
Subject: Wieviel Ausfall ist denn noch "normal?"
Posted by [inamelina](#) on Tue, 17 May 2011 16:06:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da es bei mir seit einem Monat auch mal wieder so richtig losgegangen ist mit dem Ausfall, muß ich mich leider (mal wieder) mit dem Thema beschäftigen...

Man liest ja immer wieder, dass bis zu 100 Haare täglich normal sind. Wenn ich mich aber so im Bekanntenkreis umhöre, heißt es immer wieder, "Also wenn ich jeden Tag 100 Haare verlieren würde, hätte ich schon keine mehr"

Und ich frage mich auch, wenn man eh schon sehr dünnes Haar hat, und dann von dem wenigen auch noch jeden Tag so viele ausfallen, ist doch prozentual gesehen viel mehr weg, als bei jemandem mit fülligen Haar.

Was haltet ihr so für "normal", und kennt ihr auch diesen enormen Ausfall gerade im Sommer? Bei mir ging es letztes Jahr erst im Juli so richtig los, dieses Mal aber schon seit Ende April. Das beunruhigt mich etwas diese vielen Monate bis zum Winter (da wird es meist besser) durchzustehen.

Subject: Aw: Wieviel Ausfall ist denn noch "normal?"
Posted by [Minu](#) on Tue, 17 May 2011 16:36:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Inamelina,

diese 100 Haare am Tag sind sicher ein viel zu hoch angesetzter Durchschnitt, zumal sicher auch niemand die tatsächliche Haarmenge auf einem normal behaarten Kopf gezählt hat, und es sich somit eh nur um Schätzungen handeln kann, denke ich.

Sicher verlieren hier einige diese Mengen, oder sogar mehr, aber dafür sieht man es meist auch.

"Normal" in dem Sinne gibt es sicher nicht, es sei denn die Haare, die verloren gehen, wachsen in der gleichen Zahl auch wieder nach. Dann spielt die Menge keine Rolle, außer, dass es sich bei plötzlichem großen Haarverlust natürlich in den Längen bemerkbar macht.

Zum Thema vermehrter Haarausfall im Sommer gab es letztes Jahr einen Beitrag... scheint bei einigen hier so zu sein.

LG Minu

Subject: Aw: Wieviel Ausfall ist denn noch "normal?"
Posted by [Cora](#) on Tue, 17 May 2011 17:03:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Grundsätzlich gilt: Normal ist JEDE Ausfallrate, so lange genug nachwächst. Und das ist natürlich von Mensch zu Mensch verschieden, ich kenne tatsächlich eine Frau, die schon immer am Tag um die 100 Haare verliert und mit einer EXTREM dichten Mähne gesegnet ist.

Sie hat einfach einen dauerhaft hohen "Fellwechsel", sagt sie selbst.

Bei den meisten dürfte "normal" allerdings eine weit geringere Ausfallrate bedeuten, damit sich die Dichte nicht ändert.

Ich habe vor einigen Monaten mal gelesen, dass die angebliche Norm von 100 Haaren am Tag völlig aus der Luft gegriffen ist und unter Experten mittlerweile als überholt gilt. Im Zweifelsfall werfen Ärzte u.a. so gern mit dieser Zahl um sich, um die ganzen verzweifelten Betroffenen ruhig zu stellen

Subject: Aw: Wieviel Ausfall ist denn noch "normal?"
Posted by [dana12](#) on Tue, 17 May 2011 17:41:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

bevor ich zum ersten Mal richtig HA hatte, ist es mir überhaupt nicht bewußt gewesen, wieviele Haare ich täglich verloren habe. War ja auch uninteressant.

Alle meine Freundinnen die keinen Haarausfall haben, merken überhaupt nicht, wenn welche ausfallen. Erst ich mit meiner Panik hab sie angesteckt. Jetzt zählen sie auch. Ist natürlich nicht Sinn der Sache.

Gruß Dana

Subject: Aw: Wieviel Ausfall ist denn noch "normal?"
Posted by [Ataba](#) on Tue, 17 May 2011 18:41:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaube einfach, dass wir HA-Geschädigten diese Frage nie mehr wieder objektiv beurteilen können.

Sind uns früher 20 Jahre nach dem Haarewaschen ausgefallen..... ja mei, dann wars halt so. Zur Kenntnis genommen und ad Acta gelegt. Fällt uns heute hingegen auch nur 1 Haar aus, hat das gleich ne andere Bedeutung. Leider.

Manchmal bin ich so am Überlegen, ob mir nicht früher auch schon viele Haare ausgefallen sind..... die Panik wurde erst richtig schlimm, als mich meine Friseurin drauf ansprach. Und der psychische Stress hats nicht besser gemacht.

Am Wochenende stand im Hallenbad eine Türkin neben mir. Dicke, schwarze, lange und UNENDLICH viele Haare. Innerhalb von 5 Minuten hat die mindestens 3 tischtennisgroße

Bälle Haare am Boden gehabt, ihr ganzer Rücken war nass und vollgeklebt mit Haaren.....
hat sie aber gar nicht interessiert. Und das -glaub ich- schaff ich nie mehr im Leben

Subject: Aw: Wieviel Ausfall ist denn noch "normal?"
Posted by [Dharma](#) on Fri, 20 May 2011 13:08:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Manchmal bin ich so am Überlegen, ob mir nicht früher auch schon viele Haare ausgefallen sind..... die Panik wurde erst richtig schlimm, als mich meine Friseurin drauf ansprach. Und der psychische Stress hats nicht besser gemacht.

