
Subject: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?
Posted by [haarakiri1](#) on Sat, 02 Aug 2008 12:59:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,
ich habe das Problem, dass ich grundsätzlich schnell schwitze, oft schon bei kleinen Anstrengungen bin ich nassgeschwitzt. Da machen mir die aktuellen Tropentemperaturen besonders zu schaffen. Wenn ich morgens meinen 10-minütigen Weg mit dem Rad zur Arbeit hinter mir habe, läuft mir die Suppe bereits die Stirn runter. Wenn ich abends zuhause sind, hat sich die Hitze in meiner Dachgeschosswohnung dermaßen angestaut, dass ich selbst beim Nichtstun schon schwitze. Aktuell zeigt mein Termometer eine Raumtemperatur von 34Grad, und das trotz offener Fenster.

Seit Tagen habe ich schlimmen Haarausfall, mehr als doppelt so viel wie normal. Meine Kopfhaut juckt und ist gereizt, selbst eine tägliche Behandlung mit Kortison hilft nicht weiter.

Kann es sein, dass durch die hohe Schweißbildung die Kopfhaut angegriffen wird und vermehrt Haare ausfallen? Hat jemand ähnliche Erfahrungen??

P.S. ich bin KEINER erhöhten Sonnenstrahlung ausgesetzt. ich sitze den ganzen Tag im Büro, habe dann ca. 19Uhr Feierabend, wo die Sonne ja schon deutlich an Intensität verloren hat (bzw. hinter einer Wolkendecke ist).

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?
Posted by [bananas](#) on Sat, 02 Aug 2008 14:05:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir ist das so.

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?
Posted by [coola](#) on Sat, 02 Aug 2008 14:08:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geht mir genauso, mit dem Unterschied, dass ich nicht so schnell schwitze.

Als Begründung habe ich mir überlegt, dass "Bakterien" oder andere minder entwickelte Lebewesen, die für die entzündete Kopfhaut verantwortlich sind, an der wir AGA-geplagten mehr oder weniger leiden, auf der Kopfhaut bei diesen Temperaruter ein El Dorado vorfinden. Ein Gemisch aus hoher Luftfeuchtigkeit, Schweiß, Talg und Wärme läßt doch jede Wunde schlecht verheilen. Und so ists auch mit den Mikroentzündungen an den Haaren bzw. in der Kopfhaut am Haaransatz.

Deshalb bei solchen Temperaturen den Schädel öfters waschen (2x am Tag) und viel Ausdauer-Sport machen, damit der Körper weniger schwitzt. Und natürlich KET nehmen!

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?

Posted by [pepe](#) on Sat, 02 Aug 2008 15:41:12 GMT

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

hab ich auch. ist mir vorallem letzten monat aufgefallen als ich paar monate in süd-europa war bei dieser bullen-hitze. da sind mir die haar auch ziemlich stark flöten gegangen.

gruß,

pepe

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?

Posted by [Ralf3](#) on Sat, 02 Aug 2008 16:28:59 GMT

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

haarakiri1 schrieb am Sam, 02 August 2008 14:59Hi Leute,
ich habe das Problem, dass ich grundsätzlich schnell schwitze, oft schon bei kleinen Anstrengungen bin ich nassgeschwitzt. Da machen mir die aktuellen Tropentemperaturen besonders zu schaffen. Wenn ich morgens meinen 10-minütigen Weg mit dem Rad zur Arbeit hinter mir habe, läuft mir die Suppe bereits die Stirn runter. Wenn ich abends zuhause sind, hat sich die Hitze in meiner Dachgeschosswohnung dermaßen angestaut, dass ich selbst beim Nichtstun schon schwitze. Aktuell zeigt mein Termometer eine Raumtemperatur von 34Grad, und das trotz offener Fenster.

Seit Tagen habe ich schlimmen Haarausfall, mehr als doppelt so viel wie normal. Meine Kopfhaut juckt und ist gereizt, selbst eine tägliche Behandlung mit Kortison hilft nicht weiter.

Kann es sein, dass durch die hohe Schweißbildung die Kopfhaut angegriffen wird und vermehrt Haare ausfallen? Hat jemand ähnliche Erfahrungen??

Ich habe vor 5 Jahren auch eine Dachwohnung gehabt. Habe mir aber gleich nach dem Einzug (vor 8 Jahren) so ein Klimagerät gekauft (Monogerät auf Rädern)...ist jetzt schon ein Oldtimer...hat aber ungemein geholfen....beim schlafen habe ich den Kältestrahl richtung Bett gestellt....war fast schon zu kalt.

Bei deinem Problem denke ich...nachts zu heiß...(sehr) schlechter Schlaf...der Körper kann sich nicht mehr richtig regenerieren...über Wochen ist das natürlich schädlich.

P.S. ich bin KEINER erhöhten Sonnenstrahlung ausgesetzt. ich sitze den ganzen Tag im Büro, habe dann ca. 19Uhr Feierabend, wo die Sonne ja schon deutlich an Intensität verloren hat (bzw. hinter einer Wolkendecke ist).

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?

