
Subject: Sommerhaarausfall

Posted by [Binne](#) on Wed, 24 Apr 2013 19:08:43 GMT

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

Lest euch das mal durch.. würde erklären, warum einige von uns nun wieder HA bekommen... wieviel mg Melatonin nehmt ihr denn so? (@Lala, nimmst du es jetzt??)

Immer aktuell-saisonaler Haarausfall in Frühjahr und Sommer

Beitrag Admin am Do März 13, 2008 7:08 pm

Insbesondere Haarausfallbetroffene nehmen saisonale Schwankungen der Haarzyklen wahr. Allerdings scheint dieses Phänomän auch Menschen ohne Haarerkrankung zu betreffen. So haben Studien an auch haargesunden Menschen festgestellt, dass der Anteil der wachsenden Anagenhaare in den Monaten August/September, am niedrigsten ist, bzw die Rate der ausfallenden Haare dann ihren Höhepunkt erreicht. Die höchste Anzahl aktiver wachsender Haare, wurde im Monat März gemessen. Ab März und in den Folgemonaten, zeigte sich ein stetiger Abfall der Anagenhaarate. Im Klartext bedeutet dies, dass der Zeitraum zwischen Oktober und März, im Gegensatz zum Zeitraum zwischen ab März/Juni, bis September, der haarwuchs-aktivere Zeitraum ist. Ähnlich wie bei verschiedenen Tierarten, besitzt auch der Mensch einen natürlichen Fellwechsel. Bei Tieren unterliegt dieser, einem Abfall des Hormons Melatonin, sowie auch einem Anstieg des Hormons Prolactin. So hängt z.B die Wollproduktion bei Schafen, stark von der jahreszeitlichen Ausschüttung des Melatonins ab. Der Mensch besitzt wie auch Tiere, eine innere Uhr, die ihm signalisiert, wann sich die Melatoninproduktion parallel zu weiteren Hormonen umstellen muss. Reproduktionsfördernde Hormone wie z.B Androgene, steigen unter vermehrtem Lichteinfluss in den Sommermonaten an. Parallel dazu registriert ein Photorezeptor im Auge, dass nun die Zeit gekommen ist, das Hormon des "Winterschlafs" Melatonin zu drosseln. Dass ein gewisses Mass an Melatonin die Anagenphase verlängern kann, wurde bereits experimentiell und auch im Rahmen einer Studie an Frauen nachgewiesen.

Mehrere Studien haben insbesondere in den Hochsommermonaten Telogeneffluven bei Haarkranken und Haargesunden ermittelt. Hier wird primär der direkte Einfluss der Sonnenstrahlen als Auslöser vermutet. Diese Fakten bestätigen die obengenannten Untersuchungen, die zeigen, dass die meisten Haare im Spätsommer ausfallen. Uv Strahlung verändert u.a das antioxidative Schutzsystem der Haut. Insbesondere hellhäutige Menschen erfahren einen hautspezifischen Abfall der Gewebsantioxidantien in den Sommermonaten. Die Regeneration dieser hautschützenden Antioxidantien schwindet mit zunehmendem Alter immer mehr.

Einige Autoren vermuten auch, dass die Progressionsgeschwindigkeit einer androgenetischen

Alopezie, durch den Einfluss der UV-Strahlung in den Sommermonaten beschleunigt wird.

Literatur:

Periodicity in the growth and shedding of hair

0L'Oreal, Laboratoires Recherche Appliquée et Développement, 66, rue Henri Barbusse, 92117 Clichy Cedex, France

British Journal of Dermatology

Volume 134 Issue 1 Page 47-54, January 1996

2. Seasonal changes in human hair growth

British Journal of Dermatology 124 (2) , 146151 doi:10.1111/j.1365-2133.1991.tb00423.x

3. Is Androgenetic Alopecia a Photoaggravated Dermatitis?

Ralph M. Trüeb

Department of Dermatology, University Hospital of Zurich, Zurich, Switzerland

Dermatology 2003;207:343-348 (DOI: 10.1159/000074111)

13.3.08

Administrator.

