
Subject: Haare waschen

Posted by [tividi](#) on Tue, 13 Mar 2012 09:51:48 GMT

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

Hi

"früher" hab ich jahrelang immer täglich meine Haare gewaschen, weil sie am nächsten Tag eigentlich immer schon fettig sind am Pony/ vorn am Oberkopf.

Eigentlich da wo meine Haare nun ganz wenig geworden sind...

ich glaube seit kurz vor meinem Haarausfall hab ich nur noch teilweise alle zwei Tage gewaschen.

und das mach ich jetzt seitdem.(Da Haarewaschen immer nur noch mit Angst und Anspannung verbunden ist.)

Länger geht eigentlich nicht. manchmal schaff ich am 3tn Tag, aber da kann ich den Tag vorher kaum das haus verlassen weils echt scheisse aussieht.

Hab schon etliche Shampoos versucht aber meine Kopfhaut eben komischerweise an diesen Stellen wo jetzt sehr dünn ist, fettet einfach so schnell nach.

Sollt ich vielleicht einfach wieder täglich waschen? Kann des besser sein?? doch eigentlich eher nicht?!

Aber irgendwo hab ich auch mal gelesen das man wenn die kopfhaut fettig ist doch eher öfter waschen sollte da das wegen dem Haarausfall auch nicht gut ist?

Was meint ihr?

Gibts jemanden der täglich Haare wäscht trotz dem Haarausfall?

schädlich kanns doch eigentlich auch nicht sein oder???

wobei die Ärzte immer sagen, nicht jeden Tag sondern maximal alle zwei. Weil die Kopfhaut sonst so ausgetrocknet wird.

Ansich soll ich wohl auch trockene Kopfhaut haben.

Aber am nächsten Tag ise halt an den Stellen schon wieder so fettig ölig

Subject: Aw: Haare waschen

Posted by [michi74](#) on Tue, 13 Mar 2012 09:56:27 GMT

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

Ich wasche jeden Tag meine Haare, weil ich sonst aussehe wie...

Höchstens am Wochenende oder mal im Urlaub, wo ich die Haare nur jeden 2ten Tag wasche.

Subject: Aw: Haare waschen
Posted by [Binne](#) on Tue, 13 Mar 2012 10:09:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wasche auch täglich die Haare,

kann mich entscheiden zwischen trockenere Kopfhaut (und das Jucken, das vielleicht durch die trockene Kopfhaut bedingt ist?!!!)
ode

einfach mehr Haare in der Hand zu haben wenn ich das Waschen nur jeden 2. oder 3, Tag wasche. Und DAS ist für meine Psyche noch schlimmer als trockene Kopfhaut.

Also wasche ich täglich!

LG!

Subject: Aw: Haare waschen
Posted by [tividi](#) on Tue, 13 Mar 2012 10:42:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hm stimmt Binne, dass ist natürlich auch ne Überlegung..

letztens hab ich auch einmal wieder schon am nächsten Tag gewaschen und hatte da dann einiges weniger Haare in der Hand..

aber ich denk mir dann wieder, wenn ich jeden Tag wasche und beim waschen kommen ja einfach mehr runter immer, dann verlier ich ja insgesamt doch irgendwie mehr.
Was wahrscheinlich ja eh quatsch ist, weil ja die Haare sowieso irgendwann runter kommen.

oh man, früher bin ich einfach ohne überlegen jeden früh in die Dusche rein, Haare gewaschen, raus und über die Rundbürste geföhnt (was ich mich auch nicht mehr traue, weil ich will ja net auch noch ausversehen ein Haar ausreissen) und raus aus dem Bad, ohne groß in Spiegel zu schauen.. ohne Angst..

das war sooo schön! und ich wussts garnet zu schätzen wie schön..

und meine Haare waren so schön und doppelt so lang wie jetzt

Subject: Aw: Haare waschen
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 13 Mar 2012 11:29:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tividi,

ich wasche meine Haare 3 x die Woche. Bis vor kurzem noch 2 x die Woche, da ich eben auch

diese Angst hatte, noch mehr Haare zu verlieren. Fakt ist aber, dass man die Haare so oder so verlieren würde.

Ich denke auch oft an früher. Haare waschen und fönen ohne drüber nachzudenken. Ich habe auch super oft die Farbe gewechselt, so z.B. mal von rot auf blond, wo jeder Friseur meinte, dass wäre sehr schädlich für meine Haare und es könne sein, dass ich meine Haare dadurch verliere. Was soll ich sagen, ich konnte einfach machen was ich wollte mit meinen Haaren, sie waren zwar immer fein, aber eben auch sehr viel. Von daher hatte ich vollkommen unproblematische Haare bis eben zum Tag "X" .

Ich wäre ja schon super happy, wenn ich endlich ein Shampoo / Spülung finden würde, die meinen ständigen Juckreiz stoppt.

