

---

Subject: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [flame](#) on Thu, 24 May 2012 13:43:55 GMT

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

---

Hallo zusammen,

dies ist "nur" eine Art Umfrage.

Mich würde interessieren, ob diejenigen unter Euch, die nicht hormonell verhüten, also einen natürlichen Zyklus haben, dabei zyklische Veränderungen auch des Haarausfalls feststellen können.

Also z.B. besonders viel/wenig Haarausfall während der Blutungsphase, in der ersten/zweiten Zyklushälfte...

Vielleicht lässt sich eine Art Gesetzmäßigkeit herausfinden...

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [tividi](#) on Thu, 24 May 2012 17:37:29 GMT

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

---

also ich hab da glaub ich noch keine Veränderungen feststellen können.

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [HarleyQuinn](#) on Thu, 24 May 2012 19:23:16 GMT

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

---

Wenn bei mir der Eisprung rum ist und ich in der Hochlage bin, fallen mir mehr Haare aus und meine Haut wird mega schlecht.

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [muckimuck](#) on Thu, 24 May 2012 19:55:29 GMT

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

---

Ich bin jetzt am Ende des 3. Zyklus ohne Pille....von daher weiss ich nicht, ob sich noch was ändert bei mir.

Momentan ist es so, dass ich um den ES herum minimal mehr Haare verliere und Pickel bekomme.

Bin gespannt, wie es bei den anderen ist.

LG

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [Binne](#) on Thu, 24 May 2012 19:57:23 GMT

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

---

Bis vor ein paar Monaten dachte ich auch immer, ich hätte zyklusbedingten HA, denn ich hatte immer in der ersten ZH ziemlich HA, der sich nach dem ES besserte und fast weg war, um dann während der Periode wieder voll loszulegen.

DANN war es aber vor einigen Monaten so, dass es in der 1.ZH weitaus besser war als in der 2.ZH.

Auch hatte ich danach eine Phase, in der ich einen ganzen Zyklus über komplett keinen HA hatte und nun habe ich wieder ma 2 Wochen starken HA und dann wieder etwas weniger...

Ich glaube, die Hormone spielen bei mir gerade ziemlich verrückt und ich steige da immer noch nicht ganz durch.

Alle Ärzte, die ich bisher auf meine "zyklischen Beobachtungen" angesprochen habe, wussten auch keine Antwort drauf.

Ich denke, es hängt mit einem nicht ausgewogenem Östrogen/ Progesteron Verhältnis zusammen; die Sexualhormone sind durcheinander und wollen wieder zurecht gerückt werden..

Wie ist es denn bei dir??

LG!

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [flame](#) on Thu, 24 May 2012 20:49:37 GMT

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

---

Vielen lieben Dank für Eure Antworten.

Bei mir muss ich's erst noch so richtig rausfinden. Habe aktuell eine leichte Verschlechterung beim Einsetzen der Blutung bekommen und meine, das schon öfter gehabt zu haben. Passe ab sofort auf evtl. Zyklus-Zusammenhänge ganz besonders auf.

Weitere Antworten jederzeit willkommen, vielleicht kristallisiert sich eine Tendenz heraus...

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [HarleyQuinn](#) on Fri, 25 May 2012 08:42:58 GMT

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

---

Nach der Blutung wurde es bei mir auch immer wieder besser.

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [Binne](#) on Fri, 25 May 2012 08:45:44 GMT

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

---

HA in der ersten ZH könnte auf Progromangel deuten, oder?

In der ersten HZ steigert sich Ö, P dominiert erst in der 2. ZH.

Vielleicht fehlt dir / uns in der 1. ZH bzw ganz allgemein P.

Zudem ja auch noch, falls man eine Ö- Dominanz haben sollte, sich diese ja irrsinnerweise wie ein Ö- Mangel äußert...

denn hat man zuviel Ö, dann machen die Ö-Rezeptoren als Schutz sozusagen "die Schotten dicht" und man hat dann eigentlich zu wenig Ö, obwohl man zu viel hat...

dementsprechend ist es wichtig, ein gutes Verhältnis von Ö und P zu haben....

LG!

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [flame](#) on Fri, 25 May 2012 08:53:51 GMT

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

---

Aus zyklischen Gesetzmäßigkeiten würde ich zunächst mal "nur" hormonelle Einflüsse auf den Haarausfall folgern - aber nicht, welche genau.

