

---

Subject: Der Sommerhaarausfall - geä: Der Monsterthread :-)

Posted by [Padme](#) on Tue, 04 Jul 2006 16:08:20 GMT

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

---

Hallo meine Damen,

komme gerade aus dem Tiefen des Archivs zurück, hust..... man glaubt nicht, was einem da unten alles begegnet... eingestaubte Büsten von alten Bekannten, auf denen lediglich ein anderer Name steht als der, den sie heute tragen, Dokumente über alte Fehden und Wortgefechte, bei denen man aus dem Staunen nicht mehr herauskommt, bunte, lächelnde Mickymäuse, die richtig böse werden können ....

aber ich verquatsche mich...

ich präsentiere:

ansatzweise gefundene Erklärungsversuche zum Thema Sommerhaarausfall!!!

Zitat:Hallo Antylope,

mit Sicherhiet kann ich das nicht sagen, weil es natürlich auch einen individuellen Nährstoffbedarf gibt.

also zur Neutralisierung von F.R. sind Enzyme erforderlich, (z.B. Glutathionperoxidase Bestandteil: Selen). Nin ist Zink an der Bildung von über 200 Enzymen beteiligt, also von deaher würde ich Zink schon mal als einen der Nährstoffe ansehen, der da eventuell abgeogen werden könnte. Enzymsynthese und Proteinsynthese sind stark miteinander verbunden. Zur Proteinsynthese ist wieder Zink erforderlich und viele B-Vitamine. Gleichzeitig sind Zink + B-Vitamine wieder an der Entstehung von schnell wachsenden Zellen in Haut, Haaren und Darm beteiligt, sowie am Aufbau von Zellmembranen, deren Beschaffenheit wirkt auf die Durchlässigkeit für Nährstoffe ein.

Am Zellwachstum weiterhin beteiligt ist Eisen.

Also ich denke mal, man könnte versuchen mit Zink, Eisen, B-Vitamine was zu tun. Möglicherweise kombiniert mit antioxidativen Nährstoffe wie Selen, Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin und OPC. Außerdem sind F.R ja auch mit für die Entstehung von Krebs verantwortlich - so z.B. für Hautkrebs - und da gilt ja nicht umsonst: starke UV-Strahlung vermeiden und hohe Lichtschutzfaktoren.

Also von daher würde es mlglicherweise nicht nur im Hinblick auf den Sommerhaarausfall Sinn machen, sich über eine ausgewogene Nährstoffergänzung Gedanken zu machen. wenn es sich aber tatsächlich um einen normalen "genetisch - progammierten" Zyklus handelt (ähnlich dem Menstruationszyklus, der eben einfach zw. ca 24 und 32 Tagen liegt -> und zwar bei jeder gesunden Frau) , was ja nicht auszuschließen ist, kann's auch sein, dass diese Nährstoffergänzung bzgl. der Haare nichts bringt.

Ist ja denbar, dass das "Programm" ist, dass nur in Regionen abläuft, die durch jahreszeitliche Klimaschwankungen gekennzeichnet sind. Ich nehme aufgrund meiner Autoimmun-Erkrankung diese Nährstoffe. Ich muss aber zu meiner Schande gestehen, dass ich nicht drauf geachtet habe, ob ich nun im Sommer mehr Haare verliere. Könnte man auch umdrehen: Wenn ich's gehabt hätte, wär's mir aufgefallen...! Aber mir nix aufgefallen, aber ich habe auch nicht so

drauf geachtet !

Außerdem könnte ja auch noch eine physikalische Ursache Grund sein. Viele binden sich die Haare ja im Sommer zurück, waschen sie öfter, da kommt möglicherweise auch noch Chlor und Salzwasser dran, man schwitzt stärker. Und alles zusammen könnte zu Reizungen führen, die dann die Haare veranlassen, sich zu verabschieden.

Im Zweifelsfall muss man es vielleicht einfach mal ausprobieren. Mit der richtigen Dosierung dürfte da eigentlich nix negatives passieren.

Zitat: Ciao, B.

hallo,

ich habe keinen Sommerhaarausfall, aber mir ist da was eingefallen.

Da ja die Melatoninproduktion nachts am höchsten ist, und bei Tage nicht, könnte es doch sein, dass ihr deswegen an Haarausfall leidet.

Denn, im Sommer ist es länger hell, und abends länger hell.

Also ich finde das ziemlich plausibel,

was meint ihr?

vielleicht alles immer schön abdunkeln.

Und dann noch:

[http://www.alopezie.de/cgi-bin/anyboard.cgi/diskussion/fraue\\_n?cmd=get&cG=1373832353&zu=3137383235&v=2&gV=0&p=](http://www.alopezie.de/cgi-bin/anyboard.cgi/diskussion/fraue_n?cmd=get&cG=1373832353&zu=3137383235&v=2&gV=0&p=)

[http://www.alopezie.de/cgi-bin/anyboard.cgi/diskussion/fraue\\_n?cmd=get&cG=1313439393&zu=3131343939&v=2&gV=0&p=](http://www.alopezie.de/cgi-bin/anyboard.cgi/diskussion/fraue_n?cmd=get&cG=1313439393&zu=3131343939&v=2&gV=0&p=)

Auffällig hieran... es ist alles mit "Es könnte...." , "kann es nicht sein", "vielleicht" und "möglicherweise" verbunden

- also die Aussage, dass man hierzu was im alten Forum finden kann, ist grundsätzlich nicht verkehrt, aber irreführend.

Richtig wäre die Behauptung "Auch im alten Forum wurde viel über das Thema gerätselt".

Wir können ja mal weitermachen.

LG

Padme