AdminAdmin

Anzahl der Beiträge: 31

Anmeldedatum: 03.03.08

Nutzerprofil anzeigen <http://haarausfallhilfe.forumieren.de>

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [lockentraum](#) on Wed, 24 Apr 2013 19:19:05 GMT

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

Hallo.

au weia, das hört sich doch irgendwie beängstigend an, aber von diesem Thema hab ich echt keine Ahnung. Bis jetzt gehts mit meinen Haaren noch, aber ich hab auch schon Schiß, ob das im Sommer wieder mit dem HA anfängt, letztes Jahr war es Ende Mai. Wäre echt super, wenn hier noch jemand was zu sagen könnte.

LG Lockentraum

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Wed, 24 Apr 2013 19:50:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe eben noch ein wenig weiter gestöbert und leider nicht Gutes gefunden..

Es hieß, dass gerade Frauen, die zur AGA neigen, im Frühjahr/ Sommer verstärkt HA bekommen (ca 1/3 Drittel) und zwar deshalb weil es eben durch das längere Tageslicht zu einer veränderten Hormonlage kommt (wahrscheinlich mehr DHT) und das lässt die Haare rieseln. Zudem bewirkt das UV Licht , dass (AGA -) geschwächte Haarwurzeln schneller in die Telogenphase wechseln und daher verstärkt ausfallen.

Bei mir ging es letzten Jahr im Mai los und hörte Ende Oktober auf (ich dachte ja, es hört auf aufgrund meiner bioidentischen Hormone, die ich damals im Herbst begonnen hatte, zu nehmen... wenn man das nun wüsste)
Dieses Jahr nun fing es Mitte April an...

Vielleicht kann hier noch jemand etwas zu Melatonin sagen und wieviel mg man einnehmen könnte.. ich habe hier 0,5 mg und 5 mg ... das ist natürlich schon ein Unterschied

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Wed, 24 Apr 2013 20:44:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe Binne

danke für den beitrage.

ich nehme nun 2 mg abends (biovea). eine "gängige" dosierung (circadin hat auch 2 mg)
bisher "fahre" ich gut damit, soweit ich das nach der kurzen zeit beurteilen kann.
zumindest bleibt der HA noch moderat und wird nicht schlimmer.

aber ich schaue genau hin und registriere JEDE veränderung

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Thu, 25 Apr 2013 17:38:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

habe einen alten Thread von dir von 2009 gefunden, in dem du schreibst, dass du "Circadin" nehmen würdest (zumindest hattest du es dir besorgt gehabt).

Hast du es damals denn auch genommen??

Ist das Circadin denn genau das gleiche wie Melatonin, das man zb in den USA in einem

Drugstore oder bei biovea bekommt??

Würdest du an meiner Stelle die 5mg Tablette teilen? Habe davon 2 Dosen..

Ansonsten müsste ich noch mal eine 2mg Dose besorgen...

LG!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Thu, 25 Apr 2013 20:02:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Binne

ja, habe Circadin genommen. Ich glaube mich zu erinnern, dass in dem Sommer der Schub weniger schlimm war. Zur gleichen Zeit habe ich aber Pigmentstörungen im Gesicht bekommen, was ich mit Melatonin in Verbindung gebracht hatte und habe dann Circadin abgesetzt. Und auch jetzt: ich nehme parallel 50er Sonnenschutz fürs Gesicht. Würde ich dir auch vorsichtshalber raten, außer du bist ein dunkler Typ.

Ja, m.E. ist Circadin einfach "normales" Melatonin in der Dosierung 2mg. Was man in den USA so erhält weiß ich nicht. Aber ich würde keine 5mg nehmen; lieber teilen. 5mg empfinde ich schon als viel.