Denn es kommt ja noch erschwerend dazu, dass die Haare zeitversetzt reagieren. Wie lange diese Reaktion dauert, ist ja eher umstritten, oder? Meist ist von irgendwas zwischen 6 Wochen und 3 Monaten die Rede (d.h. dieser Zeitraum vergeht zwischen dem Auslöser des Haarausfalls und eben demselben).

Will heißen: wenn eine Frau immer in der 2. ZH Haarausfall hat, könnte dies theoretisch daran liegen, dass den betreffenden Haaren jeweils - zum Beispiel! - in der ersten ZH des vorletzten Zyklus irgendwas widerfahren ist....

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [Binne](#) on Sat, 26 May 2012 17:06:10 GMT

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

---

Hallo!

Mir sind heute , wie aus heiterem Himmel , extrem viel kurze Haare ausgegangen ( ich bin auch richtig fies zu mir, ich föne die Haare über Kopf, alles landet auf einem Handtuch und dieses schüttele ich dann über der nassen Badewanne aus, so kann ich "prima" alle Haare zählen und deren Längen erkennen ) , diese kurzen Haare sind teilweise unter 1cm lang, so dass es ja nicht sein kann, dass bei mir der Haarzyklus 3 Monate dauert, so wie man immer sagt...

Diese kurzen Haare sind ja höchstens 4 Wochen alt...

Nun habe ich mal überlegt.. vor 4 Wochen hatte ich eine ganz schlimme depressive Phase (

---

wohl durch eine UF hervorgerufen, da ich heftig reduziert habe)... da liegt ja die Vermutung nahe, dass meine Haare auf diesen Stress nun mit Ausfall reagieren... würde von der Zeit her genau passen und ich habe ja schon länger den Verdacht, dass der HA bei mir stressbedingt ist...

@Flame, du hast ja auch viel kürzere Haare verloren, oder?  
Auch du hast ja die Vermutung, dass dein HA Stressbedingt sein könnte...

Wenn man sich nur locker machen könnte.... bei allem einfach etwas lockerer sein, nicht so verbissen, nicht gleich aus der Haut fahren, einfach relaxter.. so wie viele Männer.. die nehmen vieles einfach viel lockerer...

LG!

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus  
Posted by [flame](#) on Sat, 26 May 2012 17:23:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Binne

1 cm Länge bedeutet nicht zwingend, dass die Haare "1 Monat alt" sind. Denn bevor sie ausfallen, hören sie zu wachsen auf und verbleiben zumindest einige Wochen (?) in einer Art Ruhephase.

Andererseits könnte es natürlich auch sein, dass Deine Haare "schneller" wachsen als 1 cm pro Monat, und die Ruhephase etwas kürzer ausgefallen ist, dann käme der zeitliche Zusammenhang evtl. hin.

Ja, ich bin mir sicher, dass der Haarausfall bei mir (in erster Linie) stressbedingt ist - allerdings ist das etwas, das sich über viele Jahre hinweg aufgebaut und verselbstständigt hat. Da dürften alle möglichen Gleichgewichte im Körper durcheinander geraten sein - so dass auch das "sofortige Abstellen" von Stress allein noch kein Erfolgsgarant sein dürfte.

Ich bin an Überlegungen dran, das Problem weiter einzukreisen, kann aber noch nicht viel dazu sagen.

Allgemein stelle ich mal noch die Frage in den Raum, ob evtl. bei überdurchschnittlich vielen hier im Forum Schreibenden Gemeinsamkeiten auffallen bzw. ob es eine Art gemeinsamen Nenner gibt.  
Man hat halt nur diejenigen Infos an der Hand, die hier zur Sprache kommen...

Wegen der ausfallenden Haare: also die Qual tu' ich mir nicht an, dass ich sie im Handtuch auffange und auch noch zähle. Im Gegenteil: Vor dem Haarewaschen kommen im Bad die Teppiche weg, und nachher kehre ich alles zusammen, ohne zu genau hinzuschauen. In die Dusche schau' ich auch nicht mehr groß rein, mache da die Augen zu...

Aber ich werde natürlich trotzdem konfrontiert per Bürste und Haaren auf der Kleidung, auf dem Boden, auf dem Tisch etc.

Solche mit nur 1 cm sind mir nur sehr selten aufgefallen. Mit kurzen Haaren meinte ich welche von ca. 5-8 cm. Leider schafft's halt seit dem Haarausfall generell ein sehr großer Teil meiner Haare nicht, länger als 8 cm zu werden.

