

MENSTHETIC

- *Haarausfall verstehen. Ursachen erkennen. Kontrolle zurückgewinnen* -

Kapitel 1 – Der Moment, in dem du merkst, dass etwas nicht mehr stimmt

Ich bin Freddy, ästhetischer Behandler und selbst ein Betroffener.

Und wenn du diesen Text liest, dann stehst du wahrscheinlich genau an dem Punkt, an dem ich selbst einmal war. Nicht ganz am Anfang – aber auch noch nicht an dem Punkt, an dem du eine Lösung gefunden hast. Sondern genau dazwischen.

Du merkst, dass sich etwas verändert. Vielleicht ist es subtil. Vielleicht ist es nur ein Gefühl. Aber es ist da.

Du schaust morgens in den Spiegel und brauchst einen Moment länger als früher. Du fährst dir durch die Haare und hast plötzlich das Gefühl, dass sie anders fallen. Vielleicht leichter. Vielleicht dünner.

Bei mir begann es mit etwa 24 oder 25 Jahren. Kein dramatischer Moment. Kein „über Nacht ist alles weg“. Es war ein schleichender Prozess. Und genau das macht es so gefährlich.

Du ignorierst es am Anfang. Dann beobachtetest du es. Und irgendwann kommt dieser Moment, der alles verändert.

Ich stand unter der Dusche, fuhr mir durch die Haare – und hatte plötzlich mehr Haare in der Hand als sonst.

Es war nicht viel. Aber es war genug.

Genug, um zu merken:

Das ist kein Zufall mehr.

Und genau in diesem Moment passiert etwas, das dir niemand erklärt:

Du verlierst nicht nur Haare.

Du verlierst Kontrolle.

Und Kontrolle ist das, woran wir Männer uns festhalten.

Kapitel 2 – Die Realität, über die niemand spricht

Haarausfall ist eines der häufigsten Probleme bei Männern. Und gleichzeitig eines der Themen, über das am wenigsten ehrlich gesprochen wird.

Die Zahlen sind eindeutig. In Deutschland sind etwa 41–42 % der Männer betroffen. Europaweit liegt die Prävalenz zwischen 39 und 45 %. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit drastisch. Bis zu 80 % der Männer entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Form von androgenetischer Alopezie.

Das ist keine Ausnahme. Das ist die Norm.

Und trotzdem fühlt es sich für jeden Einzelnen an wie ein persönliches Problem.

Denn die Realität ist:

Du sitzt damit alleine.

Du gehst nicht zu deinen Freunden und sagst:
„Ich verliere gerade meine Haare.“

Du suchst im Internet.

Du liest Foren.

Du siehst Werbung.

Und überall passiert das Gleiche:

Dir wird etwas verkauft.

Kapitel 3 – Warum du dich ausgenutzt fühlst (und warum das kein Zufall ist)

Ich habe genau das erlebt.

Ich habe angefangen zu recherchieren. Stundenlang. Tage, Wochen.

Und egal wo ich hingeschaut habe:

Es ging nie darum, mir etwas zu erklären.

Es ging immer darum, mir etwas zu verkaufen.

Minoxidil.

Finasterid.

Shampoos.

Supplemente.

Behandlungen.

Alles wird dir angeboten. Aber kaum jemand nimmt sich die Zeit, dir zu erklären:

Was passiert eigentlich in deinem Körper?

Habe ich überhaupt die richtige Ursache?

Brauche ich das überhaupt?

Ich hatte irgendwann das Gefühl:

Ich bin kein Patient.

Ich bin ein Kunde.

Und das war der Punkt, an dem ich angefangen habe, alles zu hinterfragen.

Kapitel 4 – Der biologische Kern: Was wirklich im Körper passiert

Die häufigste Ursache für Haarausfall ist die androgenetische Alopezie.

Der zentrale Faktor dabei ist Dihydrotestosteron – DHT.

Testosteron wird im Körper durch das Enzym 5-Alpha-Reduktase in DHT umgewandelt. Dieses Enzym existiert in zwei relevanten Formen: Typ I und Typ II.

Typ II ist hauptsächlich in den Haarfollikeln aktiv.

Typ I vor allem in Haut und Talgdrüsen.

DHT bindet an Androgenrezeptoren im Haarfollikel. Und genau hier beginnt ein Prozess, der sich über Jahre entwickelt.

Die Wachstumsphase wird verkürzt.

Die Ruhephase verlängert sich.

Der Follikel schrumpft.

