

Was wirklich gegen Haarausfall wirkt

Die belegten Behandlungen, ehrlich bewertet. Was funktioniert, was nichts bringt, und woran Sie erkennen, wann eine Haartransplantation infrage kommt.

Minoxidil

Finasterid

PRP

Microneedling

Nahrungsergänzung

B

Von Bruno, Hair Mentor

Unabhängiger Haar-Mentor – selbst transplantiert

Sie verlieren Haare. Hier steht die nützliche Wahrheit.

Sie haben tausend Versprechen gesehen. Wundershampoos, Öle, Lotionen für 40 Euro. Das meiste bringt nichts. Dieser Guide sortiert das für Sie – anhand dessen, was die Forschung tatsächlich gezeigt hat.

Das Ziel ist einfach: Ihnen Zeit und Geld sparen, indem wir Ihnen zeigen, welche Behandlungen solide belegt sind, welche vielversprechend sind und welche Sie vergessen können. Sie werden außerdem Ihre eigene Lage einschätzen können und erkennen, wann eine Haartransplantation zur echten Option wird.

REGEL NUMMER EINS

Die richtige Behandlung hängt von der Ursache Ihres Haarausfalls ab. Ein Eisenmangel behandelt sich nicht wie ein androgenetischer Haarausfall. Deshalb beginnen wir immer mit dem Verstehen – bevor Geld ausgegeben wird.

Was Sie in diesem Guide finden

1 Ihren Haarausfall in 5 Minuten verstehen	S. 3
2 Ihr Stadium einschätzen (Norwood und Ludwig)	S. 4
3 Die Behandlungen, einzeln bewertet	S. 5
4 Was (fast) nichts bringt	S. 9
5 Die Routine mit der besten Studienlage	S. 10
6 Wann eine Haartransplantation infrage kommt	S. 11
7 Eine Klinik wählen, ohne hereinzufallen	S. 12
8 Ihr Aktionsplan nach Profil	S. 13

WICHTIG, BITTE LESEN

Dieser Guide dient der Information. Er ersetzt keine ärztliche Beratung. Mehrere der genannten Behandlungen sind verschreibungspflichtige Arzneimittel und erfordern eine ärztliche Begleitung. Siehe den Hinweis auf der letzten Seite.

Ihren Haarausfall in 5 Minuten verstehen

Haare zu verlieren ist normal. Zu viele zu verlieren oder die Dichte schwinden zu sehen, ist es nicht. Der erste Schritt besteht darin, zu wissen, in welchem Fall Sie sind.

Wie viele Haare verliert man normalerweise?

Zwischen 50 und 100 Haaren am Tag. Das ist der natürliche Zyklus. Alarmieren sollte ein Verlust, der deutlich zunimmt, eine durchscheinende Kopfhaut oder Geheimratsecken und ein Wirbel, die mit der Zeit lichter werden.

Die 7 häufigsten Ursachen

URSACHE	TYPISCHE ZEICHEN
Androgenetisch (erblich)	Die häufigste Form. Geheimratsecken, Tonsur, zurückweichende Stirnlinie. Fortschreitend, oft familiär. Betrifft Männer und Frauen.
Telogenes Effluvium (Stress)	Diffuser, plötzlicher Ausfall, 2 bis 4 Monate nach einem Schock, einer Krankheit, einer Geburt, einer Diät.
Mangelzustände	Niedriges Eisen und Ferritin, Vitamin D, Zink. Häufig bei Frauen. Diffuser Ausfall.
Hormonell / Schilddrüse	Entgleiste Schilddrüse, Zeit nach der Geburt, Wechseljahre, Absetzen der Pille.
Kopfhaut	Seborrhoisches Ekzem, starke Schuppen, Schuppenflechte. Juckreiz, Rötungen.
Medikamente	Bestimmte Therapien. Der Ausfall folgt dem Beginn der Einnahme.
Traktion	Wiederholt straffe Frisuren. Lichter werdende Schläfen und Ränder.

DER REFLEX, DER ALLES ÄNDERT

Bevor Sie irgendetwas kaufen: Eine einfache Blutabnahme (Eisen, Ferritin, Vitamin D, Schilddrüse, Zink) schließt die leicht korrigierbaren Ursachen aus. Viele diffuse Haarausfälle lösen sich allein dadurch, dass ein Mangel ausgeglichen wird.

In diesem Guide geht es vor allem um den androgenetischen Haarausfall – den häufigsten, und den, gegen den wir die besten Behandlungen haben. Behalten Sie aber im Kopf: Ist Ihr Ausfall diffus und neu, muss die Spur Mangel oder Stress zuerst geprüft werden.

