
Subject: Sonnenbrand-Hypothese

Posted by [Faraday](#) on Sat, 04 May 2019 11:52:00 GMT

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

Inzwischen gibt es in der Fachliteratur mehrere Artikel zur Frage, ob Kopfhautsonnenbrände zu Haarausfall führen können. Gerade im Frühling sind die Luft-Temperaturen oft noch niedrig und das Risiko eines Kopfhaut-Sonnenbrandes wird deshalb stark unterschätzt. Akute Sonnenbrandgefahr besteht im Flachland immer dann, wenn der Sonnenzenitwinkel kleiner als etwa 50 Grad ist. Für diejenigen, die sich für diese wissenschaftliche Fragestellung interessieren, habe ich vor einiger Zeit eine Literaturliste zusammengestellt.

Francisco Camacho, MD / Jose Carlos Moreno, MD / Maria José García-Hernández, MD:
Telogen Alopecia From UV Rays.

Arch Dermatol. 1996; 132(11): 1398-1399. DOI: 10.1001/archderm.1996.03890350142037
<https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/558380>

Piérard-Franchimont, C / Uhoda, I / Saint-Léger, Didier / Pierard, Gerald:
Androgenic Alopecia and Stress-Induced Premature Senescence by Cumulative Ultraviolet Light Exposure.

Exogenous Dermatology. 2002; 1: 203-206. DOI: 10.1159/000066146.

https://www.researchgate.net/publication/244915361_Androgenic_Alopecia_and_Stress-Induced_Premature_Senescence_by_Cumulative_Ultraviolet_Light_Exposure

Trüeb RM:

Is androgenetic alopecia a photoaggravated dermatosis?

Dermatology. 2003; 207(4): 343-348. Review. DOI: 10.1159/000074111

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14657623>

Cserhalmi, Maria / Hagymasi, Krisztina / Szentmihályi, Klara / Feher, Janos:

Sulyos alopecia areata megszunese extrem solar abusos abbahagyasaval.

[Alopecia areata caused by extreme solar abuse].

Orv Hetil. 2006 Aug 20;147(33):1573-1577.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17037680>

Trüeb, Ralph M:

Effect of ultraviolet radiation, smoking and nutrition on hair.

Curr Probl Dermatol. 2015; 47: 107-120. DOI: 10.1159/000369411

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26370649>

Unabhängig von den verschiedenen Behandlungsmethoden, die bei der Alopecia areata (AA) angewandt werden, sollte man den betroffenen Patienten also auch konsequenten Sonnenschutz für die Kopfhaut

empfehlen. An den von AA betroffenen Stellen der Kopfhaut entfällt ja auch der natürliche Sonnenschutz durch die Haare.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese
Posted by [Faraday](#) on Sat, 12 Oct 2019 06:16:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch in den kommenden Tagen besteht noch die Gefahr eines Kopfhaut-Sonnenbrandes. Erst wenn der UV-Index unter dem Wert von 3 liegt, ist die Gefahr gebannt.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese
Posted by [Faraday](#) on Sat, 28 Mar 2020 13:19:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der aktuelle UV-Index von 4 erfordert wirksamen Sonnenschutz für die Kopfhaut.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese
Posted by [Faraday](#) on Wed, 22 Apr 2020 03:51:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der durch Sonnenbrand ausgelöste Haarausfall sollte mit einem speziellen Namen bezeichnet werden. Dazu habe ich mehrere Vorschläge:

- * Alopecia heliogenetica (AH)
 - * Heliogenetische Alopezie (HGA)
 - * Camacho's Disease (nach dem Erstbeschreiber dieses Phänomens)
-

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese
Posted by [Faraday](#) on Mon, 04 May 2020 04:00:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für Mittwoch und Donnerstag wird ein UV-Index (UVI) von sechs prognostiziert:

[https://www.weatheronline.de/BadenWuerttemb/Karlsruhe/UVIndex .htm](https://www.weatheronline.de/BadenWuerttemb/Karlsruhe/UVIndex.htm)

Bei dieser Strahlungsintensität kann bereits nach rund 17 Minuten ein Kopfhautsonnenbrand auftreten.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese
Posted by [Faraday](#) on Mon, 25 May 2020 23:26:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch über Pfingsten besteht akute Gefahr für Kopfhautsonnenbrände. Man sollte also tagsüber nur mit geeigneter Kopfbedeckung ins Freie gehen.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese
Posted by [Snoops](#) on Wed, 24 Jun 2020 21:15:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann das sein das deine Hypothese sich mit der UV lichttherapie überschneidet?

