
Subject: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?

Posted by [Gänseblümchen](#) on Wed, 22 Jul 2015 18:29:50 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

das Thema Haarausfall beschäftigt mich jetzt seit über sechs Jahren. Viele Arztbesuche liegen hinter mir, über viele Ursachen wurde spekuliert (keine hat sich bewahrheitet), viele Mittel habe ich ausprobiert, alles hat nichts geholfen.

Der Haarausfall kommt jährlich in den Sommermonaten Juli oder August. Er macht sich zuvor schleichend bemerkbar, schlägt dann aber unvermittelt mit voller Wucht zu (200-300 Haare/Tag). Das ganze Drama dauert dann bis Dezember, ich verliere dabei mindestens ein Drittel der Haare, eher die Hälfte (über den ganzen Kopf verteilt, diffus).

Dann ist plötzlich Ruhe, von einem auf den anderen Tag. Und bis Juli oder August ist von Haarausfall nichts zu sehen und zu spüren. So lange, bis ich mich in Sicherheit wiege und dann schlägt er wieder total hinterhältig zu.

Das Problem ist, dass die Haare natürlich in dem halben Jahr nicht komplett nachwachsen können. Habe dann also immer abstehende Strähnen, über die ich mich ja per se freue, während aber der Ausfall schon wieder von neuem beginnt.

Ich ändere über das Jahr gesehen meinen Lebenswandel nicht, verstehe also nicht, wieso das immer wieder im Sommer anfängt, wenn doch vorher komplett Ruhe war.

Sämtliche Werte wurden gecheckt, Schilddrüse, Eisen, Vitamin H, D, B12 und was es sonst alles gibt. Ich war auch schon in einer speziellen Haarsprechstunde in einer Klinik.

Untersuchungen haben ergeben, dass ich verstärkten Haarausfall habe (ach nee!?), Ursachen wurde keine gefunden (Zitat: "essen Sie halt mal Fleisch!".. Ja, vielen Dank auch..).

Habe mir schon diverse Haarmittel auf den Kopf geklatscht, erfolglos. NEMs bringen ebenfalls nicht.

Heute war ich dann beim Friseur und habe mir die übrig gebliebenen Fussel abschneiden zu lassen (ich hatte mal eine dichte Lockenmähne bis zur Taille, ihr könnt euch sicherlich vorstellen, wie ich mich fühle). Wenn ich in den Spiegel schaue, weiß ich nicht, ob ich heulen oder hysterisch lachen soll. Ich neige zu Ersterem, weil das, was ich da im Spiegel sehe, bin nicht ich, möchte ich nicht sein..

ICH WILL DIESEM KREISLAUF ENDLICH ENTFLIEHEN. Habt ihr irgendwelche Ideen oder Tipps? Ich bin nicht nur am Ende mit meinem Latein, sondern auch schlicht und ergreifend verzweifelt und down.

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?

Posted by [Gänseblümchen](#) on Wed, 22 Jul 2015 18:31:53 GMT

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

Ach ja, die Pille nehme ich übrigens seit einem halben Jahr nicht mehr. Hatte aber bereits vor Pilleneinnahme und auch danach Haarausfall..

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 22 Jul 2015 19:11:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hällöchen Gänseblümchen

Hast du mal die ganzen Werte da? Kannst du die hier reinstellen?
Hattest du mal einen Hormonstatus?

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?
Posted by [Gänseblümchen](#) on Wed, 22 Jul 2015 20:04:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pfannkuchen,

Eisenwert habe ich gerade nicht da, war aber im guten Mittelfeld.
Vitamin D ebenfalls Mittelfeld (meine Hausärztin war total angetan, die meisten hätten hier einen Mangel.. Aber als Hundebesitzerin bin ich halt ständig draußen).
Vitamin B12 liegt bei 308pg/ml (ist im Normbereich, aber relativ niedrig, bin aber auch Veganerin.
Bekomme deswegen B12-Spritzen)

Hormone:

DHES: 81.94 (Normwert: 25.9-460.2)

FSH: 2.38

LH: 4.78

Oestradiol: 121

Progesteron: 7.84

Prolaktin: 7.63

Testosteron: unter 10 (der einzige Wert, der auffällig sei, laut FA)

TSH: 0.65 (Normwert: 0.35-4.5)

Kannst Du mit den Werten etwas anfangen? Ich nämlich nicht wirklich. Frauenarzt sagte, es sei alles ok, Testosteron halt etwas niedrig, aber sonst alles im grünen Bereich seiner Aussage zufolge.

