfach nur um AGA?
Beim Start mit Minoxidil dauert sie denke ich ein bis drei Monate. Bei Fin/Dut, wenn es passiert,
vielleicht auch einige Wochen bis Monate. Aber ich weiß es nicht genau und ich weiß auch
nicht, ob es irgendwo detailliert gemessen wurde.

Zitat:Werde Dutasterid demnächst einbauen in meinem Stack, zuerst mal 1x pro Woche und
nach und nach steigern. Alle Studien deuten darauf hin das es einfach besser wirkt, sogar bei fast
gleichem Nebenwirkungsprofil.
Deswegen habe ich mich ebenfalls für Dut entschieden.

Zitat:Werde dementsprechend bei Neuigkeiten wieder Berichten-
Viel Erfolg dir! :thumbup: Poste doch gerne in einem Jahr oder so neue Fotos zum Vergleich.
