

---

Subject: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 26 Jun 2012 16:20:45 GMT

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

---

Schaut mal, was ich über saisonalen HA gefunden habe

<http://haarausfall.gesund.org/saisonaler-haarausfall/index.htm>

Also das kann doch wohl nicht sein, dass Sonnenlicht wirklich HA verursacht.

Dann kann ich ja zusätzlich zum HA gleich ein Depri-Leben im abgedunkelten Zimmer führen.

Ich finde es erschreckend, wie leichtfertig solche Infos verbreitet werden.

Nimmt uns denn überhaupt irgendjemand auf der Welt, der selber keinen HA hat, noch Ernst?

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [Thatlittlehope](#) on Tue, 26 Jun 2012 16:30:11 GMT

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

---

Also ich glaube, dass man das nicht so ernst nehmen sollte, zumahl was Licht und Sonne angeht Deutschland ziemlich arm dran ist. Wenn dieser Artikel wahr wäre, müsste ja die Menschen in extrem Sonnigen Ländern auch extrem HA haben um die beschriebene Zeit im Text.

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 27 Jun 2012 12:00:55 GMT

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

---

Ja, ich glaube es ja auch nicht. Aber es steht für die Tatsache, wie viel Unsinn einem erzählt wird. Wie wenig Experten es gibt, mit was für Ammen-Märchen man vertröstet oder sogar verunsichert wird und wie hoffnungslos einem das dann an schlechten Tagen erscheint.

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [mike.](#) on Wed, 27 Jun 2012 12:19:34 GMT

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

---

Sonnenlicht (UV-Induzierter HA) .. die körpereigenen antioxidantien der Haut werden angegriffen .. Haare fallen tw. aus. AGA wird dadurch getriggert ...

Mit Antioxidantien (Tino schwor darauf) und AGA-Behandlung (bei AGA-Geplagten) bekommt man das gut in den Griff...

Non-AGA kandidaten merken vom Herbst oft sowieso weniger ..

Man darf icht vergessen .. Die Sonne ist der wichtigste Vitamin D Lieferant (wichtiges Hormon für Haut und Haare) ...

alles Pro und Kontra

mit bspw. Fin+Androcur+NEMs(inkl. Antioxidantien) bekommt man das in den Griff und kann viel Sonne genießen

LG  
Mike

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???  
Posted by [sunflower3](#) on Wed, 27 Jun 2012 18:58:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Leider bekomme ich derzeit nichts in den Griff....  
Das Haarteil kam zum waschen runter und was drunter hervor kam war wie ein schock.  
Fast kahl aber wirklich überall...diffus ausgedünnt egal wo.  
Auch wimpern sind diffus ausgedünnt . es geht auf der einen Seite schleichend 3 Jahre aber auf der anderen Seite auch wieder schnell....  
Mich ergreift so oft die blanke Panik.... 2 Monate muß ich noch warten bis zum nächste test aber bis dahin bin ich ja komplett kahl oben... Noch vor einem Viertel jahr hatte ich oben noch Haare.

Kann es sein das das Haarteil dran schuld ist aber auf der anderen seite da wo ich kahl bin habe ich kein Hülsen???  
Aber ohne geht es leider auch nicht...  
Wie ist das wenn man verklebt ? wie ist das leben dann???  
selbst wenn ich nach 3 Monaten Androcur bekommen sollte meine Haare sind ja hin.  
inmal weg imer weg so heißt es ja....

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???  
Posted by [muckimuck](#) on Wed, 27 Jun 2012 19:26:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh Sun.....ich umarm dich mal lieb!

Meinst Du wirklich, das die Haare nicht wiederkommen könnten, wenn die Behandlung anschlägt? Es gibt doch so viele Fälle, bei denen mit Regaine auch wieder Haare wachsen. Oder Frauen die schwanger sind, da wächst auch wieder der Oberkopf zu.

Ich frag mich auch oft, ob sie nachwachsen würden.....und ich zwingt mich positiv zu denken, da ich sonst daran zerbrechen würde.....

Was meinen denn die anderen dazu?