Am Wochenende stand im Hallenbad eine Türkin neben mir. Dicke, schwarze, lange und UNENDLICH viele Haare. Innerhalb von 5 Minuten hat die mindestens 3 tischtennisgroße Bälle Haare am Boden gehabt, ihr ganzer Rücken war nass und vollgeklebt mit Haaren..... hat sie aber gar nicht interessiert. Und das -glaub ich- schaff ich nie mehr im Leben

Hallo Ataba,

ich glaube, das ist echt ein wichtiger Punkt. Mir ist mein Haarausfall auch erst richtig ausgefallen, als mich meine Freundin auf meine lichter gewordene Geheimratsecke (im grellen Licht) angesprochen hat. Das ist mir selbst gar nicht aufgefallen. Als dann noch der Frisör einen drauf setzte (hattest du in letzter Zeit Haarausfall?) war es aus.

Sonst ist aber niemandem was aufgefallen. Aber ich selbst stehe halt seitdem mit einem Abstand von 10 Centimetern vorm Spiegel im grellen Licht und registriere jede kleinste Veränderung.

Ich glaube, letztlich sind mir schon immer sehr viele Haare ausgefallen (auch mit schleichender Lichtung), aber seit neuestem mache ich ein Problem daraus. Ein Hinweis mehr, dass ein großes Problem eben auch in der Wahrnehmung und in der Reaktion darauf liegt.

Zwischendurch hatte ich übrigens mal ein Hautproblem, ganz übel, im Gesicht. Dauerte zwei, drei Monate, bis ich das wieder im Griff hatte. Und in dieser Zeit fiel mir in Sachen Haar überhaupt nichts auf. Ich hatte in der Zeit einfach ein anderes Thema, das quasi in meiner Wahrnehmung "gesiegt" hat - so funktioniert irgendwie die Psyche und deshalb hilft es denke ich auch, genau da anzusetzen (jedenfalls parallel).

Muss erst noch was Schlimmeres kommen, damit ich von meiner Scheitel-Panik geheilt werde? Dieser Gedanke macht mir Kummer.

Dharma

PS: Zur eigentlichen Frage. Ich habe keine extremen Ausfallzahlen (um die 100), aber trotzdem wird mein Haar weniger. Von daher hat der Richtwert bei mir offenbar nichts zu sagen.

Subject: Aw: Wieviel Ausfall ist denn noch "normal?"
Posted by [Ally77](#) on Thu, 02 Jun 2011 20:54:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zusammen,

ich habe meinen Haarausfall zwar mittlerweile im Griff bzw. bestenfalls überwunden oder eine erholsame, längere Pause (man weiß ja nie), bin aber noch ab und zu stille Mitleserin.

Ich hatte zwischen November letzten Jahres und diesem April das erste Mal seit 3,5 Jahren das Gefühl, mein HA sei völlig weg. Ich habe zwar nicht genau gezählt, schätze aber, dass ich so auf 70-80 Haare im Durchschnitt gekommen bin. Aktuell habe ich wieder etwas mehr HA, vielleicht so an die 100 Haare im Durchschnitt, aber kein Grund zur Besrognis.

Ich habe über 3 Jahre die ganze Zeit durchschnittlich über 130 Haare pro Tag verloren. Und zwar, wenn es nicht so schlimmer HA war und bis zu 280-300 Haare pro Tag (!) und mehr, wenn es schlimm war. Es gab Zeiten, da habe ich an die 2000 Haare beim Waschen und 300 beim Kämmen verloren. Ich hatte/habe diffusen HA. Mir nah stehende Menschen haben den Haarverlust bemerkt, weil sie einfach so dünn und flusig wurden, aber Menschen, die mich nicht kannten sind sicher nicht auf die Idee gekommen, dass ich an HA leide (naja, vielleicht diejenigen, die selber HA haben schon).

Die Haarausfallrate ist individuell total verschieden. Hat man sehr viele Haare, fallen auch sehr viele Haare aus, das ist vollkommen logisch und normal. Hat man wenig Haare, fallen normalerweise weniger Haare aus. Die bekannten 80-100 Haare sind dabei wie alle Normwerte nur bedingt aussagekräftig.

Ich verstehe es manchmal nicht ganz, dass es hier Mädels gibt, die erschrecken, wenn sie beim Waschen 50 Haare verlieren. Die kämme ich mir manchmal locker bei einmal Kämmen raus. Ich verliere heute noch - wie gesagt, bin der Meinung mein HA hat aufgehört oder ruht - an die 150-200 Haare beim Waschen, wobei ich kein Auffangnetz in der Dusche habe und somit nicht weiß, wieviele einfach weggespült werden, und finde das völlig normal.

Ich wasche sie schließlich nur alle 3 Tage, also 2-3 Mal pro Woche. Ansonsten verliere ich auch beim morgendlichen Kämmen zwischen 20-50 Haare und zwischendurch natürlich auch. Aber alles in allem liege ich in der Regel immer noch unter 100 Haaren pro Tag. Und ich habe keine totale Löwenmähne. Ein straffes Zopfgummi muss ich mir zweimal um den Zopf wickeln und der Zopf hat vielleicht einen Durchmesser von 2 cm.

Problematisch wird der HA - und da reichen sicher auch schon deutlich kleinere Mengen - wenn nichts oder zu wenig nachwächst. Deswegen muss jeder die für ihn richtige Haarverlustzahl pro Tag selbst ermitteln. Wenn man sehr viele Haare hat und auch Haare nachwachsen, kann mit Sicherheit eine HA-Quote von deutlich über 100 Haaren pro Tag völlig normal sein. Wenn jemand sehr dünnes Haar hat, das nur langsam wächst oder kaum bis gar nicht nachwächst, dann sind vielleicht schon 50 Haare im Tagesdurchschnitt zuviel.

MAN darf sich nicht von Normwerten ängstigen lassen, sondern schauen, welche Ausgangsbasis man selber hat.
