
Subject: Sommerhaarausfall?

Posted by [dense75](#) on Mon, 05 Jul 2010 05:18:18 GMT

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

Hallo zusammen,

mein Haarstatus hat sich glücklicherweise wieder gebessert, allerdings hab ich momentan wieder einen Haarausfallschub. Kann das an der Wetterumstellung liegen, dass es plötzlich so heiß ist? sind bestimmt doppelt oder dreimal soviel haare wie normal, vorallem nach dem waschen. merkt ihr davon zur zeit auch etwas?

lg

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Ataba](#) on Mon, 05 Jul 2010 06:18:56 GMT

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

Wenn es Dich tröstet: Bei mir ist es seit 2-3 Wochen so schlimm wie schon lange nicht mehr.

Im Winter hat sich alles etwas normalisiert und nun der Horror. Ich dachte, ich hab mich im Griff. Aber was da derzeit wieder runterkommt kann ich so gar nicht gut verarbeiten.

LG

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Tinchen](#) on Mon, 05 Jul 2010 08:18:52 GMT

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

Das geht bei mir nun schon das fünfte Jahr so. Die Monate Juli/Aug./Sept. sind totale Horrormonate.

Und es wird von Jahr zu Jahr mehr. Ich bin ja so "blöd" und zähle die Haare. Habe jetzt eine Statistik über 2 Jahre.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [lala](#) on Mon, 05 Jul 2010 16:30:38 GMT

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

dense75 schrieb am Mon, 05 July 2010 07:18 Hallo zusammen,

mein Haarstatus hat sich glücklicherweise wieder gebessert, allerdings hab ich momentan wieder einen Haarausfallschub. Kann das an der Wetterumstellung liegen, dass es plötzlich so heiß ist? sind bestimmt doppelt oder dreimal soviel haare wie normal, vorallem nach dem waschen. merkt ihr davon zur zeit auch etwas?

lg

ja. es ist ganz furchtbar zur zeit

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Ally77](#) on Mon, 05 Jul 2010 18:49:28 GMT

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

Hallo Zusammen,

ich habe ja gute Erfolge mit der Pille erzielt. Kann sagen, dass mein HA von c.a. November an bis ungefähr Mai wirklich weg war, obwohl mein TAgedurchschnitt sicher immer noch so um die Hundert lag, aber ich habe schon immer mehr Haare verloren als andere und trotz der "vielen" Haare, die mir ausgefallen sind, sind sie wieder schön dicht und glänzend geworden.

Seit Mai/Juni habe ich wieder HA. Zwar nicht so schlimm, wie vor der Pille, aber ganz locker wieder um die 120-140 Haare pro Tag (im Durchschnitt, an die 300-400 Haare beim Waschen). In den letzten beiden Sommern hatte ich beim Waschen über 700 bzw. letztes Jahr sogar an die 2000 Haare. Die Pille scheint das also sehr zu dämpfen.

Außerdem bin ich mir sicher, dass das am Sommer liegt und deswegen bin ich noch sehr entspannt. Ich weiß, spätestens im September ist der Spuk vorbei

Ich kann Euch nur empfehlen, die Haare NICHT zu zählen. Oder nur stichprobenartig eine Woche pro Monat oder alle zwei Monate. Es bringt überhaupt nichts, außer, dass man sich total fertig macht und es ist ja auch Stress. Wieviele Stunden habe ich fürs Haarezählen vergeudet und jedes Haar, dass ich mehr gezählt habe als am Vortag, hat mich noch mehr runter gezogen. Sie fallen so oder so aus - oder auch nicht. Als ich letztes Jahr im Sommer mein HA-Hoch erreicht hatte, habe ich einfach aufgegeben und nicht mehr gezählt. Das hat mir wirklich etwas den Druck genommen.

Wünsche allen trotzdem einen schönen Sommer!

Liebe Grüße

Ally

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [lala](#) on Mon, 05 Jul 2010 19:31:58 GMT

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

hallo.

ich zähle keine haare. aber ich müsste mir die augen beim haarewaschen schon verbinden, um nicht zu blicken, dass es UNMENGEN sind.

also lieb gemeinter tipp , aber es klappt - jedenfalls bei mir - nicht .
auch ich weiß, dass es irgendwann wieder nachlässt und (bitte) aufhört, aber das tröstet mich wenig. schließlich versaut mir der scheiß seit 6 jahren jeden verdammten sommer.
sorry, aber ich muss mich einfach aufregen

