
Subject: Beschleunigung des HA beim Waschen?
Posted by [dana12](#) on Thu, 16 Aug 2012 09:47:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich wasche alle zwei Tage meine Haare. Im Moment gehen beim Waschen ca. 500 Haare aus.
Am anderen Tag beim Frisieren ca. 150 - 200 Haare.

Jetzt meine Frage:

Wenn ich täglich waschen würde, würden dann die Haare schneller raus gehen?
Hört sich voll blöd an, oder?

Aber mir wäre es lieber, wenn die Haare die sowieso ausfallen, weg wären. Hat hier jemand Erfahrungen?

Liebe Grüße

Dana

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?
Posted by [flame](#) on Thu, 16 Aug 2012 10:24:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich vermute mal, dass über die Woche oder das Monat hinweg aufgrund des Haarausfalls einfach eine gewisse Menge an Haaren flöten geht - unabhängig von der Waschhäufigkeit (sofern man nicht total aggressive / unverträgliche Produkte verwendet).

Wäscht man die Haare seltener, fliegen halt dafür mehr auf dem Boden rum, finden sich in der Bürste, in den Klamotten usw.

Lediglich die subjektive Wahrnehmung ist also ggf. unterschiedlich.

Entscheidend ist sowieso die Situation auf dem Kopf und nicht wie viele Haare bei den einzelnen Waschvorgängen etc. ausfallen. Vermutlich gibt es auch die eine oder andere Frau mit dicker Mähne, die einen "regen Wechsel" hat.

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?
Posted by [dana12](#) on Thu, 16 Aug 2012 11:38:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo flame,

schade. Hab im Augenblick so einen Horror vor dem Waschen. Ich traue mich überhaupt nicht mehr ans bzw. ins Haar zu fassen. Jedesmal die Haare in der Hand. Ich hoffe, das es jetzt nach

der Hitzewelle wieder aufhört.

Ich wünsche uns keinen Lottogewinn sondern einfach nur das der HA stoppt. Unglaublich so eine Sch....

Grüße Dana

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?

Posted by [flame](#) on Thu, 16 Aug 2012 11:51:26 GMT

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

Och ein Lottogewinn wäre auch nicht verkehrt.

Dann würde der Druck wegen Arbeit wegfallen - und Geld trägt irgendwie auch ein wenig zu Selbstbewusstsein bei.

Ich würde mir ein schickes Cabrio kaufen und mit kultigem Kopftuch durch die Gegend brausen. Ein neues Lebensgefühl erhöht die Chance, dass der Stress weicht und damit auch der Haarausfall nachlässt.

So zumindest meine Theorie.

Praxistest steht noch aus....

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?

Posted by [pina](#) on Thu, 16 Aug 2012 13:19:00 GMT

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

Hallo dana,

früher habe ich nur jeden zweiten Tag gewaschen, inzwischen muss ich täglich waschen. Bei mir fallen dabei nach meiner Einschätzung nicht mehr Haare aus. Wenn ich die Haarmenge von zwei Waschtagen (bei täglichem Waschen) zusammen nehme komme ich ungefähr auf die Menge, die bei zweitägigem Waschen ausfällt. Obwohl es "Jacke wie Hose ist" ist meine Psyche offensichtlich geschmeichelt, dass beim Waschen nicht mehr sooo viele ausfallen (die Psyche fällt also auf den Trick rein...)

Ja, flame, Dein Kommentar ist super!!! Ich würde z.B. ein Haus mit großem Garten und Pool wählen und noch nicht mal den Job schmeißen (der macht mir ja Spaß). Aber so ein bisschen Sorgenfreiheit im Hinblick aufs Alter entspannt schon gewaltig!!!

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?

Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 16 Aug 2012 13:56:52 GMT

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

Hi Dana,.

Zitat:ch hoffe, das es jetzt nach der Hitzewelle wieder aufhört.

"Hitzewelle"? --> bist Du in den Wechseljahren? Kommst Du in die Wechseljahre? Ich habe mit 43 angefangen. Noch bevor ich es wusste und es so richtig los ging, hier meine Symptome, zunächst alle nur leicht und diskret, es war Sommer.

- 1) Gefühl als wäre mir immer heiß
- 2) habe nachts geglüht und leicht bis mittelstark geschwitzt,
- 3) wurde plötzlich immer NOCH dünner - einfach so
- 4) der HA wurde 'ne ganze Idee stärker als sonst (!!!)

