

---

Subject: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Brain](#) on Mon, 10 Mar 2014 19:13:16 GMT

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

---

Mittlerweile bin ich nach mehreren besseren und schlechteren Phasen ziemlich verunsichert, was überhaupt "normal" ist und wie ich meinen Haarstatus einschätzen soll. Es gibt Tage, da finde ich es verheerend und dann wieder Tage, wo ich denke, sieht doch eigentlich noch normal aus. Und auch kann ich gar nicht mehr einschätzen, welche Menge an HA normal ist, wie viel es damals war, als ich noch keinen HA hatte. Kennt ihr das auch?

Zu meinem Status: Haarausfall seit Sommer 2013, seit ca. November erst so stark, dass nicht nur beim Waschen vermehrt Haare ausgehen. Manchmal habe ich Tage, da kommen morgens beim Bürsten unter 10, aber tagsüber finde ich ständig ausgefallene Haare. Manchmal gehen aber auch beim Bürsten an die 30-40 aus, vor allem, je länger ich sie nicht gewaschen habe. Beim Waschen ist es übel, da kommen beim Bürsten danach gerne 100 und mehr. Je mehr ich bürste, umso mehr kommt. Deshalb ist glatt fönen mit Rundbürste halt nicht mehr drin. Ich frage mich nur, warum auch nichts mehr kommt, wenn ich nicht mehr bürste.

Mir fällt beim Bürsten auch auf, dass deutlich mehr kommt, wenn ich oben über den Kopf bürste. Nehme also stark an, dass der HA sich vor allem am Oberkopf zeigt. Oder ist das normal, weil ich hier direkt die kopfhaut reize?

Ich empfinde den Oberkopf als etwas lichter und habe in den GHE nur kurze Haare. Aber warum sind die da und keine langen und deuten die auf Neuwuchs hin?

Wie und wo erkennt ihr Neuwuchs? Ich sehe einige kurze Haare am Ansatz, aber wie erkenne ich Neuwuchs am ganzen Kopf?

Meine letzte und quälendste Frage ist, wie sich der Status wohl entwickeln wird, angenommen der Ausfall bleibt in den Dimensionen. Wenn ich einen Durchschnitt nehme mit 100-200 haaren an waschtagen (alle 3 bis 4 Tage mittlerweile, früher alle 2) und bis zu 50, denke maximal 70 an den Tage dazwischen, dann bin ich meistens noch unter den 100 pro Tag, aber es ist ja auch nicht normal, dass es überall rieselt.... Wird mein Kopf so irgendwann kahl?

Mich würde es freuen, wenn wir hier mal Zahlen und Erfahrungen austauschen könnten, was normal und was erträglich für uns ist, wann, wie, wo und wie viele Haare bei euch verloren gehen.

LG

---