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?
Posted by [gretchen](#) on Mon, 05 Jul 2010 20:10:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke lala, dem kann ich (leider!!!!) nur zustimmen.
immer wieder sagen mir alle, ich soll mit dem zählen aufhören...fakt ist aber, selbst, wenn mir vornehme, nicht zu zählen ist der "haarhaufen" leicht zu schätzen. erschrenkenderweise mittlerweile sogar sehr genau zu schätzen.
fertig macht es uns so und so. mir gibt das zählen eine illusion von kontrolle über den zustand und ich "freue" mich, wens mal unter 80 sind . doof natürlich, wenn dennoch nichts nachwächst.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?
Posted by [lala](#) on Mon, 05 Jul 2010 20:42:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gretchen schrieb am Mon, 05 July 2010 22:10danke lala, dem kann ich (leider!!!!) nur zustimmen.
immer wieder sagen mir alle, ich soll mit dem zählen aufhören...fakt ist aber, selbst, wenn mir vornehme, nicht zu zählen ist der "haarhaufen" leicht zu schätzen. erschrenkenderweise mittlerweile sogar sehr genau zu schätzen.
fertig macht es uns so und so. mir gibt das zählen eine illusion von kontrolle über den zustand und ich "freue" mich, wens mal unter 80 sind . doof natürlich, wenn dennoch nichts nachwächst.

ja..doof. zum kotzen!
sag mal gretchen, was nimmst du da eigtl alles?
T4? für die SD? dachte die wäre bei dir ok?
fin nimmst du ja auch schon ne ganze zeit oder? wie lang? keine besserung?
und estradiol und dieses ch... als topical oder auch oral??
muss das bei dir alles sein? oder sind die beiden letzten sachen diese "bio-pille"??

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [gretchen](#) on Tue, 06 Jul 2010 05:38:26 GMT

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

lala schrieb am Mon, 05 July 2010 22:42gretchen schrieb am Mon, 05 July 2010 22:10danke lala, dem kann ich (leider!!!!) nur zustimmen.

immer wieder sagen mir alle, ich soll mit dem zählen aufhören...fakt ist aber, selbst, wenn mir vornehme, nicht zu zählen ist der "haarhaufen" leicht zu schätzen. erschrenkenderweise mittlerweile sogar sehr genau zu schätzen.

fertig macht es uns so und so. mir gibt das zählen eine illusion von kontrolle über den zustand und ich "freue" mich, wens mal unter 80 sind . doof natürlich, wenn dennoch nichts nachwächst.

sag mal gretchen, was nimmst du da eigtl alles?

T4? für die SD? dachte die wäre bei dir ok?

fin nimmst du ja auch schon ne ganze zeit oder? wie lang? keine besserung?

und estradiol und dieses ch... als topical oder auch oral??

muss das bei dir alles sein? oder sind die beiden letzten sachen diese "bio-pille"??

hallo lala,

ja, das t4 krieg ich schon EWIG (ungefähr seit ich 12 bin) gegen meine ehemals unterfunktion, inzwischen eine total ausgebrannte (ohne AK) hashimoto, die aber NIE probleme gemacht hat. das immungeschehen sei schon lange vorbei. muss wohl in der pubertät gewesen sein (bin nun bald 32) und ich habs NIE an den haaren gemerkt. im gegenteil.

fin nehm ich jetzt seit etwa 5 monaten. bisher leicht verstärkter ausfall (von so 60 auf gute 100) allerdings liegt das ggf daran, dass ich estrifam (also natürliches östrogen) in der biogenen pille von 4 auf 2mg reduziert hab. eben weil ich nicht ewig so viel östrogen nehmen will. obwohl es natürlich (ja mehr desto eher bei mir) den ausfall reduziert. hilft ja aber nicht an der ursache.

mitte august lass ich mir die gynefix legen (hormonfreie kuperkette mit sehr gutem pearl index) so dass ich dann auch noch chlormadinonacetat (das brauch ich jetzt noch dringend zur verhütung) und nach und nach auch estradiol ausschleichen kann. muss halt sicher sein wegen fin. klar.

denke, WENN ich überhaupt ja wieder mit neuwuchs rechnen will, dann ohne den hormonsch...! dennoch, an fin glaube ich. muss nur sehen, obs auch für mich geeignet ist. NWs hab ich übrigens null (da war androcur etc tatsächlcih um welten schlimmer!).

ich denke einfach, wenn man jahre oder gar jahrzehnte künstl. hormone genommen hat, kann man nicht erwarten, dass sich alles mittels natürlicher präparate oder nur durch weglassen der synthetischen lösen lässt. glaube, dazu hat der körper keinen anreiz. haare sind nicht wichtig genug.

die NEMs nehm ich sehr unregelmäßig, was sicher falsch ist...aber herrgott - so viel disziplin in allem....man hat ja eh kein kraft mehr für "normale" freizeit.....

ket ist das shampoo....ansonsten nichts.

"harte sachen" also nur fin und die biogene (naja, relativ wegen chlormadinonacetat).

