
Subject: Haarausfall (100+ Haare täglich) und dickere Haare? Bitte um Erfahrungen.

Posted by [19rebecca96](#) on Tue, 10 Dec 2019 21:06:18 GMT

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

Hallo,

Ich bin neu hier und hatte bisher noch keine Möglichkeit mich über meinen HA auszutauschen.

„Kurz“ zu mir:

Ich bin 23 Jahre und seit Juli habe ich das Gefühl mir gehen vermehrt Haare aus. Juli, August, September habe ich zwar stichprobenmäßig gezählt, aber leider nicht dokumentiert. Da lag der Durchschnitt bei 120-150 Haaren täglich (Waschtage eingerechnet).

Im Oktober hatte es dann den Anschein es würde besser werden und ich war bei 85 Haaren am Tag (erneut durchschnittlich) und seit 2-3 Wochen sind es nun wieder mehr Haare (Durchschnitt 100-120 / tgl).

Ich nehme seit Juli Ell Cranell wirklich jeden (!) Abend, Pantovigar habe ich Mitte August angefangen, aber nicht wirklich regelmäßig durchgezogen. Seit Mitte November jetzt wirklich sehr regelmäßig ebenso Priorin.

Blutbild schaut so aus, dass mein Eisenwert und mein Vit D wert eher am unteren Bereich des Normalbereiches kratzen, ich aber einen Selenmangel habe. Dagegen wird ebenfalls seit Mitte November etwas gemacht.

Jetzt aber mein Hauptanliegen: es ist nämlich so, dass ich nicht das Gefühl habe weniger Haare auf dem Kopf zu haben oder lichte Stellen zu entwickeln .. es ist eher das Gegenteil der Fall, meine Haare fühlen sich dicker und voller an. Ich habe seit Beginn des HAs sämtliche meiner Freundinnen darum gebeten mir Bescheid zu sagen, wenn sie einen Unterschied sehen können. Bisher kam die Rückmeldung, dass meine Haare dicker und gesünder aussehen als früher.

So hier die Frage in die Runde: Wie war das bei euch mit dem HA? Wann habt ihr Veränderungen bemerkt?

Kann es auch „normal“ sein 100+ Haare täglich zu verlieren?

Und hätte jemand noch Ideen was ich machen könnte gegen den HA?

Liebe Grüße an alle da draußen

Rebecca

(zu den Bildern: das im Spiegel fotografierte ist aktuell, das andere ist vom März)

Subject: Aw: Haarausfall (100+ Haare täglich) und dickere Haare? Bitte um Erfahrungen.

Posted by [Ally77](#) on Thu, 12 Dec 2019 15:15:11 GMT

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

Hi Rebecca, ja, das kann durchaus sein, dass über 100 Haare im Durchschnitt pro Tag normal sind. Bei mir sind ca 110-130 pro Tag normal (3x Waschtage + 4x nur kämmen : 7). Im tiefen

Winter vielleicht auch mal 90/95.

Das kann man sich sogar ganz einfach herleiten, in dem man z.B. Mensch A (100.000 Kopfhare, Telogenrate 6%, 3 Monate Telogenphase = 6000 Haare in 3 Monaten = 62 Haare pro Tag) mit Mensch B (150.000 Haare, Telogenrate 5% Telogenphase 2 Monate = 122 Haare pro Tag) vergleicht.

Die 100-Haare-pro-Tag-Regel finde ich sehr gefährlich. Vor allem bei Frauen wie Mensch B. Ich habe lange Zeit gedacht, ich hätte HA, wo ich gerade keinen hatte. Ich kam NIE unter 100 und das hat mir sehr zugesetzt. Nun sehe ich die Phasen mit bis zu 130 Haare als kein HA an. Gerade habe ich aus meiner Sicht leichten HA mit 150 bis 200 Haaren.

Umgekehrt kann es Menschen wie A geben, die bei 90 Haare beruhigt sind, aber für ihre Verhältnisse tatsächlich Haarausfall haben.

Wichtig ist also individuell zu gucken,

1. wieviele ausfallende Haare sind normal für mich?
2. Wachsen die Haare normal nach?

Das scheint bei dir ja alles ok zu sein.

Viele Grüße
Ally

Subject: Aw: Haarausfall (100+ Haare täglich) und dickere Haare? Bitte um Erfahrungen.

Posted by [turk78](#) on Wed, 28 Apr 2021 10:58:06 GMT

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

Ich habe viele Haare verloren, ich habe in Stress gelebt, in einer großen Stadt - schlechte Ökologie, schlechtes Essen. Ich beschloss mein Leben zu ändern, zog in die Türkei, kaufte ein kleines Haus, ich bin viel an der frischen Luft, der Zustand meiner Haare wurde sofort besser, es fällt dreimal weniger!

Subject: Aw: Haarausfall (100+ Haare täglich) und dickere Haare? Bitte um Erfahrungen.

Posted by [turk78](#) on Fri, 30 Apr 2021 11:34:45 GMT

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

Ich habe viele Haare verloren, ich habe in Stress gelebt, in einer großen Stadt - schlechte Ökologie, schlechtes Essen. Ich beschloss mein Leben zu ändern, zog in die Türkei, kaufte ein kleines Haus, ich bin viel an der frischen Luft, der Zustand meiner Haare wurde sofort besser, es fällt dreimal weniger!