Ich dachte mir halt auch, dass wenn es mit den Hormonen zusammenhängen würde, ich den Haarausfall ja durchgängig hätte, was ja nicht der Fall ist!?

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 22 Jul 2015 20:30:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eisenwert heißt Ferritin?! Mittelfeld ist nicht die beste Angabe Kannst du den denn in Erfahrung bringen?

Vitamin D würd ich auch gerne lieber sehen

B12 sollte höher japp; wie oft bekommst du die Spritzen? Wann wurde der Wert gemacht? Also in welchem Abstand zu den Spritzen?

An welchen Zyklustag wurden die Werte gemacht?

Hast du die anderen Referenzwerte? Oder wenigstens Einheiten?

Hast du keine freien Werte zur SD? Der TSH sieht ja erst mal gut aus, ist aber alleine nicht so aussagekräftig.

Hm DHEA-S ist doch recht niedrig, damit kenne ich mich aber nicht so gut aus (hab da grade das gleiche Problem).

FSH sieht (wenn ich meine Referenzwerte aus meinem Labor nehme: 2-8) auch erstmal sehr niedrig aus.

Wie sieht denn dein Zyklus aus? Misst du Temperatur? Schmierblutungen? Starke Blutungen?

Schmierblutungen? Irgendwelche Beschwerden außer den Haarausfall?

Wie lange geht dein Haarausfall nun genau?

Zu Östrogen und Progesteron kann man erst was sagen, wenn du weißt welcher ZT das war

Hmm, mit dem saisonalen Haarausfall hatte ich früher auch zu tun; allerdings nicht so stark wie bei dir; das war mal ne Woche oder nur ein Tag an dem ich aber dann 500 Haare auf einmal hatte. Seit dem ich die Pille abgesetzt habe (dieses Jahr im Februar) blieb diese Woche/der Tag weg; KA ob das Zufall war oder nicht, wird sich bei mir dann im Herbst zeigen
Aber solange nicht alles angeklärt ist, wär ich da sehr unsicher.

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?

Posted by [Gänseblümchen](#) on Wed, 22 Jul 2015 20:50:59 GMT

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

Danke für Deine ausführliche Antwort.

Die Werte für Ferritin und D-Vitamin kann ich in Erfahrung bringen.

VitaminB12-Spritzen habe ich erst eine bekommen. Soll erstmal im Wochentakt so gehen und dann monatlich.

Die Hormonwerte stammen vom Zyklusende, eine Woche vor der Periode. Ich muss dazu sagen, dass ich einen eher langen Zyklus habe (35 Tage im Durchschnitt, mal weniger, mal mehr). Meine Haut ist auch nicht die Beste, Unreinheiten und Pickel in der T-Zone (und das mit 32). Das war halt während der Pilleneinnahme besser.. Ich neige außerdem zur Zystenbildung (deswegen auch die zeitweise Pilleneinnahme)

Ansonsten aber alles okay, keine Zwischenblutungen, keine besonders starken Blutungen, keine besonderen Unterleibsschmerzen, kein PMS oder sonst irgendwas.

Das erste Mal Haarausfall hatte ich im Sommer 2009, mehrere Monate lang ging der, wie oben beschrieben.

Das Jahr darauf war Ruhe, 2011 kam er wieder im Sommer und seit drei Jahren jedes Jahr, fängt im Sommer an, dauert bis Ende des Jahres.. Bin jetzt also insgesamt das 6. Mal davon betroffen. Es gibt keine familiäre Vorbelastung, eher im Gegenteil, alle mit dicken, vollen Haaren gesegnet (wie ich auch mal.. vor 2009.. *seufz* Jetzt bin ich "Fussel-Queen"..)