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Latisha](#) on Tue, 06 Jul 2010 06:52:44 GMT

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

hallo leidensgenossinnen, *mal wieder aus der versenkung aufgetaucht ist*

ich verliere auch mal wieder massig haare. muss ehrlich sagen, dass ich, obwohl ich das phänomen ja mittlerweile auch seit einigen jahren kenne, völlig ausgeblendet habe, dass es sommer-ha sein könnte. normalerweise fing das bei mir immer erst im august an und ging dann aber auch gern mal bis dezember

naja mal schauen, wie es diesmal verläuft. bin mal wieder sehr frustriert, wie ihr sagt, man kann die vielen haare nicht ignorieren, auch wenn man sie nicht zählt

ich bin jetzt auf der suche nach nem arzt, der nochmal alles checkt.
kennt ihr jmd in bayern, der zu empfehlen ist?

und noch ne andere frage, leiden eigtl. auch "normalsterbliche" unter dem sommer-ha? ich mein, vll fällt es denen ja nur nicht auf, weil die ! zum Glück ! sich nie angeeignet haben darauf zu achten...

liebe grüße

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Latisha](#) on Tue, 06 Jul 2010 06:56:01 GMT

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

ach ja nochwas, ich hab mit plastulen meinen ferritinwert und eisenwert super hingekriegt. jetzt sind alle meine werte perfekt, wenn nicht sogar n ticken zu hoch.
auch das cholesterin...

und soll ich euch das traurige sagen, es scheint absolut nichts mit dem ha zu tun zu haben
zumindest bei mir. weil dieser ist unverändert.

schilddrüse usw. ist auch ok, das einzige was mir noch bleibt ist die pille...mal schauen ob ich mich irgendwann traue sie zu wechseln oder ab zu setzten...

und gegen den sommer-ha ist wohl e kein kraut gewachsen

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Tinchen](#) on Tue, 06 Jul 2010 07:05:52 GMT

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

Bei meinem Mann (warum sollten die anders "ticken" als wir), fallen um diese Zeit auch vermehrt die Haare aus.

Da er kurze schwarze hat und ich blonde fällt es gut auf, von wem die

sind.z.B.Kopfkissen,Badezimmer usw.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Ataba](#) on Tue, 06 Jul 2010 07:34:56 GMT

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

ich find schon, dass die anders ticken wie wir. auf alle fälle.

mir sind früher auch haare ausgefallen. wohl auch nicht wenig wenn ich so zurückdenk. war alles kein problem.

wenn ich meine kollegin oder meine schwester seh.... was die oft haare am pulli haben..... kein problem. mein mann hat wesentlich mehr haare am kopfkissen. juckt ihn nicht.

erst als mir anfang 2008 eine friseurin gesagt hat, ich hätte wohl HA..... erst da ging der psychische horror los. man stresst sich rein und macht es dadurch nicht besser

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [LittleTweety](#) on Tue, 06 Jul 2010 07:48:09 GMT

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

Hallo,

doch klar, es soll mittlerweile was gegen Sommerhaarausfall geben.

Melatonin.

Das wird im Sommer weniger vom Körper produziert, weil wir auch weniger schlafen. Melatonin produziert der Körper im Schlaf in der Dunkelheit.

Vielleicht wär das ein Ansatz?

Soll man aber irgendwie schon einige Monate vor HA-Beginn einnehmen.

LG

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [christa2860](#) on Tue, 06 Jul 2010 11:51:09 GMT

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

hallo zusammen,

bei mir ist es genauso und zieht mich auch sooo runter

meine haare brauch ich gar nicht zählen, die sind so dünn geworden

die sehe ich fast gar nicht. es war aber im winter besser.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [lala](#) on Tue, 06 Jul 2010 11:54:08 GMT

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

LittleTweety schrieb am Tue, 06 July 2010 09:48Hallo,

doch klar, es soll mittlerweile was gegen Sommerhaarausfall geben.

Melatonin.

Das wird im Sommer weniger vom Körper produziert, weil wir auch weniger schlafen. Melatonin produziert der Körper im Schlaf in der Dunkelheit.

Vielleicht wär das ein Ansatz?

Soll man aber irgendwie schon einige Monate vor HA-Beginn einnehmen.

LG

ja.. nehm ich seit märz. es war einen versuch wert, aber es hat den HA-schub nicht verhindert. ich nehms jetzt noch bis ende juli. dann setz ichs ab.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [LittleTweety](#) on Tue, 06 Jul 2010 12:13:41 GMT

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

Ich meine auch gelesen zu haben, dass man damit vor dem Winter anfangen muss.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Tinchen](#) on Tue, 06 Jul 2010 14:28:30 GMT

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

Hab es mal gegooglet.

Melatonin ist ein Hormon ,hauptsächlich gegen Schlaflosigkeit.

In Deutschland ist es verschreibungspflichtig.

In USA läuft es unter "Nahrungsergänzungsmittel" und ist frei verkäuflich.

Übers Internet zu kaufen wird gewarnt. Studien liegen nicht vor.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?
Posted by [lala](#) on Tue, 06 Jul 2010 15:37:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vor dem winter anzufangen würde nicht viel sinn machen. im winter ist die "melatonin-eigen-produktion" am höchsten.

übers internet würde ich melatonin tatsächlich nicht kaufen, zumindest nicht zur einnahme...vllt zur äußerlichen verwendung.

ich habs aus der apotheke

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?
Posted by [Minu](#) on Tue, 06 Jul 2010 16:12:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Zurzeit verliere ich ebenfalls durchschnittlich mindesatens doppelt so viele. An Nicht-Waschtagen sind es sogar 4 mal mehr als sonst.

