

---

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 :-)

---

---

Subject: Aw: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 25 May 2026 10:37:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ben00 schrieb am Mo., 25 Mai 2026 11:50Hallo 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 :-)

Zitat:

-Sollte ich zuerst zu einem Dermatologen gehen, um die Ursache abklären zu lassen?

Antwort: Ist Überwiegend Unnötig. Weil, wenn dein Dad/mutter, haarausfall haben oder Großeltern. ist das am Wahrscheinlichsten AGA. Wenne andere Haarausfälle hast. Bzw. die

können dir , oft auch nicht sagen. Was du ohnehin schon weis. Diesen Trichoscan oder wie das heißt. Ist oft überflüssig, bei AGA zumindestens. Wenn Stresshaarausfall , Dieses Areata zeug oder co, siehts anders aus..

Wenn du denkst, du hättest vlt nen Nährstoffmangel oder was mitte Schilddrüse, kannst auch nen Bluttest machen beim Hausarzt/Hausärztin .

Zitat:-Übernimmt die Krankenkasse normalerweise die Sprechstunde beim Hautarzt in so einem Fall? falls die Kasse es nicht übernimmt: Wäre ein Privatarzt sinnvoll?

Ja macht die, aber würds dir nur raaten wenn Ungewöhnlichen haarausfall hast, wie Kreisrunden /areata zeug oder co. Aber, das macht sich durch andere Muste bemerkbar. (also es übernimmt die Krankenkasse..Also den Termin)

Sowie nen privatarzt ist sinnlos, wofür?.

Die kosten für die Behandlung zahlste eh selber also die Medikamente.

Bzw. die kannst je nachdem auch bei Andrologen/Urulogen/Hausarzt oder auch bei Hautarzt kriegen (Aber vorher anrufen bei den anderen ärzten lohnt sich).

Zitat:-Oder würdet ihr erstmal Minoxidil in Selbstmedikation ausprobieren?

Nein, Minoxidil alleine ist ziemlich sinnlos/Kontraproduktiv.

Ich würd dir eher raaten, versuch Finasterid/Dutasterid (Oral) zu kriegen. Am besten bei Finasterid 5 MG x 100 Tabletten und teile die dan durch 4-5 oder mehr. 0,5-1 MG reichen mehr als aus. Die 5 MG Tabletten sind billiger. Du zahlst ca 50 dafür. Für die 1 MG Tabletten .. zahlste deutlich mehr.

Alternativ Finasterid topisch oder ohne Rezept RU (irgendwas).

Dermaroller/Dermastempel/Dermapen und isopropanol (ist zum reinigen der geräte). also 1x pro woche Mindestens oder täglich-alle paar tage, bringt auch was in Kombination mit Fina/duta .

Sowie warum ich sagte Minoxidil zumindestens (topische bei der Apotheke), was du kriegst ziemlich Sinnlos ist alleine.

Weils, den Haarausfall sogar verschlimmern kann Zeitweise. Sowie wirkung, nicht so heftig ist, wie mti Duta/Fina es sein kann.

Wenn jetzt zb: richtig Kahle Stellen hättest. Sowie ne Kombination mit Fina oder Duta und Minoxidil machst. Oder gefühlt Fina , mit der Zeit/alter, nicht mehr soviel bringen tut. Kann das durchaus sinn machen, es zu kombinieren.

Gibt leute die hatten NW4 -6. Sowie haben ne Kombination mit den Genannten gemacht über Jahr/e konsequent. Sowie fast ihre ganzen Haare wieder gehabt.

Aber , wenn noch kein Sichtbaren Haarausfall hast, sowie Nahrstoffmangel/Schilddrüsen

probleme abgeschlossen sind.

Kannst Dich auf Duta/Finasterid konzentrieren vlt auch RU topisch.

Aber dabei, würd ichs an deiner stelle erstmal belassen.

Sowie gucken obs wirkt. Weil manchmal, bei manchen wirkts nicht.

---

Subject: Aw: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [Ben00](#) on Mon, 25 May 2026 17:26:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die Infos. Ich würde gern deine Einschätzung zu meinen Haaren hören. Ich schicke gleich ein Foto rein.

---

#### File Attachments

1) [Screenshot .jpg](#), downloaded 91 times



---

Subject: Aw: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [JoBr](#) on Mon, 25 May 2026 18:54:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist eine diffuse Ausdünnung aber ziemlich sicher erblich bedingter Haarausfall (AGA).

Ja entweder Fin/Dut + Minox  
Oder Minox & RU58441

Ru wurde nie zugelassen, aber sehr viele vertragen es völlig ohne Nebenwirkungen (so wie

auch ich), es blockiert die Rezeptoren damit kein DHT die Haarwurzel schädigen kann und metabolisiert sehr schnell. Du veränderst also nicht deinen Hormonhaushalt, was du bei Fin schon tust. Daher machen manche auch eine topische Lösung aus Fin/Dut und tragen es auf den Kopf auf, statt es zu schlucken.

---

---

Subject: Aw: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 25 May 2026 19:13:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ben00 schrieb am Mo., 25 Mai 2026 19:26 Danke für die Infos. Ich würde gern deine Einschätzung zu meinen Haaren hören. Ich schicke gleich ein Foto rein.

Sieht aus nach AGA und als ob es Richtung NW5/6 geht.

Sowie ich es jetzt sehe.

Wie gesagt Minimum Fina oder Duta.

Oder wenne Stärker dran geehn willst ne Kombi

ggf. kriegste auch auch Statt Minoxidil topisch, Minoxidil oral.

Aber Jobr, hat tendenziel recht.

