

---

Subject: Sauna/ Shedding

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 21 Apr 2014 21:35:19 GMT

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

---

Hi Leute!

Ich bin die letzten Tage sehr oft und exzessiv Nachts feiern gegangen und heute war ich Trainieren und dann sehr intensiv in der Sauna (Geschwitzt ohne Ende)... Sauna, Infrarotkabine, Dampfbad, Finnische Sauna... alles durch.

Nun hatte ich seit 2-3 Wochen wirklich keine Kopfhautirritationen bzw Missempfinden mehr, aber als ich daheim dann die Haare wusch, war ich schockiert wie viele Haare auf einmal wieder ausgehen (weil die letzten Wochen neben guter Kopfhaut auch das Shedding "nur" bei 90-130 Haaren am Tag war).

Und auch nach der Wäsche purzeln sie (am meisten vom Mittleren-vorderen Oberkopf) nur so raus.

Es ist auch eine leichte Talgschicht , die ich runterkratzen kann. Fühlt sich an wie Plastellin (Weiß).

Kann durch diesen extremen externen Stress ein vermehrtes Shedden von Haaren die erst in den nächsten Tagen auswechseln "sollen" verursachen?

Die Poren und alles wird ja erweitert und so...

Hat wer Erfahrung dazu?

Ahja, ich hab Telogenes Effluvium seit ca. August 2013. Ich denke ab Phasen mit 250 Haaren/ Tag kann man das so nennen. Verstärkt generell am mittleren-vorderen (Ober) Kopf.

Aber die letzten Wochen war es wie gesagt fast "normal".

LG

---