

---

Subject: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos  
Posted by [Spongebobber](#) on Wed, 31 Jul 2013 11:29:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

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?

---

---

Subject: Aw: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 31 Jul 2013 11:40:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

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.

Richtig

Du darfst aber nicht vergessen, dass wir AGAler hauptsächlich Haare im Oberkopfbereich

verlieren, also musst du die Fläche auch noch zur Relation zählen.

Ich denke, so 15-25 Haare (meist sind die auf dem Oberkopf ja länger, zumindest bei mir) liegt im Rahmen, mehr bedeutet wahrscheinlich Lichtung..

Gruß

PS: Achja, großer Kopf, große Fläche mit Haaren -> mehr Haare -> es dürfen mehr ausfallen.

Langsamer Haarwachstum -> dürfen weniger ausfallen

Es gibt da 100te Aspekte, Sommerfellwechsel usw. Ziel ist es, möglichst wenige zu verlieren

---

---

Subject: Aw: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos  
Posted by [mike](#). on Wed, 31 Jul 2013 12:38:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Spongebobber schrieb am Wed, 31 July 2013 13:29Hallo 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:

....

auch das ist relativ

ich verlor im märz, april kaum ein haar..trotzdem wurde die front dünner/transparenter

als dann im mai das shedding einsetzte sah ich das die haare zur wurzel hin durchsichtiger/dünnere waren...

im juni waren es sicher 200 am tag.... und die front wurde immer besser..einzig der zopfumfang ist so lala geworfen  
das stört als langhaarträger gewaltig

---

---

Subject: Aw: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos  
Posted by [Tecem](#) on Wed, 31 Jul 2013 12:50:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Gerede von den 100 Haaren sollte man m. M. nach nur als ungefähren Orientierungspunkt sehen.

---

Subject: Aw: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos  
Posted by [knopper22](#) on Wed, 31 Jul 2013 13:03:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das is doch sowieso alles Quark mit dem verlieren.  
AGA = Shrinkung / Miniaturisierung der Follikel, d.h. die Haare fallen nicht aus sondern sie wachsen verkümmert nach!

Komplett kahl bedeutet demnach auch das sie nicht abgestorben sind und sich jeder Zeit (das richtige Mittel vorausgesetzt) wieder aktivieren lasen.  
So war es doch oder? Ich meine warum sollen sie abgestorben sein durch Körpereigene Vorgänge? Das glaub ich nicht!

---

Subject: Aw: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 31 Jul 2013 13:36:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Wed, 31 July 2013 15:03Das is doch sowieso alles Quark mit dem verlieren.  
AGA = Shrinkung / Miniaturisierung der Follikel, d.h. die Haare fallen nicht aus sondern sie wachsen verkümmert nach!

Komplett kahl bedeutet demnach auch das sie nicht abgestorben sind und sich jeder Zeit (das richtige Mittel vorausgesetzt) wieder aktivieren lasen.  
So war es doch oder? Ich meine warum sollen sie abgestorben sein durch Körpereigene Vorgänge? Das glaub ich nicht!

Sie sterben wahrscheinlich auch nicht ab, aber Gegenfrage. Warum sollten sie ausfallen durch Körpereigene Prozesse?

---

Subject: Aw: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos  
Posted by [Haar20](#) on Wed, 31 Jul 2013 13:59:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Wed, 31 July 2013 15:03Das is doch sowieso alles Quark mit dem verlieren.

---

AGA = Shrinkung / Miniaturisierung der Follikel, d.h. die Haare fallen nicht aus sondern sie wachsen verkümmert nach!

Komplett kahl bedeutet demnach auch das sie nicht abgestorben sind und sich jeder Zeit (das richtige Mittel vorausgesetzt) wieder aktivieren lassen.

So war es doch oder? Ich meine warum sollen sie abgestorben sein durch Körper eigene Vorgänge? Das glaub ich nicht!

Du weißt aber schon dass sie bevor sie der "shrinkung" (was für ein grausames Denglisch) zum Opfer fallen und verkümmert nachwachsen erstmal ausfallen müssen oder?! Wenn mehr und mehr miniaturisierte Haare ausfallen ist das schonmal nicht so gut. Ein komplett beglatzter Mann hat im Grunde genauso viele Haare wie jemand mit vollem Haar...ist halt nur alles so miniaturisiert dass man davon nichts mehr sieht.

---

Subject: Aw: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos  
Posted by [knopper22](#) on Wed, 31 Jul 2013 15:02:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Wed, 31 July 2013 15:36  
Sie sterben wahrscheinlich auch nicht ab, aber Gegenfrage. Warum sollten sie ausfallen durch Körper eigene Prozesse?

naja halt durch DHT usw...  
Halt jetzt nich sowas wie externes also Gifte, Verbrennung usw...sondern sie fallen "natürlich" aus

---

Subject: Aw: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 31 Jul 2013 15:04:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Wed, 31 July 2013 17:02Knorkell schrieb am Wed, 31 July 2013 15:36  
Sie sterben wahrscheinlich auch nicht ab, aber Gegenfrage. Warum sollten sie ausfallen durch Körper eigene Prozesse?

naja halt durch DHT usw...  
Halt jetzt nich sowas wie externes also Gifte, Verbrennung usw...sondern sie fallen "natürlich" aus  
...und das Abstoßen der Haare durch DHT ist kein Körper eigener Prozess?

---

Subject: Aw: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos

Posted by [knopper22](#) on Wed, 31 Jul 2013 15:15:44 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Wed, 31 July 2013 17:04

naja halt durch DHT usw...

Halt jetzt nich sowas wie externes also Gifte, Verbrennung usw...sondern sie fallen "natürlich" aus

...und das Abstoßen der Haare durch DHT ist kein Körpereigener Prozess?[/quote]

naja doch klar, weswegen es eigentlich ein leichtes sein sollte sie wieder wachsen zu lassen, Sprich das ausfallen durch DHT kann nicht schlimmer oder stärker sein als Ausfall durch Gift oder Verbrennung. Das meinte ich damit

---

---

Subject: Aw: Der "100 Haare pro Tag"-Mythos

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 31 Jul 2013 15:30:37 GMT

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

---

knopper22 schrieb am Wed, 31 July 2013 17:15

naja doch klar, weswegen es eigentlich ein leichtes sein sollte sie wieder wachsen zu lassen, Sprich das ausfallen durch DHT kann nicht schlimmer oder stärker sein als Ausfall durch Gift oder Verbrennung. Das meinte ich damit

Wieso nicht?

---