Sind die Tabletten gut zu teilen (z.B. mit Tablettenteiler?) oder sind es mit Pulver gefüllt Kapseln?

LG!

lala

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Thu, 25 Apr 2013 20:23:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

50er Sonnencreme schmiere ich mir sowieso schon ins Gesicht, von daher bin ich da hoffentlich auf der sicheren Seite...

Habe gerade mal probiert, die Tabletten lassen sich problemlos teilen. Nehme also 2,5mg und warte mal ab...wenn dadurch der Schub weniger heftiger als letztes Jahr ausfallen würde, wäre ich schon mehr als froh

LG!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Tanjah](#) on Fri, 26 Apr 2013 07:41:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ich habe meine Melatonin-Kapseln bei "herbafit" gekauft, sie enthalten allerdings 1mg Melatonin. Sind aber günstig.
nach diesem Beitrag fang ich jetzt mit 2 Kapseln abends an.

IgT

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [turbohase2007](#) on Fri, 26 Apr 2013 13:48:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also da muß ich mal sagen, dass ich noch nie saisonbedingten Haarausfall hatte. Das muß anscheinend nicht jeden betreffen.
VG Hase

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Sun, 28 Apr 2013 17:42:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Angeblich betrifft es auch nur ca. ein Drittel der Frauen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Fri, 10 May 2013 19:24:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Binne schrieb am Thu, 25 April 2013 22:23Hi Lala,

50er Sonnencreme schmiere ich mir sowieso schon ins Gesicht, von daher bin ich da hoffentlich auf der sicheren Seite...

Habe gerade mal probiert, die Tabletten lassen sich problemlos teilen. Nehme also 2,5mg und warte mal ab...wenn dadurch der Schub weniger heftiger als letztes Jahr ausfallen würde, wäre ich schon mehr als froh

LG!

hi binne

gibts bei dir neues? irgendeine veränderung durch melatonin feststellbar? naja... ist wohl noch

zu kurz.

bei mir scheint es (noch) nichts zu bewirken. HA nimmt leicht zu. noch kein horror, aber ich ahne schlimmes.

sag mal du hast doch jetzt (parallel??) auch mit fin begonnen oder? warum hast du eigtl nicht schon im sommer 2012 mit fin begonnen, dein DHT war doch so hoch oder? (sorry wenn ich nicht auf dem laufenden bin). oder hattest du aus angst vor NW gleich wieder abgesetzt, wars so?

bei mir fällt übrigens derzeit alles aus, also ALLE längen. 1cm, 5 cm, 20 cm. Alles.
mein gott wie ich das hasse

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Fri, 10 May 2013 20:31:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

du hattest Recht, ich habe Fin letztes Jahr nur etwa 2 Wochen genommen und aus Angst vor NW wieder abgesetzt..

dieses Jahr ist meine Stirn jedoch so licht geworden, dass ich diesmal Fin mit etwas weniger Skrupel als vorher einschmeiße und versuche, an gar keine möglichen NW zu denken.. nehme es allerdings auch erst wieder knapp 2 Wochen..

bis auf das mir meine Brüste echt weh tun, merke ich noch nichts weiteres..

Melatonin nehme ich sporadisch; ich bilde mir ein, dass ich öfter nachts wach liege, wenn ich täglich 1,25mg zu mir nehme.. ich viertel meine 5mg ja schon, aber auch das scheint zu viel. Hat man zu viel Melatonin (so hat es mir mal ein Arzt erklärt) im Körper, verkehrt sich das Ganze um und man kann schlecht schlafen... warum auch immer, die Erklärung dazu habe ich vergessen...

Meine Haare fallen mir auch in allen Längen aus, von super kurz bis ganz lang... noch hält sich der Ausfall in Grenzen; ist aber definitiv mehr als im Winter...im Winter fielen mir überhaupt keine kurzen aus... jetzt schon

LG!