Verstehe nicht ganz warum UV Strahlen auf die künstliche Art und Weise helfen, und die natürlichen UV Strahlen Schaden sollen. Zumindest im Hinblick auf den Haarwachstum

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese
Posted by [Faraday](#) on Wed, 24 Jun 2020 23:26:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die UV-Lichttherapie gehört in die Hände von Experten, die ganz genau die Strahlendosis bestimmen können. Die natürlichen UV-Strahlen führen hingegen sehr schnell zu einem Kopfhaut-Sonnenbrand, sofern man nicht gut aufpasst. Es sind die langfristigen Folgen von Kopfhaut-Sonnenbränden, die das Haarwachstum beeinträchtigen.

Die UVB-Strahlung ist einerseits notwendig, damit der Körper ausreichend Vitamin D bekommt. Andererseits besteht bei Überdosierung die Gefahr eines Sonnenbrandes, der immer Dauerschäden in der Haut hinterläßt. Die Haut vergißt keinen Sonnenbrand und die Schäden sammeln sich über viele Jahre in der Haut an.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese
Posted by [Faraday](#) on Wed, 24 Jun 2020 23:35:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Snoops schrieb am Wed, 24 June 2020 23:15Kann das sein das deine Hypothese sich mit der UV lichttherapie überschneidet?

Das ist nicht meine Hypothese. Der Erstbeschreiber dieses Phänomens war ein Arzt aus Spanien. Er hat erkannt, dass das Telogeneffluvium mit einer Verzögerung von drei bis vier Monaten nach einem starken Kopfhaut-Sonnenbrand auftritt.

Subject: Berechnung der Sonnenbrandzeit

Posted by [Faraday](#) on Sat, 27 Jun 2020 00:37:13 GMT

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

Mit einer einfachen Berechnung kann man zeigen, dass sogar im hohen Norden (in Narvik, Norwegen, Provinz Nordland) momentan ein hohes Risiko für einen Kopfhautsonnenbrand besteht. Der aktuelle UV-Index (UVI) liegt dort zur Zeit bei 4. Ein Mensch mit empfindlicher Haut hat eine minimale erythemwirksame Dosis (MED) von 150 Joule pro Quadratmeter. Wenn sich nun ein Mann um die Mittagszeit herum bei Sonnenschein in die Sonne setzt, wird er nach einer bestimmten Zeit einen Kopfhaut-Sonnenbrand bekommen. Diese Zeit t kann man berechnen und zwar nach der einfachen Formel:

$$2 * MED / 3 * UVI = t \text{ (in Minuten)}$$

Für die oben angegebenen Werte ergibt sich also ein Wert von $300/12 = 25$ Minuten bis zum Sonnenbrand. Es genügt also schon, wenn man sein Mittagessen im Freien einnimmt und dabei auf einen Sonnenschirm oder einen Sonnenhut verzichtet.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese

Posted by [Snoops](#) on Sat, 27 Jun 2020 13:16:47 GMT

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

Ich will nicht persönlich werden.. Aber was interessiert mich hier die Berechnung des Sonnenbrands?

Ich glaube du bist hier im falschen Forum..

Meiner Erfahrung nach, sieht mein Haarwachstum so aus, dass es Ende Sommer/Anfang Herbst besser wird, und ende Winter wieder schlechter. Meine Behauptung dazu ist, dass es etwas mit Vitamin D, "den Sonnenvitamin" etwas zu tun hat.

Ich versuche diesen Sommer besonders viel in der Sonne zu sein, und hoffe, dass meine Haare wieder im Herbst nachwachsen.. Obs klappt, werden wir abwarten müssen.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese

Posted by [Faraday](#) on Mon, 29 Jun 2020 13:54:17 GMT

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

Es ist sehr wahrscheinlich, dass das Haarwachstum durch Vitamin D positiv beeinflusst wird. Man sollte aber dafür sorgen, dass man beim Sonnenbaden keinen Kopfhaut-Sonnenbrand bekommt. Meine Abschätzung der Sonnenbrandzeit sollte lediglich zeigen, wie schnell man sich so einen Kopfhaut-Sonnenbrand einfangen kann. Diese Gefahr wird oft unterschätzt.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese

Posted by [Faraday](#) on Thu, 06 Aug 2020 17:37:25 GMT

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

Snoops schrieb am Sat, 27 June 2020 15:16 Meine Behauptung dazu ist, dass es etwas mit Vitamin D, "den Sonnenvitamin" etwas zu tun hat.