Das fällt schon extrem auf, vor allen Dingen, wenn egal wo man steht oder sitzt direkt etwa 5-10 Haare hinter einem liegen...

Auch ich zähle, selbst, wenn ich mir jedes Mal vornehme, damit aufzuhören, zumal man mittlerweile eh deutlich sieht, dass der Zopf, der Scheitel und die Seiten schon wieder dünner geworden sind.

Aber solange ich zähle, kann ich wenigstens ein bisschen mehr mit Abstand an die Sache herangehen, denn schließlich sind es für mich in dem Moment "nur noch" Zahlen. Außerdem ist da immer die große Hoffnung, beim nächsten Mal weniger zu finden...

Leider ist aber bei mir nichts mehr über den Winter so richtig nachgewachsen, also kann man wohl auch nicht von "Sommerhaarausfall" reden, oder?

Naja, ich habe jedenfalls keine Ahnung, nur letzten Sommer waren es auch mehr Haare, wobei ich leider nicht genau sagen kann, ob es hormonelle oder andere Ursachen sind.

Bringt es vielleicht auch etwas Melatonin topisch anzuwenden

Aktuell versuche ich nämlich das "Trichosense"(seit ca. 3 Monaten), merke aber bisher keine positiver Wirkung.

Hat jemand damit mal gute Erfahrungen gemacht?

LG Minu

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [ZuJung](#) on Tue, 06 Jul 2010 19:46:20 GMT

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

Ach wie schön. Ich bin nicht die einzige.

Also kann ich meinen momentan vermehrten Ausfall auf diese heißen Temperaturen schieben.....

Ich war grad so glücklich, dass es stetig gut ist. Habe letzte Woche wieder mit dem Zählen angefangen.... aber bei 40 habe ich aufgehört.... und will garnicht wissen wo ich angekommen wäre.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Maus25](#) on Wed, 07 Jul 2010 17:48:30 GMT

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

Hallo!

Auch bei mir ist es seit ein paar Wochen wieder richtig schlimm mit dem Haarausfall. Ich versuche es jetzt wieder mit Vitamin-D, Zink, Kieselerde-Calcium und Biotin Tabletten, da das Endokrinologikum wo ich vor ca. einem halben Jahr war diese gewissen Mängel festgestellt hatte.

Evtl. geh ich auch noch mal zum Gyn um meine Hormone (Testosteron und Östrogene) testen zu lassen, denn bei dem bekommt man bestimmt schneller einen Termin als beim Endokrinologikum. Der Haarausfall macht mich wahnsinnig. Ich hasse es meine Haare zu waschen, denn an diesem Tag fallen deutlich mehr Haare aus.

Ich verstehe es nicht, warum es keine Ärzte gibt die sich ausschließlich auf dies spezialisiert haben. So muss ich von einem zum anderen Arzt (Gyn., Hautarzt, Hausarzt, Endokrinologe) laufen. Ich hatte im Winter schon einmal starken Haarausfall gehabt. Von März bis ende Mai war alles i.O. und jetzt ist der HA wieder da.

Nja die Hoffnung stirbt zuletzt... Irgentwann wird schon alles wieder besser werden.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Desiree](#) on Sat, 10 Jul 2010 11:25:45 GMT

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

Ach was für ein gutes Thema. Genau das ist bei mir auch aufgefallen - Juli/AUG/SEPT fallen sie auch bei mir soviel aus. Jedes Jahr. Und ich dachte ich bin die Einzige .

Auch ich zähle, seit drei Jahren . Und ich muss sagen mir bringt es viel. Es hat mich eher vom Haarausfall-Stress befreit, da ich einen genauen Überblick habe und derweil feststelle, das alles seinen genauen Lauf nimmt, wie der Sommer

Ich zähle 10 Tage immer am Anfang jeden Monats. Habe ne schöne Statistik

LG,

Desiree

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Tinchen](#) on Sat, 10 Jul 2010 17:10:21 GMT

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

Zähle seit 2 Jahren,jeden Tag.

Wieviele Haare gehen Dir denn so aus ?

Ich wasche sie jetzt nur alle vier Tage (was eigentlich gar nicht geht).Bin jetzt wieder an Waschtagen bei 180.sonst so 40/50.

Tendenz wieder steigend ,letztes Jahr waren es Aug./Sep. 300.

So im Dez-Feb. wird es dann besser.

All die gängigen Mittel nehme ich.z.B.Regaine,Eisen,Zink usw.

War bei 5 Hautärzten.Blutwerte sollen o.k. sein

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Desiree](#) on Sat, 10 Jul 2010 19:07:39 GMT

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

Hi,

mir reichen die 10 Tage im Monat, so habe ich einen Überblick und sehe jetzt, dass sich alles wiederholt. Und wenn es anders werden würde, bemerke ich es auch. Ich habe keinen Haarausfall in dem Sinne, mir wachsen die Haare nicht mehr richtig nach, sondern werden immer kürzer und dünner. Also teile ich die Haare in lang, kurz und ganz kurz ein ;-))Die Hälfte meiner Haare wachsen nicht mehr normal.

