
Subject: Habe ich noch Haarausfall?

Posted by [kahori92](#) on Thu, 10 Sep 2020 08:14:09 GMT

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

ch wasche meine Haare 2 bis 3 mal die Woche. Beim Haare waschen verliere ich ca 110 bis 130 Haare und beim Kämmen nur so 30 bis 40 Haare. Wie kann das sein das ich beim Haare waschen dan so viel verliere? Wie viel verliert ihr beim Haare waschen und wie oft wäscht ihr euvj die Haare in der Woche.

Ich muss dazu sagen dass ich starken Haarausfall davor hatte und es schon besser geworden ist. Ich frage mich nur, ob das immernovh haarausfall ist. Auch wenn ich immer die Bürste nehme und die Haare kamme kommen immer wieder paar einzelne Haare heraus, ist das normal?

Subject: Aw: Habe ich noch Haarausfall?

Posted by [MarioHeinz](#) on Thu, 10 Sep 2020 13:57:42 GMT

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

Tja, das weiß keiner der lediglich einen Stopp und keinen Neuwuchs erzielt.

Kannst nur anhand aussagekräftiger Photos von Zeit zu Zeit urteilen.

Subject: Aw: Habe ich noch Haarausfall?

Posted by [kahori92](#) on Thu, 10 Sep 2020 21:46:47 GMT

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

Aber würdest du sagen dass das noch Haarausfall anhand der Anzahl die ich genannt habe?

Subject: Aw: Habe ich noch Haarausfall?

Posted by [Piwie](#) on Thu, 10 Sep 2020 22:51:10 GMT

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

Die genannte Anzahl ist zwar nicht wenig, aber auch nicht unbedingt viel und an sich unbedenklich. Es ist völlig normal, dass man an Haarwachstagen mehr Haare lässt. Zum einen durch die höhere mechanische Beanspruchung, zum anderen weicht du die Kopfhaut beim Waschen etwas auf, wodurch mehrere Haare die sich bereits in der Ausfallphase befinden locker werden. Falls man nicht mal kämmt, können auch bereits ausgefallene Haare sich mit den anderen "verknüpfen" und so fallen sie erst bei der Pflege raus, wo man es mitbekommt und nicht im Alltag.

Entscheidend ist nur der Gesamteindruck. Wenn die Dichte stabil ist und das Haar kräftig nachwächst, ist die Anzahl des Ausfalls vernachlässigbar und kann lediglich als Indiz dienen.

Ich wasche sie zur Zeit auch 2 mal die Woche und an Waschtagen kommt auch die dreifache Menge runter, ist normal so.

Subject: Aw: Habe ich noch Haarausfall?
Posted by [kahori92](#) on Fri, 11 Sep 2020 21:44:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie viel verlierst du denn an waschtagemund wie viel an normalen Tagen wenn du sie kämmst?

Subject: Aw: Habe ich noch Haarausfall?
Posted by [Piwie](#) on Sat, 12 Sep 2020 00:12:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zählen tue ich schon lange nicht mehr. Von damals weiß ich noch, dass es minimum 150 nach 3 Tagen ohne Wäsche waren. Beim kämmen sind es so 30-40.

Bedenklich ist wenn es täglich über einen längeren Zeitraum mehr als 200 sind oder wenn die ausgefallenen Haare häufig sehr fein und kurz sind.

Edit: p.s. ich selbst Nw1, Haarausfall zur Zeit stabil. Also sag ich mal 150 bei Haarwäsche liegt voll im Rahmen.

Haare die durch die Aga zerstört werden, sind irgendwann so fein, dass du sie nicht mal mehr erkennst.

Subject: Aw: Habe ich noch Haarausfall?
Posted by [kahori92](#) on Sun, 13 Sep 2020 18:43:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mich stört nur, daß ich früher nie so viele Haare verloren habe, sondern viel weniger. Verstehe nicht wiedlso ich heute so viele verliere. Ich litt ja 5 jaare an Haarausfall, in da habe ich um die 200nhaare verloren, jetzt ist es besser geworden, aber finde im Gegensatz zu früher verliere ich immer noch zu viele haare

Subject: Aw: Habe ich noch Haarausfall?
Posted by [DetConan](#) on Sun, 13 Sep 2020 19:14:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gerstengrassaftpulver, Silizium und MSM nehmen (geringe dosis anfangen da stark entgiftend). Wenn die Schilddrüse in Ordnung ist, sollte diese Kombination den Haarausfall reduzieren.

Subject: Aw: Habe ich noch Haarausfall?
Posted by [Piwie](#) on Tue, 15 Sep 2020 16:51:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kahori92 schrieb am Sun, 13 September 2020 20:43 Mich stört nur, daß ich früher nie so viele Haare verloren habe, sondern viel weniger. Verstehe nicht wieder so ich heute so viele verliere. Ich litt ja 5 Jahre an Haarausfall, in da habe ich um die 200 Haare verloren, jetzt ist es besser geworden, aber finde im Gegensatz zu früher verliere ich immer noch zu viele Haare. Es kann schon sein, dass sich da immer noch was nicht richtig im Einklang befindet, aber wichtig ist erstmal, dass sich der gegenwärtige Zustand nicht wieder negativ entwickelt.

Sich mit früher vergleichen ist auch so eine Sache, man hat zwar einen Ausgangswert an dem man sich orientieren kann, aber irgendwann kann man da nicht mehr so richtig nach gehen. Man sieht es an älteren Leuten, sie können trotzdem volles Haar haben, aber die wenigsten können mit 50+ noch richtig langes Haar tragen. Die Wachstumszyklen verkürzen sich mit dem Alter, aber das ist jetzt ein anderes Thema.

Wenn wir ehrlich sind, können wir bis auf "gesund leben" (sollte klar sein) und "Stress vermeiden" (Cortisol-Spitzen können die Wachstumsphasen der Haare negativ beeinflussen) nicht besonders viel tun.

Andere Faktoren wie das Hormonprofil oder die Genetik kann man nur sehr schwer angemessen beeinflussen bzw. behandeln, wenn überhaupt. Allein die Ursachen erstmal zu finden und dazu noch etwas, was auch gut funktioniert und nicht schadet, ist oft nur reines Glück.