Posted by [Ralf3](#) on Sat, 02 Aug 2008 17:24:55 GMT

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

Hier ist was falsch gelaufen. Mein Posting ist da irgendwie reingerutscht.

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?

Posted by [hairfighter](#) on Sat, 02 Aug 2008 21:58:14 GMT

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

Würde mir auch so ein Klimagerät kaufen. Sind vielleicht 30 Tage im Jahr, wo du das Gerät einschalten musst.

Schlaf ist sehr wichtig. Ohne guten Schlaf gelingt nichts und man fühlt sich immer schlapp. Kann auch deinen Haarausfall fördern. Mir wären die 300 EURO für das Gerät schon wert.

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?

Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 04 Aug 2008 07:02:04 GMT

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

Mir gehts genauso, sobalds draussen über 18 Grad hat schwitze ich wie eine Sau am Spieß, drum fühle ich mich erst bei Temperaturen zwischen -20 und +10 Grad Celsius wohl.

So ein Klimagerät hätte ich auch gern, die 300 sind wohl wert, aber du musst echt aufpassen, dass du den Abluftschlauch nicht übers gekippte Fenster raushältst, denn die Hitze von draussen drückt da unerbärmlich rein und du hast nur wenig Kühlung und musst es länger eingeschaltet lassen. Da bräuchtest du eventuell eine Lösung, um den Abluftschlauch isoliert nach aussen bringst. Nicht, dass das schlimm wäre, aber die Teile fressen dermassen viel Strom, dass es nicht bei 300 Euro für das Gerät alleine bleibt. Da gibts so Seiten im Netz, wo das genauer beschrieben wird, aber teilweise fressen die Teile nochmal 300 Euro Strom und das in der kurzen Zeit, in welcher man das Teil laufen lässt.

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?

Posted by [bananas](#) on Mon, 04 Aug 2008 13:00:41 GMT

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

Wenn du's gerne kalt magst, lass im Winter die Heizung aus und du hast das Geld für die Klimakosten vom Sommer wieder drin.

So hast du es das ganze Jahr über kühl.

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?

Posted by [coola](#) on Mon, 04 Aug 2008 13:41:36 GMT

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

bananas schrieb am Mon, 04 August 2008 15:00 Wenn du's gerne kalt magst, lass im Winter die Heizung aus und du hast das Geld für die Klimakosten vom Sommer wieder drin.

So hast du es das ganze Jahr über kühl.

Das ist ein Witz, oder?

Wenn ja, wo bleiben die Icons und Smileys????

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?

Posted by [bananas](#) on Mon, 04 Aug 2008 13:46:18 GMT

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

Nö - kein Witz. Jeder empfindet Kälte auch anders. Wenn der Raum im Winter durchschnittlich 13° bis 14° hat, ist das für mich angenehm.

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?

Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 04 Aug 2008 14:03:13 GMT

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

Ich dreh im Winter nie die Heizung auf, weils im Winter bei mir wegen laufendem rechner sowieso immer etwas heizt, die brauche ich garnicht. Und wenn ich sie brauche, dann bin ich entweder krank, was sehr selten der Fall ist, oder ich bekomme Besuch, dens bei Temperaturen, wo ich mich wohl fühl, beutelt.

Ändert aber nichts an der Sache. Die Heizkosten zahl ich monatlich mit den Nebenkosten, der Strom ist da nicht dabei, der geht extra, darum kann ichs machen wie ich will, die Kosten würden so und so steigen.

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?

Posted by [coola](#) on Mon, 04 Aug 2008 15:11:55 GMT

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

bananas schrieb am Mon, 04 August 2008 15:46 Nö - kein Witz. Jeder empfindet Kälte auch anders. Wenn der Raum im Winter durchschnittlich 13° bis 14° hat, ist das für mich angenehm.

Ja ok, ich dachte die Aussentemp. ist gleich Raumtemp. !?!

Man soll ja aufpassen vor Schimmelbildung, es sollte halt eine Mindesttemp. im Zimmer sein, so ca. 15 Grad. 13-14 gehen bestimmt auch noch....

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?
Posted by [Katzenhase](#) on Mon, 04 Aug 2008 20:37:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe vor einigen Wochen im Haartransplantationsforum einen Thread unter dem Titel "Haarausfall durch übermäßiges Schwitzen im Sommer" aufgemacht und die User haben mich ausgelacht, weil das wohl lächerlich sei.

Im Sommer schwitze ich immer sehr stark auf der Stirn. Das zieht sich bis in die Haare hinein. Ich habe dann einfach mal die Frage gestellt, ob dadurch die Haare ausfallen könnten.

Die erwiderten aber, dass das damit überhaupt nichts zu tun hat.

Subject: Re: Hitze + Schweiß = erhöhter Haarausfall?
Posted by [kery](#) on Mon, 04 Aug 2008 20:58:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaube auch nicht, das schwitzen mit erhöhten haarausfall zu tun hat. ich arbeite auf dem dach und muss bei jeden wetter da durch. finde eher ,im winter ,wenn mein kopf und haar der kälte ausgesetzt ist, habe ich mehr probleme.

aktiv m shampoo
bockshornklee
vitamin b-c
salbeitee
thymiantee