Normalerweise gehen mir ca 60 am Tag aus und im Sommer ca 120. Aber man bedenke, dass ich nur die zähle die ich auskämmte, die beim Waschen nicht und zwischendurch fällt ja auch das eine oder andere aus. Ausserdem habe ich nur noch höchstens 40% meiner ursprünglichen Haare....

Ich nehme Vit-B Komplex, bekomme derweil B12 Spritzen, Eisen und Hirse. Ein Grund des Haarausfalls ist wohl ständiger Mangel an B 12 etc wegen kaum Aufnahme, dann erblich und keine Ahnung War jetzt beim TCM-Arzt, das scheint zu helfen. Werde berichten

LG,

Desiree

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Ally77](#) on Sun, 11 Jul 2010 14:21:51 GMT

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

Hallo Mädels,

kurz nochmal von mir zum Stichwort "Haarezählen": Ich meine mit "NICHT Haarezählen" "NICHT jeden Tag". Ich halte es für sinnvoll, stichprobenartig zu kontrollieren, aber tägliches Haarezählen scheint mir mittlerweile - habe es ja selbst 1,5 Jahre so gemacht - nicht hilfreich. Wie einige hier schreiben, kann man mit der Zeit ganz gut schätze und so unterteile ich zum BEispiel in "Viel", "Nicht so viel" und "wenig". Mit dieser simplen Kategorisierung habe ich z.B. bemerkt, dass mir meine Haare in der zweiten Zyklushälfte etws stärker ausgehen als in der ersten und das trotz Pille. Außerdem habe ich durch das Schätzen auch gesehen, dass der HA seit Mai/Juni insgesamt wieder mehr ist und eine Stichprobenwoche eingelegt mit genauem, täglichen Zählen.

Während dieser Woche habe ich aber gemerkt, wie mir das Thema das Leben schwer macht und mich sehr viel mehr sensibilisiert hat. Ersteinmal dauert es (bei mir) sehr lange mit dem Zählen, da ich beim Kämmen schon mind. 50 verliere und beim Waschen so an die 300-400. MAN braucht lange, die Haare überall aufzuklauben, da man ja ganz genau und wirklich jedes Haar zählen will, dann hockt mind. 5 Minuten über dem Klo und zählt die Dinger und hofft, dass der Freund einen nicht "erwischt" und sagt, man soll das lassen ;o) und einen damit aus dem Zählen rausbringt.

Nach dieser Zählwoche habe ich mir drei Wochen Zählpause verordnet und will in der übernächsten Woche nochmal zählen, da ich in der Zwischenzeit auch meine Thyroinxdosis wieder verändert habe und schauen will, ob das Einfluss hat. Ich merke, dass ich weniger Bammel vorm HAarewaschen oder Kämmen habe - allein dadurch, dass mir die ätzende Zeit erspart bleibt, in der ich die Haare aus dem Waschbecken, vom Boden, aus der Dusche klauben und dann einzeln zählen muss. Merkwürdigerweise habe ich das Gefühl, es sei weniger geworden.

Also wie gesagt: Ich kann wirklich nur raten, nicht jeden Tag zu zählen. Und am besten auch nicht versuchen, zu schätzen. Wenn ich nicht zähle, werfe ich die Haare, die ich mir rauskämmte z.B. auch direkt ins Klo, damit ich mir das Elend nicht anschauen muss und verdränge es einfach. Mir hilft das sehr, das Problem nicht zu sehr mein Leben beherrschen zu lassen. Man darf nicht unterschätzen, wie man seine Problem durch das Sich-damit-beschäftigen noch verstärken kann. Habe ich z.B. Kopfschmerzen und denke "Aua, Kopfweh" sind sie schlimmer, als wenn ich nicht daran denke. Da gibt es auch gerade einen aktuellen Beitrag zu ("Haarausfall als Psychosomitic" oder so ähnlich) Stichprobenartig ist Haare zählen aber sicher nützlich, um eventuelle Therapiemaßnahmen hinsichtlich Erfolg oder Mißerfolg werten zu können.

Aber: Als ich noch ganz, ganz schlimmen HA hatte, wollte ich auch nicht hören, dass man die Haare Haare sein lassen sollte und sich versuchen muss, abzulenken. Auch ich hatte das Gefühl von Kontrolle, wenn ich jeden Tag zählte und alles feinsäuberlich in Tabellen eintrug, die mir bis heute leider nichts kaum bis nichts gebracht haben hinsichtlich Ursachen oder erfolgreichen Therapiemaßnahmen. Erst als ich körperlich regelrecht zusammenbrach, konnte ich damit (nahezu) abschließen.

Liebe Grüße

Ally

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Tinchen](#) on Mon, 12 Jul 2010 07:21:01 GMT

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

Die Haare die beim Waschen ausfallen zählst Du gar nicht ??

Gestern kam ich auf 207 Haare (110 - Waschen, der Rest über den Tag verteilt).

Ein Hautarzt hat mir mal den Tipp gegeben , einen Tag lang ein (24 Std) ein Haarnetz zutragen (Wochenende ?),dann erwischt man alle Haare.