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 27 Jun 2012 20:01:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieso sollten sie nicht nachwachsen?Es gibt doch Menschen, die nach vielen viele Jahren von HA wieder viel Neuwuchs hatten.

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???  
Posted by [hoffnungslos84](#) on Wed, 27 Jun 2012 21:40:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach liebe Sun,

auch mir geht es zur Zeit echt mies

ich kann dir leider keine aufbauenden worte im moment sagen, aber ich wollte zeigen, das du nicht alleine bist.

Ich denke auch, das in unserem jetzigen Zustand POSITIV denken, das einzig gesunde sein kann. Wenn wir fest daran glauben, das es uns bald wieder besser geht, dann können wir diese horror Talfahrt mit den ganzen Up und Down auch überstehen.. anders werden wir nur verrückt!!

Nach allen schlechten Tagen kommen die guten Tage... so wie jeder Tag mit der dunkelheit endet und mit der Sonne beginnt!! Und auch das Leben ist so...

Weisst du, ich habe gestern abend einen film angeschaut, indem ein alter Mann in seinem Sterbebett mit "seiner jugendlichen ICH" spricht.. Da hat der alte Mann zu dem jungen ICH gesagt: " Hätte ich gewusst, das das Leben so schnell ein Ende hat, hätte ich mehr auf dich aufgepasst und die Zeit nicht mit viel Blödsinn verplempert"

Und dann musste ich an mich denken, an mein jetzigen ICH.. wie sehr ich es verachte, hasse und jeden Tag verfluche. Ich musste so sehr weinen..

Weisst du liebe sun, lass uns doch das Leben geniessen so gut wir es können. Seit zwei Jahren bin ich nur noch am weinen und das leben geht an mir vorbei..

Oh man ich laber hier so gescheit daher, und kann es nicht mal selber durchziehen aber ich wollte uns allen mal bischen die Augen öffnen

in dem Sinne

Gute Nacht

eure Alena

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???  
Posted by [Novemberkind](#) on Thu, 28 Jun 2012 08:26:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh ihr Lieben... ich weiß so gut wie das ist. In Schubzeiten meint man manchmal, man will nicht mehr. Kann nicht mehr. Und niemand da, der einen versteht. Niemand, der nachfühlen kann, was für einen schleichender Horror man jeden Tag erlebt. Als hätte man eine Sanduhr im Körper, jeden Tag rieseln die Körnchen. In unserem Fall die Haare...

AAABER: Ich habe die Hoffnung nicht aufgegeben mit dem Neuwuchs. Mit Minox klappt es gerade nach vielen vielen Jahren, dass neue Haare kommen. Ein kleiner Lichtblick. Darum glaube ich, dass man Haarwurzeln prinzipiell wiederbeleben kann. Natürlich habe ich trotzdem noch meine Tiefs. Sonst wäre ich nicht im Forum. Weil ich weiß, dass die Ursache ja nicht dadurch behoben wird, sondern der Körper mit Minox wsl. eher überlistet wird. Und ich mich frage: Wie lange? Umso panischer reagiere ich wie gestern, wenn doch wieder mehr Haare im Kamm sind. Auf dem Boden. In der Dusche. Im Teller. Habe Angst vor dem Sommer. Toll. Alle anderen freuen sich drauf. Aber für mich heißt das immer: Neuer Schub. Yeah! Zum Kotzen...

Ich wünsche mir so oft, wir würden in einer Welt ohne Haare leben. Aliens habe auch nie Haare, schon mal aufgefallen? Ein Zeichen für eine höher entwickelte Spezies.

@Mucki: Positiv denken ist DAS WICHTIGSTE. Ich habe mir schon überlegt, ob ich eine Therapie machen soll, um dabei Hilfe zu bekommen. Weil ich das so mit mir rum schleppe. Aber wer zahlt das? Dabei finde ich, wir hätten es verdient, dass man das von der KK bezahlt bekommt. Denn das seelische Leid ist einfach sehr groß. Jeden Tag.

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???  
Posted by [muckimuck](#) on Thu, 28 Jun 2012 08:34:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach mensch - das ist alles so traurig.