Dieser Prozess wird als Miniaturisierung bezeichnet.

Das bedeutet:

Das Haar wächst zwar noch – aber:

dünnere

kürzer

instabiler

Bis es irgendwann nicht mehr sichtbar wird.

Studien wie Kaufman et al. (1998) und Olsen et al. (2006) haben genau diesen Mechanismus untersucht und bestätigt.

Kapitel 5 – Warum Behandlungen oft scheitern (die Wahrheit aus der Praxis)

Das ist der Punkt, den ich dir unbedingt mitgeben will. Ich habe Patienten betreut, die:

Zwei Haartransplantationen hatten,
regelmäßig PRP gemacht haben,
Minoxidil angewendet haben,
teure Behandlungen durchlaufen haben....

Und trotzdem:

sind die Haare wieder ausgefallen. Warum?

Weil die Grundlage gefehlt hat.

Niemand hat vorher ein vollständiges Blutbild gemacht.

Niemand hat den Hormonstatus analysiert.

Niemand hat geschaut, ob:

DHT erhöht ist

Testosteron im Gleichgewicht ist

Schilddrüse stabil ist

Mikronährstoffe vorhanden sind

Das bedeutet:

Es wurde behandelt – aber nicht verstanden.

Und genau deshalb scheitern so viele Therapien.

Kapitel 6 – Der Wendepunkt: Warum ich angefangen habe, anders zu denken

Ich habe irgendwann verstanden:

Das Problem ist nicht, dass es keine Lösungen gibt.

Das Problem ist, dass niemand dir zeigt, wie du sie richtig kombinierst.

Haarausfall ist kein einzelnes Problem.

Es ist ein System.

Ein Zusammenspiel aus:

Hormonen

Entzündung

Nährstoffen

Stress

Durchblutung

Und genau so musst du es behandeln.

Kapitel 7 – Mein System (komplett und ohne Filter)

Ich habe über Jahre hinweg ein System aufgebaut.

Nicht basierend auf Theorie.

Sondern auf:

eigener Erfahrung

Patientenerfahrung

wissenschaftlichen Erkenntnissen

Mein Tag beginnt mit einem proteinreichen Shake.

Etwa 40 bis 60 Gramm hochwertiges Protein. Ergänzt durch Kieselsäure, Braunhirse, gefrorene Beeren und Quark.

Das ist kein Lifestyle. Das ist Grundlage.

Denn ohne Aminosäuren gibt es keine Keratinstruktur.

Zusätzlich supplementiere ich gezielt:

Biotin in einer Dosierung von 2,5 bis 5 Milligramm täglich, um die Keratinstruktur und den Energiestoffwechsel zu unterstützen.

Vitamin D mit 1000 bis 2000 IE täglich, da es als hormonähnlicher Regulator auf die Haarfollikel wirkt.

Omega-3-Fettsäuren mit etwa 1000 bis 2000 Milligramm täglich, um entzündliche Prozesse zu reduzieren und die Mikrozirkulation zu verbessern.

NAD+ mit 250 bis 500 Milligramm zur Unterstützung der mitochondrialen Zellenergie.

Quercetin mit 500 bis 1000 Milligramm als antioxidativer und entzündungshemmender Faktor.

Saw Palmetto mit 160 bis 320 Milligramm zur Unterstützung der DHT-Regulation.

Kürbiskernextrakt mit etwa 400 bis 800 Milligramm mit ähnlicher Wirkung.

Am Abend ergänze ich:

Zink mit 15 bis 25 Milligramm zur Unterstützung von Zellteilung und Hormonregulation.

Magnesium mit 300 bis 400 Milligramm zur Stressreduktion und Verbesserung der Regeneration.

MSM mit 1000 bis 3000 Milligramm zur Versorgung mit Schwefel für die Keratinstruktur.

Zusätzlich nutze ich zweimal pro Woche Ketoconazol, einmal im Monat Microneedling und mehrmals jährlich PRP bzw. PRF.

Die Realität

Und jetzt kommt der wichtigste Satz in diesem gesamten Dokument:

Du kannst alles richtig machen.

Und trotzdem können deine Haare ausfallen.

Denn:

Der Körper ist kein lineares System.

Aber:

Du kannst den Prozess massiv beeinflussen.

Zum Abschluss dieser Kapitel

Das hier ist kein Marketingtext.

Das ist das, was ich selbst erlebt habe.

Und das, was ich bei Patienten jeden Tag sehe.

Und genau deshalb existiert MENSTHETIC.