Hab ich aber auch noch nicht gemacht.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Desiree](#) on Mon, 12 Jul 2010 07:54:55 GMT

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

Nö . Ich kann das ja so ca einschätzen was da rausgeht. Ich denke mal wenn ich ca 100-120 zähle, geht insgesamt das doppelte am Tag raus. Mir gehts hauptsächlich darum einen Überblick zu haben, ich find das sehr beruhigend.

Das wäre mir auch zu zeitaufwendig. Ich seh ja was passiert und das Sieb ist nun nicht endlos voll.

LG,

Desiree

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [lala](#) on Mon, 12 Jul 2010 18:54:59 GMT

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

Desiree schrieb am Sat, 10 July 2010 21:07 War jetzt beim TCM-Arzt, das scheint zu helfen.
Werde berichten

LG,

Desiree

ja tu das auf jeden fall

Subject: Aw: Sommerhaarausfall? @latisha
Posted by [lala](#) on Wed, 14 Jul 2010 19:32:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Latisha schrieb am Tue, 06 July 2010 08:56ach ja nochwas, ich hab mit plastulen meinen ferritinwert und eisenwert super hingekriegt. jetzt sind alle meine werte perfekt, wenn nicht sogar n ticken zu hoch.
auch das cholesterin...

und soll ich euch das traurige sagen, es scheint absolut nichts mit dem ha zu tun zu haben zumindest bei mir. weil dieser ist unverändert.

schilddrüse usw. ist auch ok, das einzige was mir noch bleibt ist die pille...mal schauen ob ich mich irgendwann traue sie zu wechseln oder ab zu setzten...

und gegen den sommer-ha ist wohl e kein kraut gewachsen

hi latisha

sag mal hast du dir die SD-werte vom arzt geben lassen. oder war das nur ein mündliches "ok" vom doc. falls du sie hast, stell sie doch mal hier rein...?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall? @latisha
Posted by [Latisha](#) on Thu, 15 Jul 2010 18:41:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hatte sie, und hab sie auch von einem arzt meines vertrauens gegenchecken lassen, der mir auch bestätigte, dass keinerlei auffälligkeiten vorliegen. wo sie jetzt sind weiß ich grad nicht

hatte ja sehr gehofft, dass ich endlich mal was finde, was nicht passt. Aber das ist und bleibt einzig und allein der HA, aber keine Ursache.

Das letzte ist halt die Pille, bzw. ob allg. irgendwas mit meinen hormonen im ungleichgewicht ist...

liebe grüße

Subject: Aw: Sommerhaarausfall? @latisha
Posted by [lala](#) on Thu, 15 Jul 2010 20:45:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Latisha schrieb am Thu, 15 July 2010 20:41ich hatte sie, und hab sie auch von einem arzt meines vertrauens gegenchecken lassen, der mir auch bestätigte, dass keinerlei auffälligkeiten vorliegen. wo sie jetzt sind weiß ich grad nicht

liebe grüße

ich frag nur deshalb weil hier ja schon so viele frauen waren, deren werte laut arzt ok waren, v.a. deshalb weil die alten referenzwerte zugrunde gelegt wurden.
ich muss ja fast sagen, dass es mich beinahe ärgert, dass meine SD-werte immer so gut waren, denn SD-störung würde bei mir wie die faust aufs auge passen. HA diffus plus begleitsymptome.
vllt lass ich sie nochmal checken, aber nur vllt...

was hast du jetzt bzgl pille vor? eigtl geht nur absetzen, alles andere ist ein fauler kompromiss.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall? @latisha
Posted by [Latisha](#) on Thu, 15 Jul 2010 21:26:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also, mein plan ist jetzt erst mal zu dem homöopathen zu gehen, der mir von einer engen freundin empfohlen wurde.

Ich muss ehrlich sagen, dass ich nicht ganz überzeugt bin von der ganzen homöopathiegeschichte, aber einen versuch ist es wert. ich hau mir so viel zeug rein, zur probe, was so viel geld kostet, da kann ich auch das versuchen.

meine freundin hatte mit ihm bereits über meine problematik gesprochen, auch bzgl. der Pille und meinem Verdacht und er meinte, er könne das herausfinden, ob es sinn macht sie abzusetzen bzw. zu wechseln oder sie einfach zu behalten, da es andere Ursachen gibt.

Bei meiner freundin hat er ein problem gelöst, mit welchem sie fast ein jahr von arzt zu arzt gerannt ist und keiner konnte ihr helfen, außer dieser besagte homöopath. Sie ist auch ein sehr bodenständiger mensch und war noch skeptischer als ich. Allerdings hat er sie "auf die Reihe" gekriegt und ich war sozusagen in der zeit live dabei, als es ihr so schlecht ging. also warum nicht...

ich hab den termin anfang august und bin sehr skeptisch, aber auch ein wenig hoffnungsvoll bis dahin werde ich wohl nichts unternehmen...leider.
aber ich denk mir, ich muss endlich aufhören, lauter sachen in kombi zu machen, wo nichts hilft, oder am ende doch irgendwas und ich weiß nicht was es war.

auf den hormonen liegt im moment mein hauptaugenmerk, schlicht und ergreifend, weil ich einfach nicht mehr weiß an was es sonst liegen soll.

