

---

Subject: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag  
Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 14 Dec 2013 09:02:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie zählt ihr eure haare beim waschen?

mit sieb?

---

---

Subject: Aw: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag  
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 14 Dec 2013 09:06:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fredfirestone schrieb am Sat, 14 December 2013 10:02wie zählt ihr eure haare beim waschen?

mit sieb?

Ehrlich gesagt gar nicht...diese Haarezählerei wird sowieso völlig überbewertet.

---

---

Subject: Aw: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag  
Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 14 Dec 2013 09:46:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar2O schrieb am Sat, 14 December 2013 10:06fredfirestone schrieb am Sat, 14 December 2013 10:02wie zählt ihr eure haare beim waschen?

mit sieb?

Ehrlich gesagt gar nicht...diese Haarezählerei wird sowieso völlig überbewertet.

stimmt schon.

ich wasche meine haare in der dusche u hab bisher nur immer die haare gezählt, die dann beim trockenrubbeln, kämmen u fönen im waschbecken lagen.

vor paar monaten lagen da zwischen 150 u 200 haaren.

ich hatte angenommen, dass beim waschen in der dusche nochmal etwa 50% dazukommen. das war eine völlig falsche vermutung, wie sich gestern beim waschen mit sieb in der dusche rausgestellt hat.

im waschbecken liegen momentan zwischen 20 u 40 haare(also trockenrubbeln, kämmen u fönen).

plus die vorher angenommenen 50% wären dann also 30-60 haare gewesen.

nur: im sieb liegt tatsächlich der grossteil. gestern im waschbecken 28, im duschsieb dafür 64

würde nur einfach gerne wissen, wie die berühmten 100 haare zustande kommen.

---

---

Subject: Aw: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag

Posted by [haarnarr](#) on Sat, 14 Dec 2013 10:22:56 GMT

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

---

ich halte es auch für überbewertet, auch als aga opfer werden vermutlich nicht mehr als 100 ausfallen, das würde eher für diffusen ha sprechen. das einzige was man evtl. beobacht kann ist, ob die haare die ausgehen kräftig oder dünn und kraftlos aussehen.

---

---

Subject: Aw: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag

Posted by [Piotr](#) on Sat, 14 Dec 2013 10:23:40 GMT

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

---

Komm, lass doch diese Haarzählerei sein. Damit machst du dich nur noch verrückter.

Ich könnte mir gut vorstellen, dass man durch den Stress und Druck, den man sich mit diesem blöden Haarausfall zusätzlich macht, noch mehr Haare verliert weil der Körper einfach belastet wird dadurch.

Es heißt doch auch immer, dass Stress Haarausfall begünstigt.

Mach den blöden Haarausfall nicht zu deinem Lebensmittelpunkt sondern genieße dein Leben einfach. Ich hatte auch schon so Phasen, wo ich an nichts anderes mehr denken konnte aber mein Gott... man kann doch im Endeffekt eh nichts 100%iges dagegen unternehmen. Ich schmier mir im Moment Regaine Foam auf den Kopf und ansonsten denk ich nicht weiter an den Quatsch. Hin und wieder zähle ich auch Haare, aber nur zur Kontrolle, ob der Haarausfall mehr oder weniger geworden ist.

So pauschal kann man das eh nicht bewerten, da die Haare auch Wachstumsphasen haben und mal mehr und mal weniger ausfallen. Solange man keine sichtbare Verschlechterung erfährt, würde ich da nicht allzuviel Wert drauf legen.

Meine Meinung.

Sei lieber radikal und rasier dir die Matte auf 2mm ab (das werde ich im Frühjahr wohl mal ausprobieren. Ich hab es zwar noch lang nicht nötig (NW3) weil man durch richtiges Frisurstyling noch was draus machen kann aber früher oder später kommt es sowieso. Also werd ich es schon mal testen, wie es aussieht^^)

Was man vielleicht noch tun kann, um sein Gewissen zu beruhigen: Kopfhaut massieren (nicht streicheln, sondern schon mit etwas Druck). Mache ich täglich sowohl beim Einshampoonieren also auch beim Auftragen von Regaine Foam. Fördert die Durchblutung und das soll ja gut für die Haarwurzeln sein. Ob es was hilft, sei dahin gestellt aber immerhin hab ich ein beruhigteres

---

Subject: Aw: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag  
Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 14 Dec 2013 12:22:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Piotr schrieb am Sat, 14 December 2013 11:23Komm, lass doch diese Haarzählerei sein. Damit machst du dich nur noch verrückter.

Ich könnte mir gut vorstellen, dass man durch den Stress und Druck, den man sich mit diesem blöden Haarausfall zusätzlich macht, noch mehr Haare verliert weil der Körper einfach belastet wird dadurch.

Es heißt doch auch immer, dass Stress Haarausfall begünstigt.

Mach den blöden Haarausfall nicht zu deinem Lebensmittelpunkt sondern genieße dein Leben einfach. Ich hatte auch schon so Phasen, wo ich an nichts anderes mehr denken konnte aber mein Gott... man kann doch im Endeffekt eh nichts 100%iges dagegen unternehmen. Ich schmier mir im Moment Regaine Foam auf den Kopf und ansonsten denk ich nicht weiter an den Quatsch. Hin und wieder zähle ich auch Haare, aber nur zur Kontrolle, ob der Haarausfall mehr oder weniger geworden ist.

So pauschal kann man das eh nicht bewerten, da die Haare auch Wachstumsphasen haben und mal mehr und mal weniger ausfallen. Solange man keine sichtbare Verschlechterung erfährt, würde ich da nicht allzuviel Wert drauf legen.