Nicht um dir etwas zu verkaufen.

Sondern um dir zu zeigen:

wie dein System funktioniert.

Kapitel 8 – PRP und PRF: Regeneration statt Symptombehandlung

Wenn du dich mit Haarausfall beschäftigst, wirst du früher oder später auf PRP stoßen. Viele kennen den Begriff, aber die wenigsten verstehen wirklich, was dahinter steckt.

PRP steht für *Platelet Rich Plasma*. Dabei wird dein eigenes Blut entnommen, zentrifugiert und die plättchenreiche Fraktion isoliert. Diese enthält eine hohe Konzentration an Wachstumsfaktoren wie PDGF, VEGF und TGF- β .

Diese Faktoren sind entscheidend für:

- Zellregeneration
- Gefäßneubildung
- Gewebeheilung

Wenn dieses Plasma in die Kopfhaut injiziert wird, passiert etwas Entscheidendes: Die Haarfollikel werden nicht „künstlich stimuliert“, sondern biologisch aktiviert.

Die Studie von Gentile et al. (2015) zeigt, dass PRP zu einer signifikanten Erhöhung der Haardichte führen kann. Patienten zeigten bereits nach wenigen Behandlungen eine messbare Verbesserung.

Was viele nicht wissen: PRP wirkt nicht bei jedem gleich.

Warum?

Weil PRP keine Wunderlösung ist. Es ist ein Verstärker.

Wenn dein System funktioniert, verstärkt PRP das Ergebnis.

Wenn dein System nicht funktioniert, bleibt auch PRP limitiert.

PRF geht noch einen Schritt weiter.

PRF – Platelet Rich Fibrin – ist eine Weiterentwicklung von PRP. Der Unterschied liegt in der Verarbeitung.

Während PRP relativ schnell freigesetzt wird, bildet PRF eine fibrinreiche Matrix, die die Wachstumsfaktoren über einen längeren Zeitraum freisetzt.

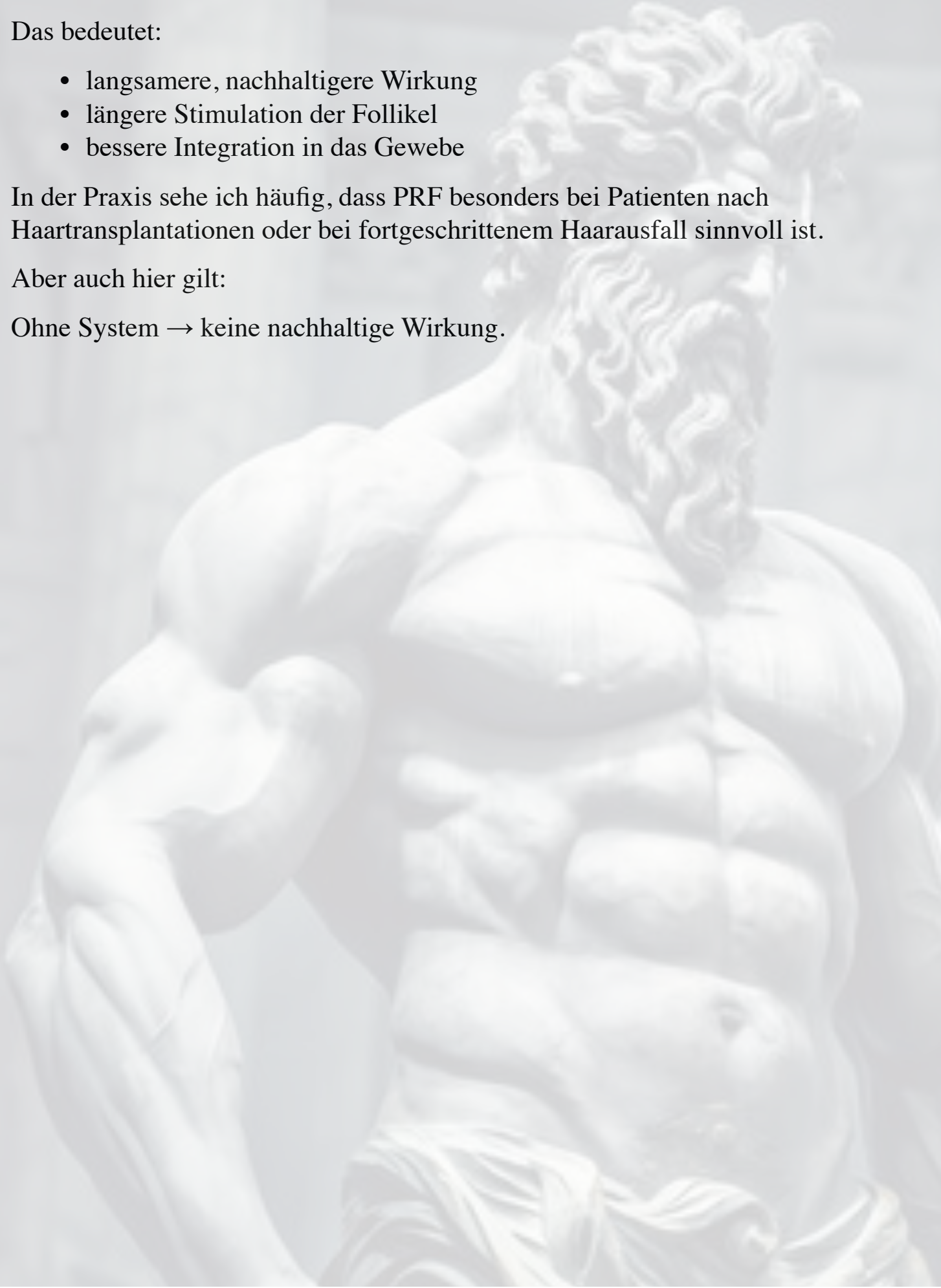
Das bedeutet:

