
Subject: Welche konkrete private Methode zur HA- ausfallszählung?

Posted by [oerchen](#) on Wed, 22 Feb 2006 11:08:24 GMT

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

Also hab gelesen die Sache mit dem Trichogramm sei nicht das wirklich optimale bzw. hatte meine dermatologin auch schon gefragt, die es ablehnte.

O.K. nun schweben wir ja alle zwischen ich starre auf meinen und andere Köpfe, die tausend Haare im Bad, Küche, Kleidung Kühlschranks usw. können wir nicht mehr sehen und der Sache wie kontrolliere ich meinen HA um zu sehen ob meine Behandlungsmaßnahmen greifen. Wie handhabt ihr das?

Ich hab mir jetzt vorgenommen, wenn möglich meinen Kopf alle 4 Wochen zu fotografieren, und da ich derzeit nur alle 2-3 Tage Haare wasche immer dann die Haare im Sieb und darauffolgend im Kamm zu zählen. Hoffe damit nicht mehr so gebannt auf meinen Schädel zu sehen

Eure Vorschläge

Subject: Re: Welche konkrete private Methode zur HA- ausfallszählung?

Posted by [strike](#) on Wed, 22 Feb 2006 11:38:23 GMT

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

Subject: Re: Welche konkrete private Methode zur HA- ausfallszählung?

Posted by [Jadaa](#) on Wed, 22 Feb 2006 11:48:15 GMT

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

Ich wasch meine Haare jeden Tag. Habe das immer so gemacht und als ich zu meinen schlimmen HA-Zeiten versucht habe, alle 2-3 Tage zu waschen waren dementsprechend mehr Haare überall. Habe ich nicht so gut verkräftet, dann doch lieber schön auf jeden Tag verteilt. Ich zähle also morgens die Haare im Sieb, beim Kämmen (tue ich allerdings so um die 2-4 Mal am Tag, also fallen dabei auch mehr Haare aus). Ansonsten überschlage ich die Haare, die ich mir so von den Klamotten/aus dem Zopf usw. ziehen kann.

Die Sache ist die, daß ich wohl erst bei einem persönlichen Richtwert von 15-20 an einen HA-Stopp glauben werde. Das mit den 100 stimmt einfach nicht, habe früher definitiv nicht um die 100 verloren. Hier sind ja auch Menschen, die um die 10 Haare verlieren, also widerlegt das ja wieder die Theorie mit den 100 Haaren am Tag.

Viel Glück beim Zählen.

Subject: Re: Welche konkrete private Methode zur HA- ausfallszählung?

Posted by [Padme](#) on Wed, 22 Feb 2006 12:47:34 GMT

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

Ich gehe da inzwischen "grob nach Sicht".

Habe ich viele in der Hand, wenn ich die Haare einschäume? Fließen beim Ausspülen viele in den Abfluss? Was hab ich im Handtuch? Im Kamm? Was fliegt beim Fönen? Was über den Tag?

Ich denke, den Vergleich zu anderen Tagen kann man damit bereits stellen.

Manchmal ist es Selbstbetrug, aber manchmal auch einfach nötig, um nicht völlig den Koller zu bekommen. Verrücktmachen geht nun mal nach hinten los.

Subject: Re: Welche konkrete private Methode zur HA- ausfallszählung?

Posted by [Claudi](#) on Wed, 22 Feb 2006 13:28:18 GMT

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

Ich halte nichts von der ständigen "Haare-Zählerei". Damit macht man sich ja nur verrückt. Mir würde es zumindest so gehen.

Ich habe in den zwei Jahren Haarausfall erst 3 x die Haare in großen Zeitabständen gezählt, die beim Waschen im Sieb gelandet sind. Damit hatte ich einen Anhaltspunkt und habe immer nur grob geschätzt. Und lag damit auch richtig.

Ich merke ja auch, wenn mehr Haare auf dem Badezimmer-Boden liegen, im Kamm bleiben usw. (So ähnlich wie Padme schon geschrieben hat).

Vor und nach meiner Regaine-Behandlung habe ich ein Foto von der Kopfhaut geschossen bzw. schießen lassen, so dass ich etwaige Veränderungen der Haarstruktur feststellen kann.

Subject: Re: Welche konkrete private Methode zur HA- ausfallszählung?

Posted by [Constanze](#) on Wed, 22 Feb 2006 14:12:38 GMT

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

Hallo oerchen,

ich stell mich erstmal kurz vor, da ich neu bin.

Also mein HA ging los nachdem ich letztes Jahr im Mai die Pille abgesetzt habe. Die Spirale gleich im Anschluß daran bin ich auch schon wieder los, vielleicht hat die auch ihren Teil dazu getan

Ich habe ein Trichogramm vom August, welches mir einen Telogenanteil von 47% bescheinigte...schön, da wußte ich gleich was auf mich zukommt

Mittlerweile liegt meine Ausfallrate bei ca. 20 Haaren am Tag (anfangs war ich mal bei ca. 1000 !), eher weniger und ich wäre vor einem halben Jahr über solch eine Zahl überglücklich

gewesen.

Das bin ich heute nicht mehr. Warum ? Weil ich keinen Neuwuchs habe. Ja, so n shit. Und selbst wenn es 5 am Tag sind, es sind eben immer weniger als am Tag zuvor.

Das Zählen ist also schon eine Form der Kontrolle, man hat es ja auch nach einer Weile im Blick wieviele es wieder sind, aber das ist es nicht alleine.

Ig Conny

Subject: @Padme

Posted by [Jadaa](#) on Fri, 24 Feb 2006 12:05:53 GMT

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

Hi Du!

Ich habe die Erfahrung gemacht, daß mir viel weniger Haare ausfallen, wenn ich sie mir NICHT föhne, bzw. die Haare die mir beim Föhnen ausgefallen wären, bleiben auf dem Kopf (so um die 40 Haare waren das schon immer).

Subject: Re: @Padme

Posted by [Padme](#) on Fri, 24 Feb 2006 12:11:29 GMT

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

Jadaa schrieb am Fre, 24 Februar 2006 13:05Hi Du!

Ich habe die Erfahrung gemacht, daß mir viel weniger Haare ausfallen, wenn ich sie mir NICHT föhne, bzw. die Haare die mir beim Föhnen ausgefallen wären, bleiben auf dem Kopf (so um die 40 Haare waren das schon immer).

Kann ich mit meinen kurzen Schnittlauchlocken leider nicht machen Da muss ich Volumen reinföhnen, sonst könnt ich nicht auf die Straße damit.