Hätte ich den Termin nicht schon so bald, hätte ich mich sicher endlich mal getraut, es mit einer antiandrogenen pille zu versuchen, da meine ja leicht androgen wirkt und dieses levo..dingsbums enthält, was ja oft als HA-Ursache, bzw. Mitwirkender ausgemacht wird.

jetzt versuch ich 2 wochen mir keinen stress zu machen über die immer größer werdende geheimratsecke plus die diffus dünner werdenen haare, sowie die 250 haare die ich mir täglich vom kopf kämme. ich habe eine mögliche lösung im auge und zumindest weiß ich, dass ich zu jmd komme, dem meine probleme nicht wurscht sind und der mir AGA diagnostiziert

obwohl ich grade mal 22 bin und nicht ansatzweise ein ausfallmuster dieser art aufweise.

und wer weiß, vll erzählt er mir ja, ich soll einfach auf laktose verzichten oder irgendwas in der art und schwups fallen die haare nicht mehr aus und tausende von neuen sprießen

ich versuch optimistisch zu bleiben. hab grade erst den urlaub mit meinem schatz gebucht und werde meine energie verwenden um mich darauf zu freuen und nicht um über die blöden haare nachzudenken. mal schauen ob ichs hinkrieg

liebe grüße

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [christa2860](#) on Mon, 26 Jul 2010 14:29:59 GMT

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

Es kommt vor, dass mit den Jahreszeiten die Haare verstärkt ausgehen, weil die Veränderung von Sonnenstärke und -dauer den Stoffwechsel beeinflusst. Diese „Mini-Mausen“ am ganzen Kopf ist kein echter Haarausfall und geht schnell vorüber.

gelesen im Stern

lg

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [kittykathi11](#) on Tue, 10 Aug 2010 19:34:03 GMT

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

Hallo

bei mir ist es auch seit ca. 5 Wochen echt übel!!

Kann das tatsächlich am Sommer liegen??

Seit Anfang dieses Jahres hab ich endlich geschafft das nur noch zwischen 25-30 am Tag ausgehen was meint Ihr ist das noch Haarausfall???? Seit den letzten Wochen ist wieder bei 30-40 am Tag und ich hab das Gefühl das es jeden Tag mehr werden.

Bin echt total fertig weil ich Angst habe das es jetzt wieder richtig schlimm wird (500 beim Waschen) und (100 am Tag ohne waschen)

Was meint Ihr ??

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Latisha](#) on Sat, 21 Aug 2010 08:06:20 GMT

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

25-30 Haare am Tag sind kein Haarausfall meiner Ansicht nach. Außer es wächst nicht mehr nach. So wenig Haare sind mir glaub ich in meinem ganzen Leben noch nie ausgegangen (auch vor dem HA) .

Auch 30-40 find ich noch völlig normal, aber das ist subjektiv. Weißt du ich verlier "in guten Zeiten" so 100-120 Haare am Tag und momentan sind es wieder -200, beim waschen bestimmt über 400.

Das soll nicht heißen, dass ich dich nicht erst nehme. Das ist das Gleiche wenn die Leute zu mir sagen, eigentlich hab ich ja noch ziemlich viele Haare aufm Kopf dafür dass ich seit 4 Jahren HA hab. Super! aber ICH SELBST seh halt, dass es nur noch die Hälfte ist, die ich mal hatte und es jedes Jahr weniger wird.

Wenn es bei dir immer so war, dass du sehr wenig Haare verloren hast, und im Vergleich dazu 30-40 schon viele sind, versteh ich dein Besorgnis durchaus. Aber grundsätzlich würde man nicht sagen, dass ein Mensch, der 30-40 Haare am Tag verliert HA hat.

Hoffe ich konnte dir ein bisschen helfen und du verstehst meine Antwort nicht falsch.

Liebe Grüße

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [dana12](#) on Fri, 08 Oct 2010 10:57:56 GMT

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

Hallo,

wie sieht es aus?

Hat der Sommerhaarausfall bei euch nachgelassen?

Über eine Rückmeldung würde ich mich freuen.

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Latisha](#) on Fri, 08 Oct 2010 11:55:12 GMT

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

leider nein, im gegenteil, das worüber ich im sommer gejammert hab ist lächerlich im vergleich zu jetzt.

mir gehts grad echt schon wieder sehr auf die psych... vll liegst auch am pillenwechsel vor 1,5 monaten oder an der pille an sich...mehr östrogene usw. (ich denke evis thema kennt mittlerweile jeder hier)

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?
Posted by [Minu](#) on Fri, 08 Oct 2010 14:10:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi!

Bei mir auch leider nein.

Wie es aussieht, lag es bei mir wohl nicht am "Sommer", sondern am Pillenwechsel.

@Latisha: Geht mir genauso! Die Menge, die ich gerade verliere, steht in keinem Vergleich zu dem, was mir vorher ausging.