Meine Meinung.

Sei lieber radikal und rasier dir die Matte auf 2mm ab (das werde ich im Frühjahr wohl mal ausprobieren. Ich hab es zwar noch lang nicht nötig (NW3) weil man durch richtiges Frisurstyling noch was draus machen kann aber früher oder später kommt es sowieso. Also werd ich es schon mal testen, wie es aussieht^^)

Was man vielleicht noch tun kann, um sein Gewissen zu beruhigen: Kopfhaut massieren (nicht streicheln, sondern schon mit etwas Druck). Mache ich täglich sowohl beim Einshampoonieren also auch beim Auftragen von Regaine Foam. Fördert die Durchblutung und das soll ja gut für die Haarwurzeln sein. Ob es was hilft, sei dahin gestellt aber immerhin hab ich ein beruhigteres Gewissen ^^

njaaa, so neurotisch, dass ich jeden tag die haare zählen würde bin ich ja nicht. ich zähle auch nur zur kontrolle(wie gestern eben). wieviele im waschbecken liegen kann man ja grob abschätzen, bzw. wenn sich was verschlechtert oder verbessert, dann sieht man das. da braucht man nicht die ganze zeit jedes einzelne haar zu zählen.  
wollte nur wissen(generell) wie diese ominösen 100 haare zustande kommen  
aber es scheint niemand so richtig zu wissen, was alles dazugehört.

ps: mm-schnitt kommt nicht in die tüte. hab auch mittellange haare. würde so um nw 1,5 schätzen. nur letztes jahr eben starker haarausfall(bei den oben genannten angaben wären

das mit sieb dann locker 300-400/tag gewesen hat sich also erheblich verbessert).

---

---

Subject: Aw: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag  
Posted by [Yes No](#) on Sat, 14 Dec 2013 16:15:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fredfirestone schrieb am Sat, 14 December 2013 13:22  
wollte nur wissen(generell) wie diese ominösen 100 haare zustande kommen

Du könntest da auch selbst drauf kommen.. Ich gebe dir mal Hilfe zur Selbst-Hilfe:

Du hast Anzahl X Haare auf dem Kopf (ok ich bin mal gnädig und verrate dir - ca 100\_000 Haare); ein Haar könnte im Durchschnitt 2-3 Jahre wachsen.

D.h. nach 2-3 Jahren könnten alle Haare mal ausgefallen sein.

3 Jahre sind knapp über 1000 Tage. Macht pro Tag wieviel?

---

---

Subject: Aw: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag  
Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 14 Dec 2013 16:49:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hairwhathair schrieb am Sat, 14 December 2013 17:15  
fredfirestone schrieb am Sat, 14 December 2013 13:22  
wollte nur wissen(generell) wie diese ominösen 100 haare zustande kommen

Du könntest da auch selbst drauf kommen.. Ich gebe dir mal Hilfe zur Selbst-Hilfe:

Du hast Anzahl X Haare auf dem Kopf (ok ich bin mal gnädig und verrate dir - ca 100\_000 Haare); ein Haar könnte im Durchschnitt 2-3 Jahre wachsen.

D.h. nach 2-3 Jahren könnten alle Haare mal ausgefallen sein.

3 Jahre sind knapp über 1000 Tage. Macht pro Tag wieviel?

danke du schlaubi. leider hast du meine frage nicht verstanden(weil du nur diesen einen satz

gelesen hast).

die frage war, was zu diesen 100 alles gezählt wird. mit waschen, ohne waschen, mit sieb, ohne sieb etc....

dazu gibt's die unterschiedlichsten ansichten u meinungen.

---

---

Subject: Aw: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag

Posted by [Yes No](#) on Sat, 14 Dec 2013 16:52:16 GMT

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

---

fredfirestone schrieb am Sat, 14 December 2013 17:49

die frage war, was zu diesen 100 alles gezählt wird. mit waschen, ohne waschen, mit sieb, ohne sieb etc....

dazu gibt's die unterschiedlichsten ansichten u meinungen.

Logischerweise ALLE Haare. Dazu gibt es sicher \*keine\* unterschiedlichen Ansichten (ausser vllt von Möchtegerns).

---

---

Subject: Aw: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag

Posted by [Racedriver](#) on Tue, 17 Dec 2013 16:01:46 GMT

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

---

fredfirestone schrieb am Sat, 14 December 2013 10:02

würde nur einfach gerne wissen, wie die berühmten 100 haare zustande kommen.

beim duschen verliert man warscheinlich die meisten Haare, aber man verliert im schlaf auch noch ne menge und sonst den ganzen Tag noch über.

---

---

Subject: Aw: haare zählen/die berühmten 100 haare/tag

Posted by [Peder](#) on Tue, 17 Dec 2013 16:26:36 GMT

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

---

Es können am Tag bis zu 100 Haare ausfallen, wenn sie dann auch wieder nachwachsen...

Ein paar Haare auf dem Kopfkissen, ein paar im Duschsieb oder das mal 2-3 Haare beim Haare durchwuscheln runterkommen ist völlig normal, aber mMn ist 100 am Tag viel zu viel. Man kann es auch so testen: Haare an den Seiten und hinten (Donorbereich) verhältnismäßig kürzer tragen als das Deckhaar, so undercutmäßig halt. Wenn dann nur die langen Haare ausfallen dann weißte Bescheid. Die 100 beziehen sich ja auf den kompletten Kopf.

---