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 22 Jul 2015 22:49:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gerne

Okay, das wäre super!
B12 hört sich erstmal gut an! So habe ich die Spritzen auch bekommen.
Die SD Werte? (sorry, will nicht nerven)

Okay, weißt du, ob du einen Eisprung hattest bzw. hast du regelmäßig Eisprünge?
Aber ohne Referenzwerte oder Einheiten, kann ich dir da auch leider nicht helfen...
Bei den Sexualhormonen gibts soo viel zu beachten, da ist es schon wichtig zu wissen, welcher Zyklustag etc.
Okay, keine PMS und keine Schmierblutungen klingt ja auch erst mal okay; wie lange ist deine Periode?
Mit Zystenbildung kenn ich mich nun nicht aus; aber vllt. meldet sich ja noch jemand anderes hier zu Wort

Und hast du damals die Pille genommen? Irgendwelche anderen Medis? Besonderer Stress jedes Mal vorm Sommer (recht unwahrscheinlich, aber ich frag trotzdem mal)
Gabs 2009 irgendwas schlimmes/Pillenwechsel/irgendwas? Vllt. fällt dir eine Art Auslöser ein?
(mir fiel viel z.B. erst nach und nach wieder ein; ist ja auch doof, weil man vorher ja einfach keine Acht darauf hat)

Fussel-Queen wäre ein super Nick

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?
Posted by [lala](#) on Fri, 24 Jul 2015 17:13:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gänseblümchen

ich will dir nicht die letzte Hoffnung nehmen, aber ich bin HA-technisch und Forums-Mäßig gesehen ein alter Hase und muss dir sagen, dass ich kein Mittel dagegen kenne.

Auch ich habe das Gefühl, dass Sonne/Wärme HA begünstigen.

Das "Abzustellen" wird nicht gelingen.

Das vielversprechendste, was ich dir anbieten kann, ist für mind. 2 Jahre zw. April und Oktober nach Alaska zu ziehen (ein Gedanke, mit dem ich tatsächlich manchmal gespielt habe)

Erst dann wirst du nämlich wissen, ob dein Sommer-HA ein Sommer-HA ist oder ob du generell 5 Monate im Jahr HA hättest oder nicht.

Wenn man annimmt, dass Sonne/ Wärme den HA nur begünstigt und nicht auslöst, bleibt dir die Hoffnung, die "echte" Ursache zu finden.

Und die kann ganzjährig gleich sein und eben nur deswegen im Sommer zuschlagen, weil die Sonne/Wärme das Fass zum überlaufen bringt.

eine vollständige Diagnostik erfordert viel Recherche, Geld und Geduld. Und einen Arzt, der mitmacht. Sich vorher zu informieren, Referenzwerte einfordern etc. sind hier die Basics.

Hormone spielen m.E. eine große Rolle und bei dir wurde längst nicht alles Wesentliche untersucht.

Zu dem was untersucht wurde (wobei eine Aussage ohne Referenzwerte schwer ist):
Prog. scheint für die 2te Zyklushälfte zu niedrig
Testosteron braucht Frau für gutes Haarwachstum

Solange nicht klar ist ob Ferritin oder Eisen untersucht wurde, kann man dazu nichts sagen.

Falls du es noch nicht nimmst, kann ich dir nur Minoxidil empfehlen. Konsequenz 1,5 Jahre, um zu sehen ob es was bringt.

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?

Posted by [Gänseblümchen](#) on Sat, 25 Jul 2015 14:30:01 GMT

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

Hallo ihr beiden,

danke für eure Antworten. Ich habe jetzt einen Termin bei einem Endokrinologen ausgemacht. Muss aber noch bis Mitte September warten. Bis dahin werden noch viele Haare gehen..

In Alaska war ich übrigens letzten Sommer, war super. Tolles Land, es war wirklich eine der besten Reisen, die ich bisher unternommen habe. Übrigens fing der Haarausfall dort wie gewohnt an, also hat es in dieser Hinsicht nix gebracht.

Ich bin halt wirklich am Ende mit den Nerven. Es ist jetzt das dritte Jahr in Folge, die Haare konnten gar nicht nachwachsen. Überall stehen kleine Haarsträhnen ab, während die Längen schon wieder von Neuem ausfallen. Habe gestern im Frust alle losen Haare rausgerissen, weil ich mir dachte: "Schön, ihr wollt nicht bleiben? Dann könnt ihr jetzt auch gleich den Abgang machen!" Waschbecken war voll. Sicherlich 300 Haare, wenn nicht mehr..