Und ich hab nix gerafft, weil ich mich mit meinen 43 einfach VIEL zu jung dafür gefühlt habe. Fing im Juni an und im August hatten die Symptome ihren Höhepunkt.

Heute wünschte ich, ich wäre damals sofort zum Arzt gegangen und hätte mich untersuchen, Blutabnehmen und mich ordentlich einstellen lassen. Möglicherweise hätte ich dann nicht ganz so viele Haare verloren (hatte 'nen ziemlichen Östrogenmangel, zwei Jahre lang, das war bestimmt nicht so gut), und ich habe über die Hälfte meiner Haare verloren .

Zitat: Wenn ich täglich waschen würde, würden dann die Haare schneller raus gehen?
Haarewaschen: Eine GUTE Frage, wir überlegen da auch schon länger. Also hier scheiden sich die Geister. Ganz klar ist natürlich, dass was bereits kurz vorm Ausfallen ist oder bald ausfallen wird, fällt auch aus. Ob mit oder ohne Waschen, mit oder ohne Kämmen. Hängt und fliegt halt dann, wie flame schon schreibt, überall auf den Klamotten rum oder in der Wohnung.

Bei mir habe ich beobachtet, dass mir durch häufigeres HW die Haare nicht verstärkt ausfallen, eher im Gegenteil. Dafür habe ich aber bemerkt, dass wenn ich mal einen Tag länger nicht wasche und die Kopfhaut fettig ist, mir mehr Haare ausgehen. Da spare ich nichts ein, im Gegenteil.

Das ist aber bei jedem unterschiedlich. Ich habe es nur bei mir beobachtet. Komisch ist auch, dass ich phasenweise eine fettigere Kopfhaut habe als sonst. Zyklusbedingt? Keine Ahnung, da habe ich noch nicht drauf geachtet, außerdem ist mein Zyklus ja sowieso ganz unregelmäßig, also welcher Zyklustag?

Das mit der fettigen Kopfhaut und dem verstärkten Haarausfall ist komisch. Leider sind es bei mir die Haarlinie, GHs und die Seiten, die ausgerechnet so schnell nachfetten und genau dort habe ich auch meine schlimmsten Probleme.

@ all: Kennt sich da jemand aus, wenn wir schon beim Thema sind? Warum fallen bei einer AGA (oder auch bei anderen Formen der Alopezie) die Haare bei manchen stärker aus, wenn die Kopfhaut zu fettig ist?

Also liebe Dana, vielleicht musst Du das einfach für Dich durchtesten. Ich habe meinen Wohlfühl-Haarwaschzyklus bei zwei Tagen, wenn die Haare zu stark fetten, dann lieber täglich.

Habe auch Haare gesammelt und gezählt, ein Tag HW, zwei Tage HW oder drei. Die gezählten Haare dann zum Schluss ins Sieb gespült und nach der Menge beurteilt. Inzwischen kann ich ich das ziemlich genau schätzen, mache das schon seit Jahren so .

Fazit: Bei täglichem Haarewaschen verliere ich genauso wie bei zwei Tagen, wenn dann eher weniger, aber ganz sicher nicht mehr. Wenn ich nur alle drei Tage wasche, dann verliere ich deutlich mehr Haare .

Einfach mal beobachten.

LG, Walle

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?
Posted by [muckimuck](#) on Thu, 16 Aug 2012 14:50:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich wasch jetzt seit ein paar Wochen auch alle 2 Tage (vorher alle 3 oder 4). Sobald die Haare etwas fettiger sind, verliere ich auch mehr beim Waschen. Seit dem Pille absetzen sowieso... da verliere ich bei der Alle-2-Tage-Wasch-Variante genauso viele Haare wie mit Pille und alle 3 Tage waschen.....

Walle - ich glaub Dana meinte mit Hitzewellen das Wetter draussen..... - denke ich

Bei dem Wetter schwitze ich auch auf der Kopfhaut vermehrt wenn ich mich anstrenge - und dann verliere ich auch mehr Haare

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 16 Aug 2012 16:29:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
ich wasche auch alle 2 Tage und habe auch schon festgestellt, wenn ich am "Nicht-Waschtag" besonders viele Haare verloren habe, waren es halt am Waschtag etwas weniger und umgekehrt. Der Durchschnitt bleibt also immer gleich, egal wie mein Waschzyklus ist.

