
Subject: Fragen zum Thema Haarausfall

Posted by [Tausend Dank](#) on Mon, 27 Jun 2022 16:56:09 GMT

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

Hallo Leute,

mir (23, männlich) ist vor einer Woche erstmals aufgefallen, dass ich doch einige Haare beim Waschen/Kämmen verliere. Früher habe ich nie darauf geachtet, deshalb weiß ich nicht wie ich das alles einschätzen soll. Beim kräftigen Durchkämmen waren es sicherlich um die 140 Haare, allerdings habe ich durchaus aggressiv gekämmt. Meine Fragen lauten:

1. Sollte es beim Kämmen irgendwann aufhören, dass Haare ausfallen oder werden immer welche ausfallen wenn man endlos kämmt würde? Sprich, wenn ich solange gekämmt hätte, dass ich eigentlich fertig wäre, wäre ich unter 140 Haaren geblieben, aber ich habe erst aufgehört als kaum mehr ein Haar ausgefallen ist.
 2. Können durch leicht aggressives Kämmen Haare ausfallen, die ich zu den 60-100 Haaren die täglich ausfallen nicht dazuzählen sollte? (ausfallen ohne den typischen Schmerz, den man sonst beim Rausreißen spürt)
-

Subject: Aw: Fragen zum Thema Haarausfall

Posted by [positron](#) on Tue, 28 Jun 2022 05:08:03 GMT

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

Es gibt diese Aussage mit "bis zu 150 Haaren am Tag ist normal" ... das ist aber kein binärer Vorgang im Sinne von "fällt heute aus" und "fällt heute nicht aus". Die Haare sitzen an einem bestimmten Zeitpunkt bereits mehr oder weniger locker im Schaft und fallen ohne äußeren Einfluss auch irgendwann von ganz alleine aus.

Setzt man an dem Tag an dem man zählt jedoch eine Bürste an oder wäscht seine Haare, holt man natürlich auch die Haare runter, die "nur" locker und noch nicht ganz gelöst waren. Das sind dann durchaus mehr als die 150 Haare. Wichtig ist von daher den Durchschnitt über mehrere Tage zu verfolgen, was mitunter auch schwierig werden kann, da tagsüber unbemerkt auch Haare flöten gehen. Seit es bei windigen Wetter, wenn man sich durch die Haare fährt oder einfach nur schläft (vgl. Haare auf dem Kopfkissen am Morgen)

Wenn man so wie ich mit viel Haarspray arbeitet, nicht viel in den Haaren herumfummelt reduziert sich diese Fehlerquote. Letztlich kommt es aber auch nicht auf +/- 50 Haare an. In meinen jungen Jahren war ich permanent bei 200 Haaren pro Tag, ohne dass sich sichtbar das Haarbild gelichtet hat. Jetzt zähle ich wesentlich weniger und das Haarbild wird jedoch dünner. Entscheidend ist am Ende, was nachwächst

Zu deiner 1. Frage:

Du wirst immer wieder Haare rauskämmen, auch wenn diese Zahl stetig weniger werden. Sei von daher nicht erschrocken, wenn du dir mit Mutwillen 1000 Haare an einem Tag vom Kopf kämmst

2. Frage

Was für dich leicht aggressives Kämmen ist, ist für das einzelne Haar sprichwörtlich eine Zerreißprobe. Wenn man da Zug draufgibt, reißt man es einfach raus, ohne dass die nächste Zeit ausgefallen wäre. Das schmerzt dann aber schon und sollte man merken. Wie viele man jetzt von der Gesamtmenge abziehen kann, kann man nicht sagen, da sich beim Bürsten auch wieder die Haare befinden können, die in der nächsten Zeit auf jeden Fall einfach so ausgefallen wären.

Ich habe mir in meiner Haarzählphase abends über dem Waschbecken kopfüber mäßig durch den Kopf gewubbelt Auf dem weißen Becken dann gezählt. Das war alles andere als exakt, aber wie gesagt, es kommt nicht aufs exakte Ergebnis an, sondern auf einen gemeinen Eindruck über einen längeren Zeitraum. Wichtig ist ob es WESENTLICH anders ist als bei dir üblich