Habe mich heute informiert hinsichtlich Haarverlängerung und -verdichtung, aber das geht nicht, so lange der Haarausfall akut ist. Mir fehlt langsam aber sicher die Kraft, diesen Kampf weiter zu

kämpfen. Spiele schon mit dem Gedanken, die Haare komplett abzurazieren und mir eine schöne Perücke zu kaufen, damit dieser Psychoterror endlich ein Ende hat..

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?

Posted by [Milena](#) on Sun, 26 Jul 2015 13:52:37 GMT

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

Hallo Gänseblümchen, auch ich kann dir nicht viel Hoffnung machen. Als ich im Frühjahr 2009 vermehrt HA feststellte dachte ich okay mal wieder 2 Wochen vermehrt HA. Aber dieser dauert bis heute an. Zwar habe ich nicht mehr diese >Ausfallzahlen wie am Anfang aber der Gesamtstatus ist mittlerweile so dünn das ich immer öfter über eine Verdichtung nachdenke. Oben auf dem Kopf sieht man noch nichts... aber Seiten und Nacken grrrr! Ich habe zig Ärzte durch darunter 2 Endos... gebracht hat das alles nichts. Ich glaube immer noch das es irgendeine Ursache gibt aber welche? Und warum von Juli -November immer mehr?
GIG Milena

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Wed, 29 Jul 2015 15:25:07 GMT

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

Gänseblümchen schrieb am Wed, 22 July 2015 22:04Hallo Pfannkuchen,

Eisenwert habe ich gerade nicht da, war aber im guten Mittelfeld.
Vitamin D ebenfalls Mittelfeld (meine Hausärztin war total angetan, die meisten hätten hier einen Mangel.. Aber als Hundebesitzerin bin ich halt ständig draußen).
Vitamin B12 liegt bei 308pg/ml (ist im Normbereich, aber relativ niedrig, bin aber auch Veganerin. Bekomme deswegen B12-Spritzen)

Hormone:

DHES: 81.94 (Normwert: 25.9-460.2)

FSH: 2.38

LH: 4.78

Oestradiol: 121

Progesteron: 7.84

Prolaktin: 7.63

Testosteron: unter 10 (der einzige Wert, der auffällig sei, laut FA)

TSH: 0.65 (Normwert: 0.35-4.5)

Kannst Du mit den Werten etwas anfangen? Ich nämlich nicht wirklich. Frauenarzt sagte, es sei alles ok, Testosteron halt etwas niedrig, aber sonst alles im grünen Bereich seiner Aussage zufolge.

Ich dachte mir halt auch, dass wenn es mit den Hormonen zusammenhängen würde, ich den Haarausfall ja durchgängig hätte, was ja nicht der Fall ist!?

Hallo Gänseblümchen,

wenn Du die Einheiten zu den Werten hättest, wäre es toll.
Progesteron sieht für mich, da es ja in der 2. Zyklushälfte gemessen wurde, niedrig aus. Zum Verhältnis Prog. - Östrogen kann man nichts sagen, weil die Einheiten dahinter fehlen.
Bist Du sicher, dass das Testosteron zu niedrig ist? Unreine Haut und Zystenbildung sprechen jetzt nicht gerade dafür.

LG Blueeyes

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?
Posted by [Gänseblümchen](#) on Thu, 30 Jul 2015 13:13:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Blueeyes,

leider habe ich keine Referenzwerte. Mehr Informationen, als die, die ich aufgeschrieben habe, liegen mir leider nicht vor. Ich gehe aber davon aus, dass der Endokrinologe nochmals alles untersuchen wird (Termin habe ich Mitte September).