Novemberkind - meinst Du nicht, dass die KK eine Therapie zahlen würde? Wenn sich daraus Angst und Panik bildet, bin ich mir sicher, dass die KK es übernimmt - mir hat man auch schon so eine Therapie angeboten..... hatte Angst- und Panikattacken..... - hab es aber nie gemacht, weil ich einfach zu feige war. Du solltest einfach mal einen Therapeuten fragen - denke, dass Du gute Chancen hast!

Ich drück euch alle ganz lieb!

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???  
Posted by [Novemberkind](#) on Sat, 25 Aug 2012 10:28:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich reaktiviere diesen Thread mal, weil mich der Sommerhaarausfall gerade wieder so fertig macht.

Meint ihr denn, wenn die Sonne irgendwelche Prozesse antriggern sollte, die HA beschleunigen, dass es hilft, wenn man eine Kappe trägt? Oder bringt das wenig, weil der Körper über die Haut Sonne aufnimmt, die eine Stoffwechselreaktion auslöst, die dann die Haarwurzeln angreift oder sensibler macht für DHT? Also versteht ihr, was ich meine, ob Sonne die Haarwurzel direkt angreift, oder eine Reaktion, die auch über die Haut ausgelöst wird? Wenn ich nämlich mit ner Kappe was lindern könnte, wäre das toll. Ich finde es so zum kotzen immer ab Juli diese Sch\*\*\*e. Gestern wieder beim Kämmen der nassen Haare... nach der Hitzewell letzte Woche... Alptraum!

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [Mimi17](#) on Sat, 25 Aug 2012 12:44:38 GMT

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

Hi,

ob eine Kappe hilft oder nicht, hinge davon ab, was die Ursache ist. Aber das kannst Du doch relativ leicht einfach ausprobieren.

Was mir noch zu dem Thema einfällt, ist ein Bericht, den ich neulich auf ARTE gesehen habe. Es ging eigentlich um die Entwicklung der verschiedenen Hautfarben in der Evolution. Dabei haben die Forscher herausgefunden, dass die Hautfarbe bestimmte Befürfnisse des Körpers abdeckt. So sind wir im Norden heller, um genügend Vitamin D bei weniger Sonne bilden zu können (wobei die Evolution sicher unsere moderne Lebensweise noch nicht abgedeckt hat, so schnell funktioniert sie nicht), während die Menschen mit dunkler Hautfarbe diese benötigen, um zum einen keinen Sonnenbrand zu bekommen und zum anderen die Folsäure zu schützen. UV-Licht zerstört die Folsäure, die für die Fortpflanzung dringend gebraucht wird (sonst werden Kinder mit Behinderungen geboren). Ich weiß nicht, ob das vielleicht mit in unseren Sommer-HA hineinspielen könnte.

Ist nur so ein Gedanke. Da müsste man mal Sommer- und Winter-Folsäure-Werte haben.

Liebe Grüße

Mimi

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [lala](#) on Sat, 25 Aug 2012 12:48:04 GMT

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

Novemberkind schrieb am Sat, 25 August 2012 12:28Hallo,

ich reaktiviere diesen Thread mal, weil mich der Sommerhaarausfall gerade wieder so fertig macht.

Meint ihr denn, wenn die Sonne irgendwelche Prozesse antriggern sollte, die HA beschleunigen, dass es hilft, wenn man eine Kappe trägt? Oder bringt das wenig, weil der Körper über die Haut Sonne aufnimmt, die eine Stoffwechselreaktion auslöst, die dann die Haarwurzeln angreift oder sensibler macht für DHT? Also versteht ihr, was ich meine, ob Sonne die Haarwurzel direkt angreift, oder eine Reaktion, die auch über die Haut ausgelöst wird? Wenn ich nämlich mit ner Kappe was lindern könnte, wäre das toll. Ich finde es so zum kotzen immer ab Juli diese Sch\*\*\*e. Gestern wieder beim Kämmen der nassen Haare... nach der Hitzewell letzte Woche... Alptraum!

meine erfahrung: es hilft NICHT!

ich war immer mit sonnenhut / kappe am strand  
aber natürlich im bikini.

die sonne schadet über unser größtes organ: die haut. und die ist nicht nur am kopf

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [lala](#) on Sat, 25 Aug 2012 12:50:28 GMT

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

---

Mimi17 schrieb am Sat, 25 August 2012 14:44Hi,

ob eine Kappe hilft oder nicht, hinge davon ab, was die Ursache ist. Aber das kannst Du doch relativ leicht einfach ausprobieren.