Gruß wuschel

Subject: Aw: Haare waschen
Posted by [sanra](#) on Tue, 13 Mar 2012 13:16:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wasche meine Haare alle 6-8 Tage. Klar, am Tag 7 oder 8 sind die dann schon fettig, was man aber mit dem richtigen Zopf kaum sieht. In meiner schlimmer Haarausfallzeit hat sich das auf alle 3-5 Tage verkürzt, weil die Haare wirklich schneller nachfettet haben.

Ganz früher habe ich die Haare auch täglich gewaschen und dann sahen die Haare auch schon am 2. Tag fettig aus, aber das liegt daran, dass das häufige Waschen die Kopfhaut so sehr austrocknet, dass sie umso schneller nachfettet. Ein gutes Gleichgewicht kann sich aber dann gar nicht einstellen. Das Sebum kommt gar nicht dazu, die Haut zu pflegen, weil die schon so ausgetrocknet ist. Es kann dann gar nicht so schnell einziehen und dann wird ja auch gleich wieder gewaschen.

Öfter als alle 3-4 Tage waschen, finde ich aber schon eher problematisch für die Kopfhaut. Für den Haarausfall ist es egal, denke ich, zumindest solange man nicht aufgrund eines Pilzes Haarausfall hat.

Jedenfalls würden die Haare, die durch die mechanische Belastung beim Haarewaschen raus gehen, sowieso in den nächsten Tagen bis Wochen ausfallen.

LG,
Sanra.

Subject: Aw: Haare waschen
Posted by [Skumkanterella](#) on Thu, 29 Mar 2012 20:42:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Habe mir gerade deinen Post durchgelesen, Tividi... in dem du geschrieben hast, dass deine Haare inzwischen noch leichter fettig werden.

Bei mir hat der Haarausfall so angefangen - damit meine ich nicht, dass sie ausfallen, weil sie fettig sind, sondern das hormonelle Gleichgewicht auf meiner Kopfhaut war nicht gegeben (bei mir war das ziemlich offensichtlich wegen Hautunreinheiten auf der Kopfhaut). Siehe da: Bei mir wurde Östrogenmangel und Testosteronüberschuss zu diesem Zeitpunkt festgestellt.

Seitdem ich die Pille wieder nehme, habe ich das Gefühl, dass die Kopfhaut schon viel besser geworden ist. Also schon mal ein gutes Zeichen.

Ich möchte hier niemandem dreinreden, dass er (oder natürlich sie) die Pille nehmen soll. Das ist individuell abhängig und außerdem muss das jeder für sich selbst abwägen. Trotzdem würde, so wie du das erzählst, verstärkt auf deine Hormone schauen. Haarausfall kann sicher ganz viele Ursachen haben, aber die fettige Kopfhaut kann ein weiteres Anzeichen sein.

Subject: Aw: Haare waschen
Posted by [Miki](#) on Thu, 05 Apr 2012 12:41:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist ja auch so, dass die Haare sich ans waschen gewöhnen", wenn du sie jeden Tag wäscht ist klar dass sie dann auch gleich wieder anfangen zu fetten,. Am besten mal ausfetten lassen und einfach 4 Tage nicht waschen und dieses dann beibehalten, werdet sehen binnen kurzer zeit fetten sie auch nicht mehr so schnell und man spült nicht zig viele Haare in den Ausfluss.

Subject: Aw: Haare waschen
Posted by [tividi](#) on Thu, 05 Apr 2012 13:44:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Skumkantarella

ja das könnt schon möglich sein das es was mit Hormonungleichgewicht zu tun hätte.

aber ich hab des eigetnlich auch schon immer.
Auch während der Pillenzeit gehabt.

@Miki

ich hab des ausfetten auch schon mal probiert.. aber hätte nicht bemerkt das es was gebracht hätte.

vielleicht hät ichs länger durchziehen müssen.

Aber dauernd mit fettigen Haaren rumlaufen is ja auch nicht das wahre..
wie ichs probiert hatte, hat ich noch keinen Haarausfall.

aber jetzt mit meinem dünnen haaren siehts fettig auch noch schlimmer aus, das geht

garnicht...

Subject: Aw: Haare waschen

Posted by [wuschel63](#) on Thu, 05 Apr 2012 14:22:30 GMT

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

@ Miki,

also das Ausfetten bringt definitiv nichts gegen HA. Habe sie sehr lange nur alle 4 Tage gewaschen, logischerweise gehen dann aber noch viel mehr Haare aus, als wenn man sie alle 1, 2 oder 3 Tage wäscht. Einzig und alleine könnte es evtl. die Kopfhaut verbessern, aber selbst das war bei mir nicht der Fall. Je länger nicht gewaschen, um so mehr juckt die Kopfhaut.