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus  
Posted by [Binne](#) on Sun, 27 May 2012 11:23:20 GMT

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

---

Ich habe mich nochmal in den Haarzyklus reingelesen, dort steht, dass sie in der Übergangsphase etwa 2 Wochen verharren, bevor sie ausfallen. Also käme es bei mir in etwa hin... aber ob es letztenendes DAS jetzt war... HA bei Frauen ist denke ich ganz oft ein multifaktorales Geschehen, in das ganz viel reinspielt...dreht man an einem Rädchen, drehen sich viele andere gleich mit...

Ich für mich habe mich nun entschieden, erstmal nur Prog weiter zu cremen, zusammen mit meinem LT und dann zu schauen, was sich tut. Dabei muss ich mich ein halbes - ein Jahr gedulden...

Bin gespannt was noch andere zu ihrem Zyklus schreiben, wenn überhaupt... viele scheinen hier ja (wieder) die Pille zu nehmen...

LG!

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus  
Posted by [nelli](#) on Sun, 27 May 2012 21:05:40 GMT

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

---

Ich hatte ein paar Mal das Gefühl, dass die Haare zwischen dem 3. und ca. 7. Zyklustag sehr viel kräftiger waren. Das heisst, das war nicht nur ein Gefühl, das war wirklich so. Am HA hatte sich nichts verändert (aber der war bei mir ja eh noch nie das Hauptproblem), aber die Haare waren definitiv dicker. Aber beim letzten Zyklus war es dann nicht mehr so und ich kann es mir auch nicht erklären, warum es mal so ist und dann wieder nicht. Einfach durch die Hormonschwankungen?

Lg,Nelli

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus  
Posted by [wuschel63](#) on Mon, 28 May 2012 09:37:30 GMT

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

---

Ich habe mal über ein paar Monate ein Haarwaschtagebuch geführt. Dort habe ich geschrieben an welchen Zyklustag ich gewaschen habe, womit und ca. Ausfallzahlen.

---

Habe bei meinen Aufzeichnungen aber leider keinen Unterschied festgestellt (obwohl ich manchmal rein optisch das Gefühl habe, während meiner Tage weniger Haare zu verlieren).

Wuschel

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [flame](#) on Mon, 28 May 2012 09:47:16 GMT

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

---

Danke an alle für die Antworten!

@nelli

Die bereits vorhandenen Haare können aber doch nicht kurzfristig in ihrer Dicke variieren!?

Allenfalls gibt es Tage, an denen sie halt besser fallen, oder? Das zumindest kenne ich auch....  
Leider viel zu selten....

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [nelli](#) on Mon, 28 May 2012 18:17:50 GMT

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

---

Hi flame,

doch, es klingt verrückt, aber die bereits vorhandenen Haare sind dann tatsächlich kräftiger und fühlen sich echt anders an. Teilweise war das so, dass es sogar meinem Mann auffiel, wenn er sie anfasste. Bei Gretchen, die früher hier im Forum war, war das übrigens auch so und das auch sehr regelmässig. Inzwischen konnte sie sich sehr gut helfen durch Fin und ist hier jetzt nicht mehr unterwegs.

Solche schnellen Veränderungen der Haare können meiner Meinung nach nur hormonell bedingt sein. Was ich jedoch daraus schliessen kann und welchen Anhaltspunkt ich daraus gewinnen könnte... ich weiss es nicht. Zumal es ja auch nicht jeden Zyklus sich so verhält, sondern nur hin und wieder.

Ich kann mich auch erinnern, dass ich bei meiner zweiten Schwangerschaft bereits in der (4!) Schwangerschaftswoche viel kräftigere Haare verzeichnen konnte. Das fiel damals sogar meinem Friseur auf und wir waren beide echt total perplex, dass das so schnell bei mir gehen kann.

Es ist echt verrückt...

Lg, Nelli

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [flame](#) on Thu, 21 Jun 2012 10:43:51 GMT

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

---

So, nun hole ich mal meine Diskussion wieder hoch...

Bei mir scheint es nun jedenfalls so zu sein, dass gegen Zyklusende der Haarausfall etwas besser, und dann aber wieder schlechter wird.

Zum Thema Zyklus habe ich nun noch eine andere Frage, und zwar ob/was die ZyklusLÄNGE aussagt.

Ich hatte über sehr lange Zeit eine Zykluslänge von 27 Tagen, ohne Ausreisser. Früher (also vor dem Haarausfall) waren es oft so 30-31 Tage, wenn ich mich richtig erinnere.