Habe allerdings auf ein Präparat mit weniger Östrogen und weniger stark wirksamen antiandrogenen Gestagen gewechselt.

LG

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?
Posted by [Latisha](#) on Fri, 08 Oct 2010 17:45:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja ich hab von einer (leicht androgenen Pille) auf Bellara gewechselt, die bisschen mehr Östrogene hat.

Das Problem ist ja, dass ich eh nix machen kann außer warten. Hab halt Angst das mein HA in der Intensität anhält und die Pille auch nach 3 Monaten bis 1 JAhr nicht gegen den HA wirkt oder ihn gar noch schlimmer macht.

Aber man sollte sie ja nicht vorher absetzen, weil der Körper sich erst einpendeln muss und bla... das ist echt ein Spiel mit dem Feuer an den Hormonen was zu drehen...

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?
Posted by [Minu](#) on Fri, 08 Oct 2010 17:59:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gerade das Warten gelingt mir gar nicht mehr, weil es stetig schlimmer zu werden scheint. Letztendlich mache mich selber fertig, weil ich mir die ganze Zeit vorwerfe nicht zu handeln und doch noch die letzten Haare zu retten.

Aber ein halbes Jahr muss ich sicher der neuen Pille geben, oder?
5 Monate habe ich nun bereits hinter mir...

Ich bereue echt, dass ich mit den Hormonen experimentiert habe!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Maus25](#) on Fri, 08 Oct 2010 22:40:36 GMT

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

Auch bei mir ist alles unverändert.

Ich war zwischenzeitlich bei zick Ärzten (Hautarzt, Endokrinologe, Hausarzt) aber wie schon seit fast einem Jahr weiß keiner woher der HA kommt. Ich nehme jetzt seit August wieder die Pille "Vallette" aber eine Verbesserung oder Verschlechterung kann ich nicht merken. Da ich langsam den Glauben an die Schulmedizin aufgegeben habe, habe ich letzte Woche eine Ärztin für TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) aufgesucht und bin positiv Beeindruckt. Anscheinend habe ich seit längerem Wassermangel, wozu auch die ganzen Symptome passen würden. Ehrlich gesagt, 2 Liter pro Tag habe ich nie getrunken. Jetzt trinke ich jeden Tag 3 Liter und habe einen speziellen Kräutertee bekommen wo ich jeden Tag eine Tasse von trinken soll. Zusätzlich soll ich mehr Beeren oder rote Trauben essen und dunkles Fleisch, wie vom Rind, Lamm oder Wild essen. Es war schon Beeindruckend, denn die Ärztin hat ohne dass Sie es wußte mich nach Symptomen gefragt und all diese hatte ich auch in der Vergangenheit - wie z.B. Schwitzanfälle, Seestörungen (Augenflimmern), Schwindel usw.. Ich schau einfach mal, zu verlieren habe ich ja nichts und im Internet gibt es einige die gute Erfahrungen mit TCM gemacht haben und geheilt wurden.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [kathi1910](#) on Sat, 09 Oct 2010 09:15:43 GMT

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

Hallo

ich muss heute auch mal erzählen!

Also meine Haare haben sich seit Anfang des Jahres stark gebessert von so (täglich 70-100) (waschen 150-500) auf jetzt so (täglich 10-15) waschen (45-80). Hab das mal ausgerechnet und das sind so täglich zwischen 25-30 Haare.

Leider hat sich der schnitt seit jetzt genau 3 Monaten von 25-30 Haaren am Tag auf 35-45 Haaren verschlimmert. Ich hab keinerlei Medikamente abgesetzt und nichts verändert was mit den Haaren zu tun hat.

Was ist los ??

Ich weiß das es trotzdem recht wenig sind, aber dacht nach 4 Jahren starken Haarausfall hat das nun endlich mal ein ende.

Mittlerweile hab ich am Hinterkopf wo früher mal ein Wirbel war, kaum noch was so das ichmein Haare unter keinen Umständen mehr offen tragen kann!

Liebe Grüße

K.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall?

Posted by [Latisha](#) on Sat, 09 Oct 2010 11:37:13 GMT

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

Also ich finde, dass auch die Menge, die dir jetzt ausgeht, wirklich gering ist. Ich weiß, dass man jede Veränderung kritisch beäugt und sie einen immer auch beunruhigt. Aber aus objektiver Sicht ist die Zahl der ausgehenden Haare immer noch total in der Norm.

Für nicht unwahrscheinlich halte ich den Sommer/Herbst als Auslöser für deinen momentanen "stärkeren" HA. Bei einigen Menschen macht sich der Fellwechsel mehr bemerkbar als bei anderen. Und HA-Geplagten fällt das einfach noch einmal mehr auf.

Ich würde mich an deiner Stelle nicht zu sehr verrückt machen. Die Zahlen halten sich wirklich in Grenzen. Außerdem ist der HA auch bei "normalen" Menschen immer Schwankungen ausgesetzt. Mal gehen mehr Haare aus, mal weniger. Nur fällt es "normalen" Leuten gar nicht auf, da sie einfach kein bisschen darauf achten.

Liebe Grüße