Ihr Stadium einschätzen

Zwei Skalen gelten weltweit als Referenz. Sie ordnen Sie mit einem Blick ein – und vor allem zeigen sie, ob Behandlungen noch genügen oder ob eine Transplantation sinnvoll wird.

Beim Mann: die Norwood-Skala

I-II	Stirnlinie kaum zurückgewichen. Beginnend.
III	Ausgeprägte Geheimratsecken. Erstes echtes Stadium.
IV	Geheimratsecken plus sich öffnender Wirbel.
V-VI	Die Zonen fließen zusammen. Fortgeschritten.
VII	Nur noch ein Kranz an den Seiten.

Je früher Sie dran sind (I bis III), desto wirksamer stabilisieren und verdichten die Behandlungen. In den Stadien V bis VII bremsen sie zwar, aber verlorene Dichte kommt selten von allein zurück. Dann kommt die Transplantation ins Spiel.

Bei der Frau: die Ludwig-Skala

STADIUM	BESCHREIBUNG
Ludwig I	Dezente Ausdünnung oben, der Scheitel wird breiter.
Ludwig II	Deutlicher Dichteverlust am Oberkopf, Kopfhaut sichtbarer.
Ludwig III	Ausgeprägte Ausdünnung im gesamten Oberkopfbereich.

Bei Frauen bleibt die Stirnlinie oft erhalten, der Ausfall ist diffus am Oberkopf. Mangelzustände müssen immer parallel geprüft werden.

DER ZUGTEST, ZU HAUSE

Nehmen Sie etwa sechzig Haare zwischen die Finger und ziehen Sie sanft in Richtung Spitzen. Kommen bei jedem Durchgang mehr als 5 oder 6 Haare mit, und wiederholt sich das an mehreren Stellen, ist der Ausfall aktiv. Ein oder zwei Haare sind normal.

UNSICHER BEI IHREM STADIUM?

Unsere Online-Haaranalyse ordnet Sie in 2 Minuten ein

Kostenlos, und sie sagt Ihnen, was als Nächstes zu tun ist.

→ hair-mentor.com/de/haaranalyse

Die Behandlungen, einzeln bewertet

Wir bewerten jede Option nach der Stärke der wissenschaftlichen Belege. Hier das Raster:

BELEGT solide Evidenz, nachgewiesene Wirkung **VIELVERSPRECHEND** echte Wirkung, begrenzte Belege

ERGÄNZEND sinnvoll als Zusatz, nicht allein **NUTZLOS** kein ernsthafter Beleg

Minoxidil

BELEGT

Die Referenzbehandlung, als Lösung oder Schaum (2 oder 5 Prozent), und zunehmend als niedrig dosierte Tablette auf Rezept. Sie verlängert die Wachstumsphase und weckt noch aktive Follikel.

FÜR WEN

Mann und Frau, beginnende bis mittlere Stadien.

DAUER

3 bis 6 Monate bis zur Beurteilung. Geduld ist Pflicht.

GUT ZU WISSEN

Wirkt, solange man es anwendet. Absetzen heißt zurückverlieren.

GRENZEN

Vorübergehender Ausfall am Anfang. Reizungen möglich.

Finasterid

BELEGT

Verschreibungspflichtige Tablette (1 mg), die DHT blockiert – das Hormon, das für den männlichen Haarausfall verantwortlich ist. Sie senkt DHT um rund 70 Prozent und bleibt die wirksamste Behandlung, um zu stabilisieren und den Oberkopf sogar zu verdichten.

FÜR WEN

Vor allem Männer. Auf ärztlichen Rat.

DAUER

6 bis 12 Monate bis zur vollen Wirkung.

GUT ZU WISSEN

Gibt es auch örtlich, mit weniger systemischen Effekten.

GRENZEN

Sexuelle Nebenwirkungen bei einer Minderheit. Mit einer Ärztin oder einem Arzt besprechen.

DAS EHRLICHE WORT ZU FINASTERID

Es ist die wirksamste Behandlung – und zugleich die am meisten diskutierte. Eine Minderheit der Männer berichtet von sexuellen Nebenwirkungen, meist nach dem Absetzen rückläufig. Das ist kein Medikament, das man leichtfertig oder ohne Arzt nimmt. Es ist aber auch nicht die Gefahr, die manche Videos daraus machen. Die Wahrheit liegt dazwischen, und sie wird mit einer Fachperson entschieden.