Diese Behauptung lässt sich leicht mit einem Labortest überprüfen. Falls der 25-OH-D-Serumspiegel unterhalb von 20 ng/ml liegt, besteht ein Vitamin-D-Mangel.

Subject: Aw: Berechnung der Sonnenbrandzeit
Posted by [Faraday](#) on Mon, 28 Sep 2020 22:56:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch Ende September kann man sich bei einem UV-Index von 3 noch einen Kopfhautsonnenbrand holen. Die Sonnenbrandzeit liegt bei rund 35 Minuten.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese
Posted by [Faraday](#) on Sat, 14 Aug 2021 10:36:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Heute liegt der Ultraviolett-Index (UVI) bei einem Wert von sechs. Damit dauert es ohne Sonnenschutz nur rund 17 Minuten bis zu den ersten Symptomen eines Kopfhautsonnenbrandes.

Subject: Aw: Sonnenbrand-Hypothese
Posted by [SkyUnicorn1992](#) on Mon, 17 Oct 2022 17:38:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich habe da auch eine kleine Hypothese zu Sonnenbrand, allerdings geht das in die andere Richtung.

Ich hab keine große Ahnung wie diese Therapie zur AA heißt, ist aber recht brutal und basiert darauf die Kopfhaut zu "Verletzen" um so die Haarwurzeln zu stimulieren.

Seit 2,5 Jahren habe ich nun eine Glatze, seit März diesen Jahres sprießen wieder Babyhaare.

Im Juni passierte dann das Schlimmste was mir in diesem Leben bisher bewusst passiert ist. Durch Sonne Verbrennungen zweiten Grades auf dem Kopf. Da dachte ich....jetzt ist es vorbei....ich habe zwar keinen großen Wert auf die Haare gelegt, keinen Druck weder systemisch, noch physisch noch psychisch, dennoch dachte ich jetzt mir alle Chancen verbaut zu haben jemals wieder Haare zu haben.

Jetzt 4 Monate später....meine Haare wuchern, bekommen schon gaaaanz leicht Farbe und der gesamte obere Kopf (exakt dort wo die Verbrennungen waren) ist voller Haare. von 2mm-3cm

Selbstverständlich lege ich es nicht darauf an, ich trage seit dem 7.6 (4.6 Sonnenbrand, 7.6 erster Tag wieder fähig raus zu gehen) ununterbrochen eine Mütze mit UV-Filter und creme mich genau wie vorher mit LSF50 ein.

Allerdings kommt mir das doch sehr auffällig vor....damals als ich in der Höchstform meiner Haarfülle war (Immernoch nur 80-90% ABER HAARE!!) hab ich regelmäßig blondiert, immer wenn ich das regelmäßig tat...musste ich alle 4 Wochen zum Frisör weil die teilweise 2cm in 4Wochen wuchsen.

Vergleichsweise selten musst ich zum Frisör wenn ich Haarschonend gelebt habe. Luft trocknend, nur 3x waschen in der Woche, keine Stylingprodukte. So war ich März 2019 das letzte Mal beim Frisör, wollte dann März 2020 wieder, doch da war der Haarausfall (Begann ca Januar) schon zu stark, als das ich Haare hätte hergeben können. In diesem extrem Haar schonendem Jahr sind meine Haare vielleicht gerade mal 8cm gewachsen, wenns hoch kommt.

Ich würde natürlich heutzutage keinesfalls einen Sonnenbrand riskieren, nächstes Jahr gehts auch zum Hautarzt ob noch alles ok da oben ist... Auch werde ich natürlich keine Blondierung auf meinen noch blanken Hinterkopf klatschen.

Dennoch kann ich in sofern sagen das Sonnenbrand zwar nicht empfehlenswert ist, aber eventuell diese o.g. namenlose Therapie auf eine recht brutale Art und Weise und komplett unkontrolliert wiedergibt.

MFG SkyUnicorn