Würd da ne Stärkere Kombi eher machen also fin/duta und Minoxidil kombinieren.

Aber Shedding, wird dann die ersten Monate/Wochen, auftreten.

---

---

Subject: Aw: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [Ben00](#) on Mon, 25 May 2026 20:32:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn RU58841 nicht zugelassen ist, wo bekommt man das überhaupt her? Wäre dann das Produkt von Amazon von „Rosmarinus Lab“ eine seriöse Option oder eher nicht empfehlenswert?

Und was haltet ihr generell von Fynzur im Vergleich zu oralem Finasterid, hat es weniger Nebenwirkungen, da es nicht oral eingenommen wird?

---

---

Subject: Aw: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 25 May 2026 20:47:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ben00 schrieb am Mo., 25 Mai 2026 22:32 Wenn RU58841 nicht zugelassen ist, wo bekommt man das überhaupt her? Wäre dann das Produkt von Amazon von „Rosmarinus Lab“ eine seriöse Option oder eher nicht empfehlenswert?

Und was haltet ihr generell von Fynzur im Vergleich zu oralem Finasterid, hat es weniger Nebenwirkungen, da es nicht oral eingenommen wird?

Kann Wirken/Kann auch Nebenwirkungen haben. Laut Erfahrungsberichten

Sowie lass dich von den nebenwirkungen/Härtefällen nicht, runterziehen.

Ja es besteht durchaus die Chance, das du NW kriegst. Aber die Chance liegt eher bei 1 zu 50 also 2 von 100.

Sowie Amazon oder hier : <https://actifolic.com/shop/>

---

Subject: Aw: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [JoBr](#) on Sun, 31 May 2026 12:42:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ben00 schrieb am Mo., 25 Mai 2026 22:32 Wenn RU58841 nicht zugelassen ist, wo bekommt man das überhaupt her? Wäre dann das Produkt von Amazon von „Rosmarinus Lab“ eine seriöse Option oder eher nicht empfehlenswert?

Es wurde schon für Haarausfall entwickelt, aber die Entwicklung eingestellt. Es gibt Bereiche über Nebenwirkungen: Herzrasen, Hodenziehen und Gynäkomastie - aber Ru wird extrem schnell metabolisiert, und der Körper gewöhnt sich dran. Solche NWs wie Hodenziehen heißt ja auch nicht, dass Ru deine Hoden kaputt macht, sondern das der Körper registriert, dass weniger DHT andockt und deswegen nachproduziert, mal Laienhaft ausgedrückt.

Was ich an Ru z.B- ansich besser finde als an Fin/Dut usw. ist die Tatsache, dass es eben nicht den Hormonhaushalt ändert. Aber es gibt auch Millionen Leute welche Fin völlig ohne NWs vertragen.

Mit die beste Quelle für Ru ist Actifolic. Das von Amazon kannst du schonmal probieren wenn du die Kohle hast, weil 3 Monate musst du schon machen um was zu sehen.

---

Subject: Aw: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 31 May 2026 22:38:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Minoxidil bekommst du aktuell recht günstig bei Biovea. Siehe dazu den aktuellen Thread im Produktbezug-Unterforum.

Dutasterid 0,5 mg von Axiomed (100 Tabletten) kannst du über die TeleClinic-App meist problemlos online erhalten, unkompliziert ohne Videosprechstunde. Wichtig ist ein gut formulierter Anfragetext. Falls du dabei Unterstützung brauchst, sag einfach Bescheid.

Zur Einnahme von Dutasterid: Es reichen in vielen Fällen bereits ein bis zwei Tabletten pro Woche à 0,5 mg. Das Zeug ist ziemlich potent.

Finasterid 5 mg (100 Tabletten) sollte dir dein Hautarzt verschreiben können. Die Tabletten kannst du entweder teilen und oral einnehmen oder für eine topische Anwendung dem Minoxidil beimischen. Üblich wären beispielsweise drei 5-mg-Tabletten in 60 ml Minoxidil-Lösung (insgesamt 15 mg Finasterid auf 60 ml Minoxidil). Bei oraler Einnahme sind bereits 0,5 mg Finasterid täglich für die meisten Anwender ausreichend.

---

Subject: Aw: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 31 May 2026 22:47:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ansonsten halt das übliche:

Ketoconazol-Shampoo / Lösung / Creme:  
<https://www.medizinfuchs.de/wirkstoff/ketoconazol-3914.html> (freie Auswahl)

Pirocton-Olamin-Shampoo, z.B.:  
<https://www.rossmann.de/de/pflege-und-duft-isana-med-shampoo-anti-schuppen/p/4305615629209>

Ich benutze sehr gerne das Seborin Haarwasser und Seborin Tonic. Da ist auch Pirocton Olamin drin. Das gibt es in jeder Drogerie und wohl auch bei REWE / Kaufland usw.

Einige benutzen noch einen Nadelroller für bessere Penetration / Wachstumsfaktoren. Da scheiden sich aber die Geister.

Für Neulinge sind zwei Youtube-Kanäle gut, wenn Du halbwegs gut Englisch kannst:  
<https://www.youtube.com/@TheHairLossShow>  
<https://www.youtube.com/@haircafekevin> (spezieller Charakter, aber Informationsgehalt ist gut)

---

---

Subject: Aw: 26, Haare werden lichter – was tun?  
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 01 Jun 2026 20:36:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

RU58841 und die Androgen-Rezeptor-Blocker sind so eine Sache. Wirkungsvoller als Finasterid und Dutasterid sind sie nicht. Zudem ist RU58841 ein experimenteller Stoff, der nie eine

Zulassung erlangte. Auf eigenes Risiko.

---