

Hallo zusammen,

man liest - nicht nur in diesem Forum - immer wieder von der Faustregel, man(n) würde auf natürliche Weise bis zu 100 Haare pro Tag verlieren, ohne dabei von Alopezie zu reden.

Da ich im November meine 2. HT vor mir habe, beschäftige ich mich wieder aktiver mit dem Thema rund um Haarausfall. Schließlich möchte ich auch eine Kontrolle darüber haben, ob es drastisch weiter "bergab" geht, oder ich mittels Minox und Finasterid einen guten Stillstand erreicht habe.

Kommen wir zum Thema.

100 Haare am Tag seien noch im Bereich des Normalen. Doch dabei geht man wohl davon aus, dass es sich hierbei um die Summe aller Haare handelt, die man verliert. Dies müsste umfassen:

- 1.) Haare beim Kämmen
- 2.) Haare in der Dusche
- 3.) sehr kurze Haare, die man nicht sieht
- 4.) Haare, die man verliert, ohne es zu merken (z.b. im Alltag oder beim Schlafen)

Punkt 1 & 2 bekommt man ja noch irgendwie in den Griff. Die Dunkelziffer sind eher 3 & 4. Doch aus dem Bauch heraus würde ich sagen, um auf maximal 100 Haare/Tag zu kommen, dürfen es bei 1 & 2 nicht mehr als 50 sein, um in der Summe die 100 nicht zu überschreiten.

Zudem habe ich mir noch Gedanken darüber gemacht, wie es sich mit der "100" verhält, wenn man von einer kleineren Gesamtmenge an Haaren auf dem Kopf ausgeht. Wenn ein normaler Mann mit meiner Haarfarbe und voller Haarpracht um die 100.000 Haare auf dem Kopf hat und ich bei 75.000 liege, darf ich auch nur 25% weniger Haare verlieren, um auf die gleiche Quote zu kommen.

Was denkt ihr zu dem Thema?

---