

---

Subject: Haarausfall nach Sport  
Posted by [Skandi](#) on Mon, 06 Jun 2016 16:06:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

bei mir ist es so, dass ich beim Sport, wenn ich schwitze, oft ein starkes Jucken auf der Kopfhaut verspüre. Beim duschen und Haare waschen nach dem Sport habe ich dann deutlich mehr Haare im Handtuch, als beim sonstigen duschen oder Haar waschen.  
Kennt jemand dieses Problem und weiß, woher das kommt, was es bedeutet und was man dagegen machen kann?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nach Sport  
Posted by [solinco](#) on Mon, 06 Jun 2016 16:16:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kopfhaut wird durch den schweiß elastisch und weich. Haare die eh nicht mehr in der Wachstumsphase sind, sind dadurch nicht mehr so fest verankert und fallen leichter aus.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nach Sport  
Posted by [Obes89](#) on Mon, 06 Jun 2016 16:55:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und das Jucken kann einfach vorkommen durch den Schweiß. Kennt doch fast jeder mal wenn man nach dem Sport nicht gleich duscht hat man ein unschönes Hautgefühl und es fängt leicht mal an zu jucken. Bei jemandem mit z. B. trockener Haut kommt es durch Salze die im Schweiß enthalten sind sehr schnell zu Juckreiz. Und auch Bakterien und Pilze fühlen sich in so einem Umfeld wohl und können zu einem Juckreiz beitragen. Was schnell bei Leuten mit sowieso schon fettiger Haut zu Pickeln etc. führen kann wenn man sich danach nicht gründlich reinigt. Einfach zu Hause ordentlich waschen und gut ist das Thema. Du kannst höchstens mal Testen ob ab un zu eine Öl Kur deiner Kopfhaut hilft weniger empfindlich zu sein, weil sie vll. sehr trocken ist.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nach Sport  
Posted by [Thyxxx](#) on Tue, 07 Jun 2016 09:48:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Sport hat direkt keinen Einfluß auf den HA.  
Der Schweiß dient in erster Linie der Kühlung des Organismus, indem er auf der Haut verdunstet. Neben 99% Wasser besteht der Schweiß aber hauptsächlich auch aus verschiedenen Salzen. In welcher Zusammensetzung die enthalten sind, hängt von individuellen Faktoren ab wie: wie der körperlichen Disposition, Ernährung oder dem Trainingszustand

sowie externen Faktoren, wie der Umgebungstemperatur oder Luftfeuchtigkeit ab. Vor allem sind Natriumionen, Chloridionen und Kaliumionen im Schweiß enthalten. Neben Salz sind verschiedene anorganische Stoffe enthalten. Dazu zählen Harnstoff, Harnsäure und langkettige Fettsäuren. Auch Aminosäuren und Ammoniak findet man im Schweiß.

Also kurz zusammengefasst je nach individueller Zusammensetzung kann Schweiß in der Haut Juckreiz und Hautirritationen hervorrufen, ist jedoch selbst kein Auslöser für Haarausfall. Und dass Haarausfall durch Sport ausgelöst werden kann, ist wissenschaftlich nicht haltbar, kann aber in besonderer Konstellation mit Leistungsdruck und viel Stress nicht ausgeschlossen werden.

Hoffentlich konnten wir dir weiterhelfen. Falls du noch Fragen hast, helfen wir dir gerne weiter.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nach Sport  
Posted by [UlrichUI](#) on Thu, 01 Sep 2016 07:47:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi!

Wenn du zu viel trainierst, versuche, in die Nahrung mehr natürlicher Fette und Vitaminen zu ergänzen! Ich nehme Omega 3 6 9, die Haut ist besser, das Haar ist fester, Nägel auch. aber der Sport kann nicht den Haarausfall beeinflussen!

---