Was mir noch zu dem Thema einfällt, ist ein Bericht, den ich neulich auf ARTE gesehen habe. Es ging eigentlich um die Entwicklung der verschiedenen Hautfarben in der Evolution. Dabei haben die Forscher herausgefunden, dass die Hautfarbe bestimmte Befürfnisse des Körpers abdeckt. So sind wir im Norden heller, um genügend Vitamin D bei weniger Sonne bilden zu können

Liebe Grüße

Mimi

hi mimi

das verstehe ich nicht: weiß reflektiert sonnenlicht, also weist es ab.

dunkle farben absorbieren sonne, also nehmen sie auf,

oder ist das jetzt ein denkfehler?

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 25 Aug 2012 12:54:11 GMT

---

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

---

Ich verstehe eher, dass es die UV-Strahlen der Sonne sind, die schaden und über die Haut keine Schädigung für die Follikel besteht. Nur leider lassen auch Sonnenhüte bei einem hohen UV-Anteil diese durch. Aber das was über die Haut aufgenommen wird, ist vielleicht lokal schädlich aber greift nicht die Haarwurzeln an. Das wäre mehr als seltsam, denn die Sonne ist ja nur aufgrund der UV-Strahlen schädlich.

---

---

Subject: Aw: Wiiiie bitte: Sonne schlecht für die Haare???  
Posted by [Novemberkind](#) on Sat, 25 Aug 2012 13:30:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mimi: das mit dem Hauttyp finde ich interessant.  
Habe nämlich auch schon in die Richtung gedacht, ob die Haarfarbe und die Struktur einen genetischen Zusammenhang mit der Veranlagung zu AGA haben. Ich sehe nämlich viel öfter dunkelhaarige mit lichtem Haar. Es gibt zwar mehr blonde mit feinem Haar, aber dass man das typische ludwig schema hat, sehe ich meistens bei dunkelhaarigen mit leichter welle (wie bei mir)

---

---

Subject: Aw: Wiiiie bitte: Sonne schlecht für die Haare???  
Posted by [lala](#) on Sat, 25 Aug 2012 13:46:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Thatlittlehope schrieb am Sat, 25 August 2012 14:54 Ich verstehe eher, dass es die UV-Strahlen der Sonne sind, die schaden und über die Haut keine Schädigung für die Follikel besteht. Nur leider lassen auch Sonnenhüte bei einem hohen UV-Anteil diese durch. Aber das was über die Haut aufgenommen wird, ist vielleicht lokal schädlich aber greift nicht die Haarwurzeln an. Das wäre mehr als seltsam, denn die Sonne ist ja nur aufgrund der UV-Strahlen schädlich.

UV-strahlen rauben dem körper z.B. antioxidantien und folsäure. und die braucht der ganze körper, auch die haarwurzeln.  
ich denke dass die sonne nicht nur lokal begrenzt schädigt, also z.b. in form von sonnenbrand auf den schultern.  
man bekommt von zu viel sonne ja auch einen sonnenstich. wobei das kein strahlungsproblem ist, sondern ein thermisches...

---

---

Subject: Aw: Wiiiie bitte: Sonne schlecht für die Haare???  
Posted by [Mimi17](#) on Sat, 25 Aug 2012 14:33:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also das mit weiß reflektiert und schwarz absorbiert gilt - glaube ich - nicht für unsere Haut. Die hatten das in dem Beitrag natürlich super erklärt, aber ich hatte mehr auf die Vitamin D Info geachtet, was sie dazu sagen (das wir alle mittlerweile hier mit einem Mangel rumlaufen ,

wie wir ja schon wissen). Als ich das hier vorhin gelesen hab, ist mir auch die Info zur Folsäure wieder eingefallen und ich fand es passend.  
Ich kenne nur 2 Frauen mit typischem Ludwig Schema, die eine hell, die andere dunkel. Aber ich habe auch nie darauf geachtet, muß ich gestehen.