- langsamere, nachhaltigere Wirkung
- längere Stimulation der Follikel
- bessere Integration in das Gewebe

In der Praxis sehe ich häufig, dass PRF besonders bei Patienten nach Haartransplantationen oder bei fortgeschrittenem Haarausfall sinnvoll ist.

Aber auch hier gilt:

Ohne System → keine nachhaltige Wirkung.



Kapitel 9 – Microneedling: Mechanische Aktivierung der Follikel

Microneedling ist eines der am meisten unterschätzten Tools.

Auf den ersten Blick wirkt es simpel: kleine Nadeln, kleine Verletzungen, kleine Reaktion.

Aber genau diese Mikroverletzungen sind der Schlüssel.

Durch die kontrollierte Verletzung der Haut werden Wachstumsfaktoren freigesetzt. Gleichzeitig wird die Durchblutung verbessert und die Aufnahmefähigkeit der Haut für Wirkstoffe erhöht.

Die Studie von Dhurat et al. (2013) zeigt klar, dass die Kombination aus Microneedling und Minoxidil signifikant bessere Ergebnisse liefert als Minoxidil allein.

Warum?

Weil du zwei Ebenen kombinierst:

- mechanische Stimulation
- biochemische Wirkung

In meiner eigenen Anwendung nutze ich Microneedling einmal im Monat gezielt, nicht übertrieben, nicht täglich – sondern strategisch.

Denn auch hier gilt:

Mehr ist nicht gleich besser.

Richtig angewendet ist entscheidend.

Kapitel 10 – Medikamente: Finasterid und Dutasterid im Detail

Jetzt kommen wir zu einem der kontroversesten Themen.

Finasterid und Dutasterid sind keine Lifestyle-Produkte. Es sind pharmakologische Eingriffe in deinen Hormonhaushalt.

Und genau deshalb musst du verstehen, was sie tun.

Finasterid hemmt selektiv die 5-Alpha-Reduktase Typ II. Dadurch wird die Umwandlung von Testosteron zu DHT reduziert.

Das Ergebnis: Etwa 60–70 % weniger DHT.

Die Studie von Kaufman et al. (1998) zeigt, dass Finasterid den Haarausfall signifikant verlangsamt und in vielen Fällen sogar eine Verdichtung ermöglicht.

Dutasterid geht einen Schritt weiter.

Es hemmt sowohl Typ I als auch Typ II der 5-Alpha-Reduktase.

Das bedeutet: Eine deutlich stärkere Reduktion von DHT – bis zu etwa 90 %.

Die Studie von Olsen et al. (2006) zeigt, dass Dutasterid signifikant effektiver ist als Finasterid, insbesondere bei der Reaktivierung miniaturisierter Follikel.

Warum ist das so?

Weil Typ I in der Haut und den Talgdrüsen aktiv ist, während Typ II in den Haarfollikeln sitzt. Dutasterid blockiert beide Wege.

