

---

Subject: SOMMERHAARAUSFALL 2013  
Posted by [hoffnung](#) on Thu, 14 Feb 2013 19:57:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

wer hat schon einen Plan, dem Sommerhaarausfall 2013 entgegenzutreten ?

Habe etliche Antioxidantien untersuchen lassen alles in der Norm,  
ausser:

- Vitamin C: 1,94 Ref. 2.00 14.00  
(obwohl ich täglich eine Kapsel einnehme, kann es über die Nahrung  
nicht aufnehmen)

- Coenzym Q10: 438 ug/l Ref. 750-1000  
Wer hat Erfahrung damit ?

Mein Sommer-HA beginnt ungefähr im Juli und dauert bis Dezember mit  
ca. 300 Haaren täglich (also 6 Monate lang).

Ich nehme zur Zeit (und das schon über einen längeren Zeitraum).

- Vit. C
- Progesteroncreme
- Vit. D3
- Selen
- Ferrogradumet

Nur die Progesteroncreme hat für etwas Entspannung gesorgt, früher verlor  
ich noch mehr Haare. (Alles andere nehme ich aber trotzdem weiter, da ich  
einen Mangel hatte)

An das Melatonin traue ich mich nicht ran.

Hoffe auf gute Ideen von euch.

LG,

---

Subject: Aw: SOMMERHAARAUSFALL 2013  
Posted by [bionda](#) on Fri, 15 Feb 2013 16:03:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Hoffnung,

einen wirklichen Plan habe ich noch nicht, aber ich habe in Erwägung gezogen, ab März/April  
Trichosense auszuprobieren. Melatonin einnehmen mag ich nämlich auch nicht, aber mit dem

Auftragen auf die Kopfhaut hätte ich weniger Probleme. Ob es topisch wirklich was bringt, weiß ich nicht, aber vielleicht teste ich es mal. Allerdings schreckt mich der Preis etwas ab.

LG

---

---

Subject: Aw: SOMMERHAARAUSFALL 2013  
Posted by [Tanjah](#) on Wed, 20 Feb 2013 18:23:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
darf ich mal fragen...was hat es denn mit dem Melatonin auf sich?  
danke für die Antwort..

---

---

Subject: Aw: SOMMERHAARAUSFALL 2013  
Posted by [bionda](#) on Thu, 21 Feb 2013 11:18:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tanjah,

die verminderte Melatoninausschüttung im Körper im Sommer bzw. in den Monaten mit langen Helligkeits- und kurzen Dunkelheitsphasen wird als eine der Ursachen für den Sommerhaarausfall in Betracht gezogen. Dies wurde z. B. auch letztes Jahr im „Sommerhaarausfall“-Thread diskutiert und dort wurde überlegt, dass es Sinn machen könnte, während dieses Zeitraums Melatonin einzunehmen, um damit dem Sommerhaarausfall entgegenzuwirken.

LG

---