
Subject: Haarausfall mit Anfang 30
Posted by [Skadil](#) on Tue, 08 Apr 2025 10:16:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen

ich bin Markus, 32, und seit ein paar Monaten verliere ich auffällig viele Haare. Es fällt mir besonders beim Duschen und Haarewaschen auf. Teilweise sind es richtig viele Haare in der Hand oder im Abfluss. Mittlerweile sieht man es auch schon an den Geheimratsecken und am Oberkopf wird's auch dünner.

Das Ganze belastet mich echt. Ich habe früher nie Probleme mit meinen Haaren gehabt und plötzlich geht es so schnell. Mein Vater hat auch eher wenig Haare, also vermute ich, dass es erblich bedingt sein könnte. Trotzdem frage ich mich, ob vielleicht auch Stress oder Ernährung eine Rolle spielen.

Ich habe schon ein paar Mittel ausprobiert wie koffeinhaltige Shampoos, aber bisher ohne sichtbaren Erfolg. Jetzt überlege ich, ob ich Minoxidil oder Finasterid testen soll. Allerdings habe ich Respekt vor möglichen Nebenwirkungen, vor allem bei Finasterid.

Hat jemand hier Erfahrungen damit? Oder kennt vielleicht andere Wege, wie man den Haarausfall stoppen oder zumindest verlangsamen kann? Ich wäre auch dankbar für Tipps zu Ernährung oder Nahrungsergänzungsmitteln.

Danke euch schon mal für jede Rückmeldung

Viele Grüße
Markus

Subject: Aw: Haarausfall mit Anfang 30
Posted by [Skadil](#) on Mon, 14 Apr 2025 05:56:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Keiner eine Idee? :(

Ich habe mir in der Zwischenzeit Minoxidil gekauft, aber noch nicht damit angefangen, weil ich mir noch unsicher bin, ob ich das wirklich jeden Tag anwenden möchte.

Außerdem nehme ich jetzt auch Biotin und Zink ein, das soll ja auch helfen. Da kann ich aber noch nicht so viel dazu sagen, weil das dauert ja glaube ich ein bisschen.

Finasterid möchte ich wie gesagt nicht nehmen, weil ich relativ schnell Nebenwirkungen bei Medikamenten bemerke und ich das Risiko hier nicht unbedingt eingehen möchte. Ich habe aber hier gelesen, dass Sägepalme einen ähnlichen Effekt haben kann aber mehr natürlich: healthheld.de/haarausfall/saegepalme-haararausfall. Hat das schon mal jemand versucht und kann mir mehr dazu sagen? Vor allem bezüglich der Erfahrung.

Bin über jede Hilfe dankbar.

LG
Markus

Subject: Aw: Haarausfall mit Anfang 30
Posted by [Skadil](#) on Mon, 14 Apr 2025 05:56:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)