Aber genau hier liegt auch die Verantwortung: Du greifst in dein Hormonsystem ein. Und deshalb ist es entscheidend, dass du weißt:

- wo du stehst
- was dein Hormonstatus ist
- ob diese Therapie für dich sinnvoll ist

Kapitel 11 – Minoxidil: Der meistgenutzte Ansatz – und seine Grenzen

Minoxidil ist wahrscheinlich das bekannteste Mittel gegen Haarausfall.

Die Wirkung basiert auf einer **Erweiterung der Blutgefäße** und einer Verlängerung der Anagenphase.

Die Studie von Olsen et al. (2002) zeigt eine signifikante Verbesserung der Haardichte bei 5%iger Anwendung. Aber jetzt kommt die Realität:

Ich habe es selbst verwendet.

Zweimal täglich.

Über Monate.

Und dann kam dieser Moment: Ich stehe unter der Dusche.

Und plötzlich fallen mehr Haare aus als je zuvor. Shedding. Und in diesem Moment denkst du: Das funktioniert nicht.

Ich habe alles schlimmer gemacht. Viele hören genau hier auf. Und selbst wenn du weitermachst: Minoxidil hat klare Nachteile.

Es ist unpraktisch.

Es hinterlässt Rückstände.

Es muss dauerhaft angewendet werden.

Und sobald du es absetzt, verlierst du den Effekt.

Das bedeutet:

Es ist kein Heilmittel.

Es ist eine dauerhafte Intervention.

Kapitel 12 – Peptide: Der moderne Ansatz zwischen Forschung und Praxis

Peptide sind ein Thema, das aktuell stark an Aufmerksamkeit gewinnt.

Und auch hier gilt: viel Hype, wenig echtes Verständnis.

GHK-CU ist eines der bekanntesten Peptide in diesem Bereich. Es wirkt regenerativ, fördert die Kollagenbildung und kann die Zellkommunikation beeinflussen.

Studien zeigen, dass GHK-CU die Wundheilung verbessert und potenziell auch die Aktivität von Haarfollikeln beeinflussen kann.

Zusätzlich gibt es Peptide wie BPC-157 und TB-500, die entzündungshemmend wirken und regenerative Prozesse unterstützen.

Gerade bei entzündlich bedingtem Haarausfall – beispielsweise bei Alopecia Areata – kann das relevant sein.

Ich habe selbst erlebt, dass entzündliche Prozesse einen massiven Einfluss haben können.

Und genau hier setzen diese Ansätze an.

Aber auch hier gilt:

Das ist kein Standardprotokoll.

Das ist ein gezielter, individueller Ansatz.

Kapitel 13 – Diagnostik: Der Punkt, den fast alle überspringen

Wenn du bis hier gelesen hast, dann verstehst du wahrscheinlich schon, was jetzt kommt.

Der wichtigste Schritt ist nicht die Therapie.

Der wichtigste Schritt ist die Diagnostik.

Und genau dieser Schritt wird fast immer übersprungen.

Ich habe Patienten gesehen, die:

zwei Haartransplantationen hatten
jahrelang Minoxidil genutzt haben
PRP gemacht haben

Und niemand hat vorher ein vollständiges Blutbild gemacht.

Das ist nicht nur ineffizient.

Das ist fahrlässig.

Denn ohne Diagnostik weißt du nicht:

- ob dein DHT erhöht ist
- ob dein Testosteron im Gleichgewicht ist
- ob deine Schilddrüse funktioniert
- ob du Mängel hast

Das bedeutet:

Du behandelst blind.

Kapitel 14 – Die ehrliche Realität: Warum es keine Garantie gibt

Jetzt kommt der Teil, den dir kaum jemand sagt.

Du kannst alles richtig machen.

Du kannst:

- deine Ernährung optimieren
- deine Supplemente perfekt einstellen
- deine Therapien kombinieren
- deine Diagnostik sauber durchführen

Und trotzdem kann es passieren:

Dass deine Haare weiter ausfallen.