Ich bin auch von einem eher hohen Testosteronwert ausgegangen, eben wegen der Hautunreinheiten und dem Haarausfall. Tatsächlich ist er aber deutlich zu niedrig.. Der Frauenarzt hatte außerdem auf PCO getippt, weil mein Zyklus zu lange ist. Allerdings bin ich unabhängig von Haut- und Haarproblemen nicht der "klassische Typ" dafür. Bin eher schlank (55kg bei einer Größe von 1,73m), habe keine übermäßige Behaarung oder sonst irgendwas.. Aber irgendwie scheint ja doch ein bisschen was durcheinander zu sein. Allerdings frage ich mich, wenn es wirklich eine hormonelle Störung sein sollte, warum sich diese nur in der zweiten Jahreshälfte bemerkbar macht.. Weil ich ja bis zum Juni komplett überhaupt keinen Haarausfall hatte. Also nicht weniger, sondern nada.. Ich bin schon eine komische Menschin!

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Thu, 30 Jul 2015 18:21:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gänseblümchen schrieb am Thu, 30 July 2015 15:13Hallo Blueeyes,

leider habe ich keine Referenzwerte. Mehr Informationen, als die, die ich aufgeschrieben habe, liegen mir leider nicht vor. Ich gehe aber davon aus, dass der Endokrinologe nochmals alles untersuchen wird (Termin habe ich Mitte September).

Ich bin auch von einem eher hohen Testosteronwert ausgegangen, eben wegen der Hautunreinheiten und dem Haarausfall. Tatsächlich ist er aber deutlich zu niedrig.. Der Frauenarzt hatte außerdem auf PCO getippt, weil mein Zyklus zu lange ist. Allerdings bin ich unabhängig von Haut- und Haarproblemen nicht der "klassische Typ" dafür. Bin eher schlank

(55kg bei einer Größe von 1,73m), habe keine übermäßige Behaarung oder sonst irgendwas.. Aber irgendwie scheint ja doch ein bisschen was durcheinander zu sein. Allerdings frage ich mich, wenn es wirklich eine hormonelle Störung sein sollte, warum sich diese nur in der zweiten Jahreshälfte bemerkbar macht.. Weil ich ja bis zum Juni komplett überhaupt keinen Haarausfall hatte. Also nicht weniger, sondern nada.. Ich bin schon eine komische Menschin!

Ja also das finde ich auch sehr seltsam mit Deinem saisonalen HA. Ich finde dafür auch keinerlei Erklärung. So ein wenig Fellwechsel haben wir ja glaube ich alle im Frühjahr und Herbst, aber so?

Meine Idee war nur folgende: Wenn hormonell was nicht stimmt, dann hat das ja Einfluss auf sämtliche Körperbereiche und Zellen. Und evtl. reagieren deine Haare einfach so extrem, weil an einem anderen Rädchen (vllt. ein Hormonrädchen) was nicht ganz passt.

Mal schauen was deine Werte im Herbst sagen. Priorin und soetwas hattest Du ja sicher schon, oder? Weil ich finde, dass es schon hilft, die Haare länger in der Ruhephase auf dem Kopf zu behalten.

LG Blueeyes

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?

Posted by [lala](#) on Sat, 08 Aug 2015 10:57:12 GMT

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

Gänseblümchen schrieb am Sat, 25 July 2015 16:30

In Alaska war ich übrigens letzten Sommer, war super. Tolles Land, es war wirklich eine der besten Reisen, die ich bisher unternommen habe. Übrigens fing der Haarausfall dort wie gewohnt an, also hat es in dieser Hinsicht nix gebracht.

Hallo Gänseblümchen

rein aus Interesse: wann und wie lange warst du in Alaska? Und wann startet und endet deine sommerliche HA Phase nochmal?

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?

Posted by [Gänseblümchen](#) on Fri, 06 Nov 2015 14:50:45 GMT

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

Okay, nach über fünf Monaten kann ich wohl nicht mehr von "saisonal" sprechen. Ich habe jetzt seit über sechs Jahren dieses Problem, zwischendurch mit Phasen, in denen der HA komplett weg war (und ich immer gehofft habe, dass das Thema ausgestanden sei. Denkste!). Mittlerweile ist nicht mehr viel übrig. Ich habe keine lichten Stellen, aber der Umfang des

Haarzopfes ist einfach nur lächerlich. Das ist wenn überhaupt nur noch ein Drittel von dem, was ich mal hatte. Und es ist kein Ende in Sicht. Man fragt sich natürlich, wo das alles hinführen soll..