Die Behandlungen, einzeln bewertet

Dutasterid

VIELVERSPRECHEND

Der stärkere Verwandte des Finasterids, blockiert DHT breiter. Wird oft eingesetzt, wenn Finasterid nicht genügt. Verschreibung und ärztliche Begleitung sind unerlässlich.

FÜR WEN

Männer, in zweiter Linie, auf ärztlichen Rat.

GUT ZU WISSEN

Stärker, also eng zu begleiten.

Microneedling

VIELVERSPRECHEND

Feine Nadeln (Roller oder Stift) setzen Mikroreize, die Reparatur und Wachstum anstoßen. Die besten Belege gibt es in Kombination mit Minoxidil, wo es die Ergebnisse deutlich verstärkt.

FÜR WEN

Als Ergänzung zu einer Behandlung, nicht allein.

RHYTHMUS

Etwa einmal pro Woche, mit sauberen Nadeln.

GUT ZU WISSEN

Eindringtiefe und Hygiene zählen. Sauber ausführen.

GRENZEN

Allein ist die Wirkung schwach.

PRP (plättchenreiches Plasma)

VIELVERSPRECHEND

Es wird Blut entnommen, die Blutplättchen werden konzentriert und in die Kopfhaut zurückgespritzt. Die Wachstumsfaktoren stimulieren die Follikel. Echte, aber schwankende Ergebnisse, in ärztlicher Praxis.

FÜR WEN

Beginnender bis mittlerer Haarausfall, ergänzend.

RHYTHMUS

Mehrere Sitzungen, danach Auffrischung.

GUT ZU WISSEN

Kein Ersatz für die Basistherapien.

GRENZEN

Kosten, wiederholte Sitzungen, Wirkung nicht garantiert.

Ketoconazol (Shampoo)

ERGÄNZEND

Antimykotisches Shampoo (2 Prozent), das die Kopfhaut beruhigt und einen leichten Effekt auf das örtliche DHT haben soll. Sinnvoll zweimal pro Woche, als Unterstützung einer echten Behandlung.

FÜR WEN

Alle, ergänzend.

GUT ZU WISSEN

Kleiner Effekt, aber einfach und günstig.

Nahrungsergänzung: die Wahrheit

Das ist das meistverkaufte Regal – und das am meisten missverstandene. Das Einzige, was Sie behalten müssen: Ein Präparat gleicht einen Mangel aus, es besiegt keinen erblichen Haarausfall.

PRÄPARAT	URTEIL	WAS MAN WISSEN MUSS
Eisen / Ferritin	NUR BEI MANGEL	Hauptursache für diffusen Haarausfall, vor allem bei Frauen. Vorher messen, nicht blind supplementieren.
Vitamin D	NUR BEI MANGEL	Sehr häufiger Mangel. Ein guter Spiegel stützt den Haarzyklus.
Zink	NUR BEI MANGEL	Am Wachstum beteiligt. Sinnvoll, wenn der Wert niedrig ist.
Sägepalme	VIELVERSPRECHEND	Leichter natürlicher Anti-DHT-Effekt. Bescheidene Belege, ungefährlich. Ersetzt kein Finasterid.
Biotin	ÜBERSCHÄTZT	Der große Mythos. Nur bei echtem Mangel wirksam, und der ist sehr selten. Sonst kein belegter Effekt.
Keratin / Kollagen	MARKETING	Schöne Verpackungen, nahezu keine Belege für Nachwuchs.

ZUM MERKEN

Lassen Sie Blut abnehmen. Gleichen Sie aus, was niedrig ist. Genau dort nützen Nahrungsergänzungsmittel wirklich. Der Rest ist vor allem Schaufenster.

Und der Laser (LLLT)?

Helme und Kämme mit Niedrigenergielaser haben einige, bescheidene Belege. **VIELVERSPRECHEND**
Das lässt sich mit den Basistherapien kombinieren, taugt aber nicht als alleinige Lösung. Das Verhältnis von Preis zu Ergebnis bleibt diskutabel.

Was (fast) nichts bringt

So viel gespartes Geld. Hier die Produkte, auf die Sie nicht zählen müssen, um einen echten Haarausfall zu stoppen.