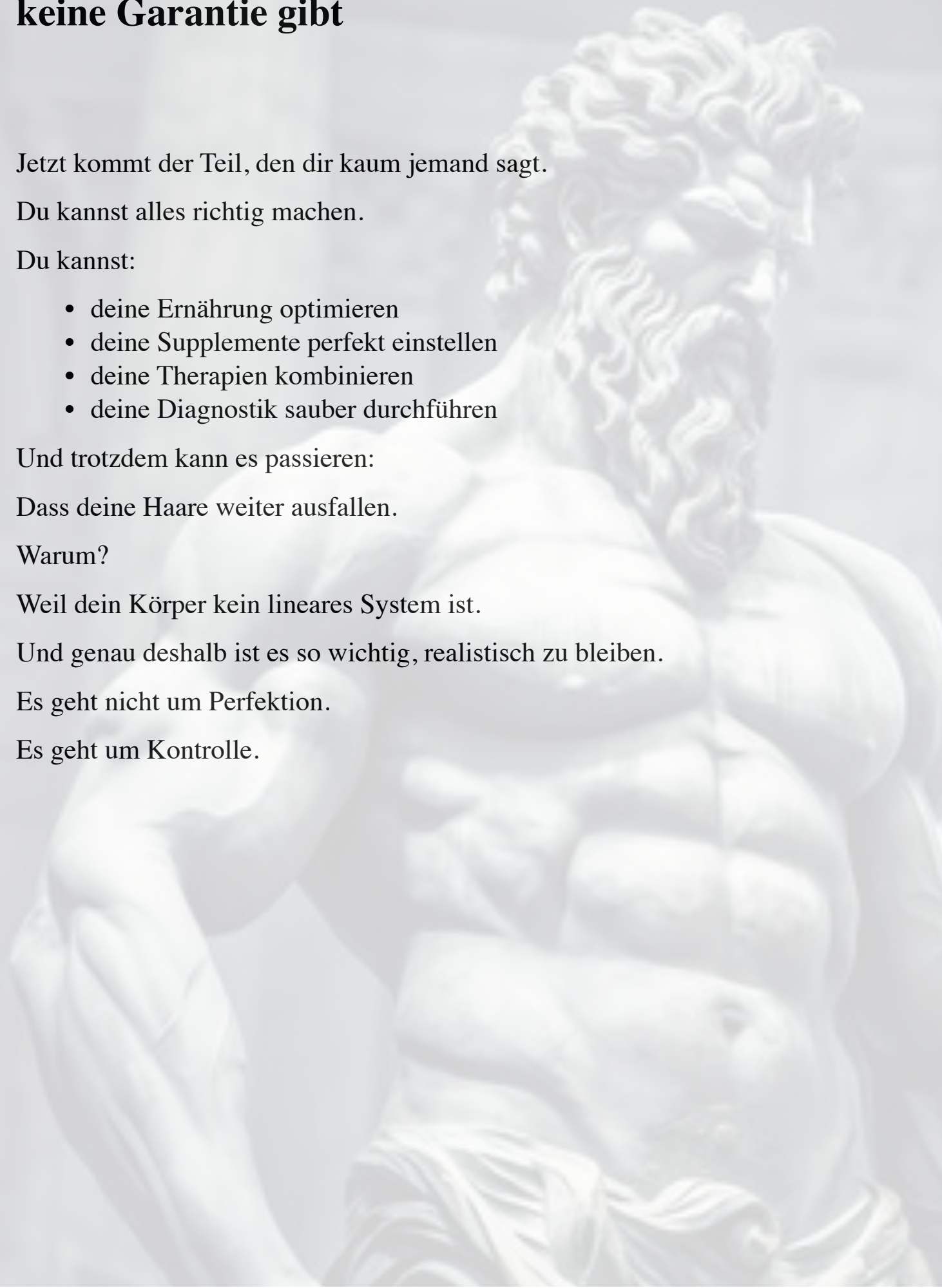
Warum?

Weil dein Körper kein lineares System ist.

Und genau deshalb ist es so wichtig, realistisch zu bleiben.

Es geht nicht um Perfektion.

Es geht um Kontrolle.



Kapitel 15 – MENSTHETIC: Warum wir das anders machen

Ich habe MENSTHETIC nicht gegründet, um Produkte zu verkaufen.

Ich habe es gegründet, weil ich genau diese Probleme gesehen habe:

- fehlende Diagnostik
- falsche Therapieansätze
- fehlendes Verständnis
- Patienten, die sich alleine gelassen fühlen

Und ich war selbst einer davon.

Deshalb ist unser Ansatz anders.

Wir beginnen nicht mit einer Behandlung.

Wir beginnen mit Verständnis.

Wir analysieren.

Wir erklären.

Und dann entwickeln wir eine Strategie.

Abschluss

Wenn du bis hier gelesen hast, dann hast du etwas, das die meisten Männer nie bekommen:

Ein vollständiges Verständnis.

Nicht von einzelnen Produkten.

Sondern vom gesamten System.

Und genau hier beginnt der Unterschied.