Ich bemerke aber vor allem, dass ich mittlerweile echt keine Kraft mehr habe, zu kämpfen oder die Antwort auf die Ursachen zu finden. Ich war bei zig Ärzten, in Kliniken zur Haarsprechstunde, etc.. Diagnosen wurden in den Raum gestellt und wieder verworfen. Blutwerte sind okay, Hormone sind okay, Stresslevel ist okay.. Alle sind mit ihrem Latein am Ende und ich mag nicht ständig der Hoffnung hinterherrennen, dem Spuk ein Ende bereiten zu können..

Alte Bilder mit meinen vollen, langen Locken kann ich mir nicht anschauen. Ich schäme mich für die Haare, die überall hängen. Am Pulli, an der Jacke, im Schal, am Telefonhörer..

Wie geht ihr mit dieser Dauerbelastung um?

Abrasieren und Perücke, kann das eine Lösung sein? Wenn ich einen ganz schlechten Tag habe denke ich wirklich über diese Möglichkeit nach, einfach um nicht ständig mit diesem Thema konfrontiert zu werden und wieder in den Spiegel schauen zu können, ohne die Krise zu bekommen (ich finde, mein Gesicht wirkt anders, seitdem ich nur noch ein paar dünne Fransen habe und nicht mehr die dicken Kringel, die es umspielen..).

Das musste jetzt mal raus. Ich will einfach nicht mehr!

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?
Posted by [enaira82](#) on Sun, 08 Nov 2015 12:55:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Gänseblümchen,

ich leide leider auch unter dem von dir beschriebenen saisonalen Haarausfall - wenn man davon überhaupt sprechen kann, wenn dieser sich so lange hinzieht. Das erste Mal hatte ich ihn im Jahr 2011 bemerkt, da hatte ich Haarausfall von Juli bis Ende November / Anfang Dezember, 2012 das selbe Spiel, nur etwas kürzer (August bis November). Die Jahre danach war erstmal Ruhe - zum Glück. 2013 und 2014 bemerkte ich lediglich im Monat Oktober, dass mir verstärkt Haare ausgehen. Dieses Jahr wieder sehr schlimm, verstärkter Ausfall von Juli bis heute :-/. Ich weiß auch nicht woran es liegt. Ganz komisch irgendwie...

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 08 Nov 2015 13:29:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe was aus der Ärztezeitung zum saisonalen HA gefunden:

"Der Haarzyklus besteht aus drei Phasen. Zunächst durchläuft das Haar die Anagenphase. Diese dauert zwei bis acht Jahre und stellt die Wachstumsphase dar. Nach dieser Zeit geht das Haar in die Katagen- oder Übergangsphase über, die lediglich wenige Wochen andauert.

Jetzt beginnt die Telogen- oder Ruhephase. Diese endet nach zwei bis vier Monaten und führt zum Verlust des Haares. Gleichzeitig tritt der Haarfollikel erneut in die Anagenphase ein.

Auf der Kopfhaut befinden sich 80 bis 90 Prozent der Haarfollikel in der Anagenphase, 0 bis 3 Prozent in der Katagenphase und 10 bis 20 Prozent in der Telogenphase. Täglich findet ein physiologischer Haarverlust von durchschnittlich 70 bis 150 Haaren statt. Bei extremer Beanspruchung der Behaarung, wie zum Beispiel nach einer Kopfwäsche oder einem Friseurbesuch, können bis zu 300 Haare verloren gehen (18). Zusätzlich unterliegen die Haare einem Jahresrhythmus. Randall und Ebling konnten zeigen, daß die Anagenrate im März über 90 Prozent liegt. Diese nimmt im Verlauf des Jahres langsam ab und erreicht ihren Tiefstand im August und September. Dieses hat dann einen vermehrten Haarverlust zur Folge (23)."

Quelle: Dt Ärztebl 1999; 96: A-1571-1575

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall, was kann ich tun?

Posted by [Nelli77](#) on Mon, 09 Nov 2015 07:55:55 GMT

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

Interessanter Artikel, danke dafür!