DAS PRODUKT	WARUM WIR NICHT DARAN GLAUBEN
Anti-Haarausfall-Shampoos	Ein Shampoo bleibt zwei Minuten auf dem Kopf. Es kann keinen erblichen Haarausfall umkehren. Bestenfalls reinigt und beruhigt es.
Wunderlotionen und -seren	Unklare Formeln, keine belastbaren Daten. Die Arbeit macht das Marketing, nicht das Produkt.
Hoch dosiertes Biotin	Ohne Mangel kein Effekt. Kann sogar bestimmte Blutwerte verfälschen.
Massagen allein	Angenehm, gut für die Durchblutung, stoppen aber keinen androgenetischen Haarausfall.
Ätherische Öle	Rosmarinöl hat eine kleine, interessante Studie im Vergleich zu Minoxidil. Das ist vielversprechend, aber dünn. Als Bonus zu sehen, nicht als Behandlung.

DIE KLASSISCHE FALLE

Sechs Monate und einige Hundert Euro an wirkungslosen Produkten zu verlieren, während der Haarausfall weitergeht. Die verlorene Zeit ist der eigentliche Preis. Je früher man mit einer wirksamen Behandlung handelt, desto mehr Haare behält man.

Die Logik ist immer dieselbe: Ein Produkt, das spektakuläre Ergebnisse verspricht, ohne über die bekannten Mechanismen zu gehen (DHT, Haarzyklus, gesunde Kopfhaut), sollte Sie misstrauisch machen.

Die Routine mit der besten Studienlage

Es braucht keine zehn Produkte. Die besten Ergebnisse kommen von einer einfachen Kombination, über die Zeit durchgehalten, auf Ihr Stadium abgestimmt und ärztlich bestätigt.

1 Die Basis, die wirkt

Minoxidil täglich. Für den Mann mit erblichem Haarausfall: Finasterid auf ärztlichen Rat. Das ist das Duo mit der stärksten Evidenz.

2 Der Verstärker

Microneedling einmal pro Woche, ergänzend zum Minoxidil. Es verbessert dessen Aufnahme und Ergebnisse.

3 Die saubere Kopfhaut

Ketoconazol-Shampoo zweimal pro Woche, zur Beruhigung und Unterstützung.

4 Das innere Fundament

Eisen, Vitamin D und Zink ausgleichen, wenn die Blutwerte es zeigen. Ohne Mangel kein Präparat als Spielerei.

5 Die Beständigkeit

Beurteilt wird nach 6 Monaten, nicht nach 6 Wochen. Das Foto jeden Monat, bei gleichem Licht, ist Ihr bester Richter.

DAS GEHEIMNIS, DAS NIEMAND VERKAUFT

Nicht das seltene Produkt macht den Unterschied, sondern die Regelmäßigkeit bei einer wirksamen Behandlung. Wer seine Haare behält, ist der, der die Routine durchhält, ohne Monate auszulassen.

Fotografieren Sie Ihren Verlauf

Gleicher Winkel, gleiches Licht, einmal pro Monat. Mit bloßem Auge sieht man von Tag zu Tag nichts. Über 6 Monate Fotos springt der Unterschied ins Auge – in die eine wie in die andere Richtung.

Wann eine Haartransplantation infrage kommt

Eine Transplantation ist kein Anfang, sie ist eine Etappe. Sie ergibt Sinn, wenn verlorene Dichte mit Behandlungen nicht mehr zurückkommt – und nur unter bestimmten Bedingungen.

Die 4 Bedingungen für eine gute Transplantation

Ein stabilisierter Haarausfall. Auf einen noch galoppierenden Ausfall zu transplantieren heißt, der Zeit hinterherzulaufen. Zuerst wird mit Behandlungen stabilisiert.

Ein ausreichender Spenderbereich. Die Haare am Hinterkopf und an den Seiten sind die Reserve. Ihre Dichte bestimmt, welches Ergebnis möglich ist.

Realistische Erwartungen. Eine Transplantation zeichnet eine Linie neu und verdichtet eine Zone. Sie gibt Ihnen nicht das Haar Ihrer 18 Jahre zurück.

Der richtige Zeitpunkt. Weder zu früh (Ausfall noch nicht gefestigt) noch zu spät (Reserve erschöpft). Eine gute Fachperson sagt Ihnen das ehrlich.

Die 3 Techniken, klar erklärt

TECHNIK	PRINZIP	GUT ZU WISSEN
FUE	Entnahme der Grafts einzeln, ohne Streifen.	Der aktuelle Standard. Unsichtbare Narben.
DHI	Direkte Implantation mit dem Choi-Stift, ohne vorherige Inzision.	Präzision bei Linie und Dichte. Oft teurer.
Saphir	FUE mit Saphirklingen für die Inzisionen.	Feinere Inzisionen, gute Heilung.