Nun habe ich seit 2 Zyklen eine Art Selbstversuch laufen (über den ich hier und jetzt nicht näher sprechen möchte, v.a. solange sich in punkto Haare kein Erfolg eingestellt hat).

Es findet (vermutlich) ein Einfluss auf den Hormonhaushalt statt.

Der erste Zyklus verkürzte sich auf 25 Tage, was mich erst mal entmutigte - so kurz war er noch nie... Der zweite Zyklus hingegen hat nun 31 Tage, das klingt einfach perfekt....

Sagt mal, wenn es sich wieder bei 31 Tagen einpendeln würde, wäre das ein gutes Zeichen?? Was meint Ihr?

---

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [HarleyQuinn](#) on Thu, 21 Jun 2012 13:02:40 GMT

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

---

Die Tage sagen quasi nichts über den Zyklus aus, außer dass er ungefähr eine normale Länge hat.

Wenn du wissen willst, wie lang Tieflage (vorm Eisprung) und Hochlage (nach dem Eisprung) sind, empfehle ich dir NFP zur Beobachtung. Ich mache es selber und finde es sehr praktisch.

Wenn deine Progesteronwerte z.B. nicht stimmen, kann es dazu kommen, dass man verkürzte Hochlagen hat. Man sollte etwa mindestens 10 Tage haben. Wenn die Hochlage zu kurz ist, ist es z.B. schwierig schwanger zu werden.

Bei deinen 31 Tagen weißt du nun nicht, ob die Phase vor oder nach dem Eisprung länger ist.

Ich verlinke dir hier mal meine NFP-Kurven.

<http://www.nfp-forum.de/kurvenreich/kurve-16383.html>

Ich bin jetzt grad ZT3 des 13. Zyklus und habe die letzten 3 Tage nicht gemessen. Deshalb gibts da noch keine Werte. Du kannst dir aber die anderen Zyklen angucken. Ich habe auch Zyklen

zwischen 27 und 32 Tagen. Mal war die Tieflage kürzer, mal die Hochlage länger. Ich habe mit einer Hochlage von 10 Tagen nach dem Absetzen der Pille angefangen und hatte z.B. letzten Zyklus eine von 13 Tagen.

Es ist auch ganz normal, dass diese Längen etwas variieren.

Falls du NFP versuchen willst, kauf dir einfach ein Thermometer mit zwei Nachkommastellen und miss jeden Morgen VOR dem Aufstehen, direkt nach dem Aufwachen möglichst zur gleichen Zeit. Damit kannst du genau sehen, was vor sich geht. Schleim oder Muttermund kannst du noch mit beobachten, wenn du möchtest.

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [flame](#) on Thu, 21 Jun 2012 13:21:12 GMT

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

Danke Dir, das ist eine super Idee!!

Ich habe vor Jahren schon mal intensiv NFP gemacht - damals hatte ich zeitweise Symptome einer Gelbkörperschwäche (kann sein, dass das sogar mit dem Beginn des Haarausfalls zusammengefallen ist). Katastrophale Blutungen habe ich dann per OP regeln lassen, und dann habe ich irgendwann mit NFP aufgehört...

Werde es also wieder aufgreifen und mal ein paar Zyklen messen. Eine verlängerte 2. ZH würde ich dann jedenfalls positiv werten...

Bin schon gespannt!!

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [HarleyQuinn](#) on Thu, 21 Jun 2012 13:25:26 GMT

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

Hi,  
na dann kennst du dich ja aus.

So hast du ja dann die volle Kontrolle und kannst sehen, was deine Zyklen beeinflusst.

Ich versuch es jetzt nochmal mit Nachtkerzenöl. Hatte das gegen PMS genommen und letzten Monat mal wieder geschludert. Ich hoffe, dass ich dadurch einen etwas längeren Zyklus kriege, damit ich meine Tage nicht in Disneyland habe. ^^ Ich muss nur 2 Tage rausschlagen können bis September. ^^

---

Subject: Aw: Verlauf des Haarausfalls während eines Zyklus

Posted by [muckimuck](#) on Thu, 21 Jun 2012 18:49:58 GMT

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

Kuckuck,

im Moment sieht es so aus, als ob sich der vermehrte HA Richtung Zyklusende bewegt.  
Letztens dachte ich noch, es wäre um den Eisprung schlimmer.....jetzt ist es im 2. Zyklus am  
E.de schlimmer.

LG

---