Walle, fettige Haut - auch Kopfhaut - wird leider durch Androgene gesteuert. Deshalb ist es vermutlich auch so, dass mehr Haare ausgehen, je fettiger die Haare sind.

Eigentlich müßte ich mich jetzt über die Hormone in den WJ auslassen, aber das gehört in unseren WJ-Thread, deshalb ist hier Schluß

Mucki, das mit dem Schwitzen, wenn es so warm ist und dann mehr Haare in der Hand als auf dem Kopf, geht mir auch so! Ätzend und am Wochenende bekommen wir weit über 30°C - so ein Mist.

LG

Mimi

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 16 Aug 2012 16:43:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

muckimuck schrieb am Thu, 16 August 2012 16:50Walle - ich glaub Dana meinte mit Hitzewellen das Wetter draussen..... - denke ich

Ups... ja kann sein, hatte mich auch schon ein bisschen gewundert, weiß aber Danas Alter nicht, von daher...

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 16 Aug 2012 17:56:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mimi17

das kenne ich auch, je höher die Luftfeuchtigkeit, desto mehr Haare gingen aus.
Auch wenn ich nicht gewaschen habe.

Allerdings an Waschtagen waren es dann wieder weniger.

Somit wieder ausgeglichen.

Ig

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?
Posted by [dana12](#) on Thu, 16 Aug 2012 21:46:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Walle,

danke für deine Ausführungen.

Ja, ich bin 41 und schon seit ca. 6 Jahren in den Wechseljahren. Ich habe aufgrund einer Erkrankung keine Eierstöcke mehr und nahm jahrelang die Pille, Androcur, Orgametril etc. ich kann gar nicht mehr alles aufzählen.

Seit ca. zwei Jahren nehme ich keine Hormone mehr. Erst unter Hormoneinnahme habe ich überhaupt HA bekommen. Ich glaube es fing mit einer Drei-Monatsspritze Zoladex oder so ähnlich an.

Hitzewallungen im wörtlichen Sinn habe ich ohne Ende. Werde jetzt vielleicht doch mal wieder

Hormone durchchecken lassen, vielleicht bringt es etwas. Meiner Erfahrung nach bringt es allerdings nichts. Nehme seit drei Tagen Cimicifuga (pflanzliches Arzneimittel bei Wechseljahrsbeschwerden) vielleicht hilft es.

Meine Hormonwerte schwanken ständig. Habe vor ein paar Jahren bereits aufgrund einer Bauchfellentzündung durch Endometriose ständig Blutwerte gemacht bekommen. Alle vier Wochen waren die Werte völlig unterschiedlich.

Habe auch einen ziemlichen Horror vor erneuter Hormoneinnahme. Ich habe ja auch keinen normalen Zyklus, dieser schwankt von 20 - 60 Tage. Alles deutet auf einen Östrogenmangel hin, aber die Nebenwirkungen sind immer so extrem.

Grüße Dana

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?
Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 17 Aug 2012 13:13:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dana,

mit dieser Thematik bin ich leider überfragt, bin in Sachen Hormone noch nicht besonders fit, stehe gerade selbst erst am Beginn der Hormonersatztherapie. Bin also ratlos, was ich hierzu schreiben und raten könnte. Außer nur so viel, ich würde erneut Blut abnehmen lassen, wie Du es ja geplant hast und dann noch mal gucken, wie Dein Hormonstatus ist. Denn ich weiß nur von mir, dass es nicht gut war, solange Zeit einen Östrogenmangel zu haben. Nach besonders schlimmen Hitzeperioden und Schwitzen sind mir immer verstärkt für ein paar Wochen die Haare ausgegangen, hatte aber so richtig starke Schübe in den zwei Jahren nur dreimal. Die ersten beiden habe ich mit Cimicifuga mehr schlecht als recht überstanden, den letzten aber nicht mehr und seither nehme ich das Östrogenel.

LG Walle

Subject: Aw: Beschleunigung des HA beim Waschen?
Posted by [dana12](#) on Thu, 23 Aug 2012 22:15:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

so hab jetzt einen Termin beim FA gemacht. Kann erst am 31.8. hin.

HA immer noch extrem bei 500 Haaren. Ich hoffe, das es bald etwas besser wird.

Soll ich da auf irgendwas hinweisen? Welche Hormone sollen bestimmt werden?

Meine schlimmsten Baustellen sind:

Haarausfall
Hitzewallungen
trockene Schleimhäute
Schlafstörungen

Gruß Dana