UNSERE POSITION

Die beste Technik ist vor allem die der Hände, die sie ausführen. Die Wahl der Klinik und der Ärztin oder des Arztes zählt weit mehr als der Name der Methode in der Broschüre.

Eine Klinik wählen, ohne hereinzufallen

Hier entscheiden sich die guten und die schlechten Ergebnisse. Hinter Kampfpreisen stecken oft Graft-Fabriken. So sortieren Sie.

Die 8 Fragen, die Sie vor der Unterschrift stellen

- 1 Wer führt Entnahme und Implantation durch – die Ärztin oder der Arzt, oder Technikerinnen und Techniker?
- 2 Wie viele Patientinnen und Patienten betreut die Ärztin oder der Arzt tatsächlich pro Tag?
- 3 Wie viele Grafts sind vorgesehen, und auf welcher Fläche?
- 4 Darf ich echte Ergebnisse genau dieser Ärztin oder dieses Arztes sehen, keine generischen Fotos?
- 5 Wie sieht die Nachsorge aus, und über welchen Zeitraum?
- 6 Was genau enthält der Preis, ohne versteckte Zusatzkosten?
- 7 Welche Technik, und warum gerade diese für meinen Fall?
- 8 Welche Zusagen gelten bei schlechtem Nachwuchs?

DIE WARNSIGNALE

Ein Preis, der zu schön ist, um wahr zu sein. Ein Kostenvoranschlag in 5 Minuten ohne echte Analyse. Das Versprechen Tausender Grafts ohne Grenze. Keine überprüfbaren Ergebnisse der Ärztin oder des Arztes. Druck, sofort zu buchen. Ein einziges dieser Signale sollte Sie langsamer machen.

Ihr Aktionsplan

Finden Sie das Profil, das Ihrem am nächsten kommt, und folgen Sie den Prioritäten. Einfach, konkret, ab heute.

Profil 1 · Sie verlieren gerade erst (leichte Geheimratsecken, Zweifel)

Blutabnahme, um einen Mangel auszuschließen. Ausgangsfotos. Minoxidil, und ärztlicher Rat zu Finasterid. In diesem Stadium schützen Sie ein noch intaktes Kapital. Das ist der beste Moment zu handeln.

Profil 2 · Aktiver, gefestigter Haarausfall (mittleres Stadium)

Vollständige Routine: Minoxidil, Finasterid auf ärztlichen Rat, Microneedling, gesunde Kopfhaut. Fotokontrolle nach 6 Monaten. Vor allem wird stabilisiert, und verdichtet wird, was sich verdichten lässt.

Profil 3 · Fortgeschrittenes Stadium, Dichte deutlich angegriffen

Die Behandlungen bremsen, geben aber nicht alles zurück. Man stabilisiert und prüft dann eine Transplantation mit einer seriösen Ärztin oder einem seriösen Arzt. Die Haaranalyse hilft Ihnen einzuschätzen, ob der Spenderbereich das hergibt.

Profil 4 · Frau, diffuser Haarausfall am Oberkopf

Blutbild zuerst (Eisen, Ferritin, Schilddrüse). Angepasstes Minoxidil. Fachärztlicher Rat. Viele Formen des weiblichen Haarausfalls bessern sich deutlich, sobald die Ursache behoben ist.

DER LOGISCHE NÄCHSTE SCHRITT

Ihre kostenlose Haaranalyse

In 2 Minuten ordnen wir Ihr Stadium ein und sagen Ihnen genau, was zu tun ist und welche seriösen Optionen für Sie infrage kommen. Unverbindlich.

→ hair-mentor.com/de/haaranalyse

Sie stehen damit nicht allein.

Jede Woche nehmen wir Behandlungen, Kliniken und die echten Lösungen gegen Haarausfall auseinander – ohne Beschönigung. Schauen Sie vorbei und stellen Sie Ihre Fragen.

YouTube youtube.com/@Hair-Mentor

Website & Haaranalyse hair-mentor.com/de/haaranalyse

Kontakt hair-mentor.com/de/kontakt

Wichtiger Hinweis. Dieser Guide dient der Information und der Aufklärung. Er stellt keine medizinische Beratung dar und ersetzt keine ärztliche Konsultation. Orales Minoxidil, Finasterid und Dutasterid sind Arzneimittel, die eine Verschreibung und ärztliche Begleitung erfordern. Beginnen, ändern oder beenden Sie keine Behandlung ohne den Rat einer medizinischen Fachperson. Die Ergebnisse sind von Person zu Person unterschiedlich. Bei ungewöhnlichem oder raschem Haarausfall wenden Sie sich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine dermatologische Praxis.