Also bleiben wir weiter am Thema....

LG  
Mimi

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [mieze](#) on Sun, 07 Oct 2012 09:31:19 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben, kann HA wirklich an Vitamin D Mangel liegen? Lt meiner Blutwerte lag ich mit Ferritin im Unteren Bereich. Sonst alles ok. Aber der HA hört nicht auf.. Ich hab jetzt Angst vorm.Herbst und Winter, bin jetzt im Sommer auch schon nicht viel in die Sonne gekommen.. Ich hab b mir dummerweise mein vitamin d nicht bestimmen lassen, ich gehe aber scwer davon aus, dass es an vitamin d liegt. Das ist das einzige was mir noch einfällt. Eine Frage an euch - sollte ich das Votamin D zwingend via Blutbild bestimmen lassen? Ich nehme aktuell gegen meinen Eisenmangel Tabletten. Damit den Eisenspeicher aufzufüllen dauert ja recht lange - kann mir der Hautarzt (möchte zu keinem Allgemeinarzt mehr!) auf meinen Wunsch Eiseninfusionen legen? Mein Ferritin liegt bei 58! Ich weiß.nicht mehr weiter.. Ich nehme sämtliche NEMs und es tut sich nix.. Es ist tageweise besser aber beim waschen schlimm wie eh und je.. Freie mich auf eure Antworten

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [mieze](#) on Sun, 07 Oct 2012 09:33:46 GMT

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

---

Achso kann der hautarzt auch das vitamin d bestimmen? Danke ja oder?? Nicht dass der sagt es hat ja nix mit der haut zu tun.usw..

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [lala](#) on Sun, 07 Oct 2012 10:34:29 GMT

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

---

vit D lässt sich oral sehr gut substituieren -speicher füllen sich recht schnell (bei 40.000 Einheiten / Woche, bei mir zumindest. mit Dekristol).

blutwert macht dir auch der hausarzt, da er vermutlich mit einem labor zusammenarbeitet (oder vllt selbst eines hat)

wenn er gut / nett ist, macht er dir den wert auf kasse

---



wenn nicht: mich hat es als selbstzahler 32€ gekostet

Edit: zum Hautarzt würd ich damit jetzt nicht unbedingt gehen.

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 07 Oct 2012 11:40:33 GMT

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

---

Hi

meine Vitamin D Bestimmung hat der Hautarzt gemacht, gezahlt habe ich nichts.

Aber auf dem Laborbefund stand: 52€

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [mieze](#) on Mon, 08 Oct 2012 06:27:00 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

danke für eure Antworten.

Eine Frage hab ich noch, hätte ich denn den gleichen Effekt wenn ich sag ich mal 10 Tabletten Vigantolekten 1000 an jeweils 2 aufeinander folgenden

Tagen nehme? Dann hätte ich die gleiche Dosis wie bei Dekristol. Hat jemand damit Erfahrung?

Zu verlieren hab ich ja nichts, also verschlimmern würde es meinen HA nicht oder ???

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 08 Oct 2012 06:43:55 GMT

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

---

Morgen liebe Mieke,

hast 'ne PM.

GLG, Walle

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [Biggi01](#) on Mon, 08 Oct 2012 07:57:00 GMT

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

---

Moin Walle,

Du auch, aber schon letzte Woche

Ig

---

---

Subject: Aw: Wiiiiee bitte: Sonne schlecht für die Haare???

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 08 Oct 2012 14:39:19 GMT

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

---

Hi Biggi,

jep, hatte Dir am 01.10.geantwortet. Eben nochmal die Mail an Dich geschickt.

LG

@ all: Sorry, wegen sehr vieler Termine und geplanter Renovierungsarbeiten komme ich kaum noch zum Schreiben. Weder im Forum noch PM. Ich schreibe mich durch alles durch, versprochen, sobald ich dazu komme und auch mal die Ruhe und den Kopf wieder dafür habe.

LG, Walle

---