
Subject: Eine Frage

Posted by [Felix7neueraccount](#) on Sun, 01 Jan 2023 16:48:51 GMT

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

Mal ne Frage inwiefern ist es sinnvoll seine Haare zu zählen .

Ich wasche meine Haare alle 2-3 Tage und zähle dann im Sieb so 100-120 Haare .

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [HerrOber](#) on Sun, 01 Jan 2023 17:49:00 GMT

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

Naja, bin kein Pro, aber du kannst dir halt eine standardisierte Methode ausdenken, um deine Haare zu waschen und zu zählen, dann hast du eine relative Vergleichbarkeit.

Probleme:

- Saisonales Shedding
- Shedding aufgrund von Wirkstoffen abgrenzen zu regulärem Haarausfall
- Paar Tage keine Haare waschen erzeugt mehr ausgefallene Haare beim Haare waschen
- Aktivitäten, die die Telogenhaare entfernen (Reibung, Wind, etc.) beeinflussen den Ausfallcount
- Täglich Haare zählen ist aufwendig

Man könnte über eine Zeitperiode, dann z.B. einen Mittelwert/StdDev oder Median nehmen um grob die Entwicklung zu tracken.

Meine Erwartung wäre, dass, wenn man z.B. einen DHT Blocker nimmt, der Ausfallcount irgendwann etwas zurückgehen sollte, wobei Telogenhaare ja bis zu 3 Monate schon abgekoppelt sein können. Das ist eigentlich auch der Hauptgrund, weshalb ich stichprobenartig zähle (wochenweise). Oder gucken wie lange das Shedding geht.

Ob es sich lohnt da jedes Haar einzeln zu zählen eher nicht, aber wenn man lustig ist, kann mans stichprobenartig machen. Ansonsten gucke ich eher auf die Größenordnung. Sind es </> 30-40 oder 100-200? Haarausfall fiel mir auch erst auf, als ich >1 Haare beim Shampooieren in den Händen hatte.

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 01 Jan 2023 17:49:51 GMT

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

Felix7neueraccount schrieb am Sun, 01 January 2023 17:48Mal ne Frage inwiefern ist es sinnvoll seine Haare zu zählen .

Ich wasche meine Haare alle 2-3 Tage und zähle dann im Sieb so 100-120 Haare .

Es ist nur Sinnvoll zu zählen ,wenn du vermehrten Haarausfall feststellst.

Also wenn du mit deiner Hand in den Haaren gehst und dann menge haare in den hand hast undd

beim nächsten mal das selbe.

Aber 100-120 haare bei 2-3 tage nicht Washen , ist nichts ungewöhnliches. Pro tag verlieren wir über 100 Haare. Sowie von tagen, haste auch noch haare also ausgefallen in den haaren..

Was du hast klingt sehr normal.

Sowie ich glaub nicht das es wirklich Sinnvoll ist , seine haare zu zählen.

Ich meine fallst du AGA hast . Anlagebedingter Haarausfall werden deine Haarphasen deutlich kürzer un fallen an aus. Aber kann auch sien das in Wochen nichts passiert, wnen du gerade am zählen bist. Das beste ist einfach , es mit Bildern zu beobachten.Einfach nen Bil mit nen Smartphone jetzt machen von allen seiten. ann nochmal 2-3 Monate später und ann nochmal 2-3 Monate später. ann siehste es , ob es sich verschlechtert hat. Bzw. könntest mit en bildern zum hautarzt gehen.

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [Felix7neueraccount](#) on Sun, 01 Jan 2023 18:49:01 GMT

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

Ja also ich habe AGA und will das eben möglichst genau verfolgen um Veränderungen festzustellen .

Mit den Bildern habe ich auch schon probiert trocken sowie nass nach hinten gekämmt , nur fällt es mir extrem schwer zu erkennen ob etwas sich verändert hat oder nicht , weil Bilder ja immer anders sind

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [Felix7neueraccount](#) on Sun, 01 Jan 2023 18:50:52 GMT

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

HerrOber schrieb am Sun, 01 January 2023 18:49Naja, bin kein Pro, aber du kannst dir halt eine standardisierte Methode ausdenken, um deine Haare zu waschen und zu zählen, dann hast du eine relative Vergleichbarkeit.

Probleme:

- Saisonales Shedding
- Shedding aufgrund von Wirkstoffen abgrenzen zu regulärem Haarausfall
- Paar Tage keine Haare waschen erzeugt mehr ausgefallene Haare beim Haare waschen
- Aktivitäten, die die Telogenhaare entfernen (Reibung, Wind, etc.) beeinflussen den Ausfallcount
- Täglich Haare zählen ist aufwendig

Man könnte über eine Zeitperiode, dann z.b. einen Mittelwert/StdDev oder Median nehmen um grob die Entwicklung zu tracken.

Meine Erwartung wäre, dass, wenn man z.B. einen DHT Blocker nimmt, der Ausfallcount irgendwann etwas zurückgehen sollte, wobei Telogenhaare ja bis zu 3 Monate schon abgekoppelt sein können. Das ist eigentlich auch der Hauptgrund, weshalb ich stichprobenartig zähle (wochenweise). Oder gucken wie lange das Shedding geht.

Ob es sich lohnt da jedes Haar einzeln zu zählen eher nicht, aber wenn man lustig ist, kann mans stichprobenartig machen. Ansonsten gucke ich eher auf die Größenordnung. Sind es </> 30-40 oder 100-200? Haarausfall fiel mir auch erst auf, als ich >1 Haare beim Shampooieren in den Händen hatte.

Ok , nur ist das ja mit dem tgl zählen auch schwer weil man ja eh nicht jedes ausgefallene Haar mitbekommt . Ja eigentlich nur beim Waschen oder

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [Felix7neueraccount](#) on Sun, 01 Jan 2023 19:40:42 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Sun, 01 January 2023 18:49Felix7neueraccount schrieb am Sun, 01 January 2023 17:48Mal ne Frage inwiefern ist es sinnvoll seine Haare zu zählen .

Ich wasche meine Haare alle 2-3 Tage und zähle dann im Sieb so 100-120 Haare .

Es ist nur Sinnvoll zu zählen ,wenn du vermehrten Haarausfall feststellst.

Also wenn du mit deiner Hand in den Haaren gehst und dann menge haare in den hand hast undd beim nächsten mas das selbe.

Aber 100-120 haare bei 2-3 tage nicht Washen , ist nichts ungewöhnliches. Pro tag verlieren wir über 100 Haare. Sowie von tagen, haste auch noch haare also ausgefallen in den haaren..

Was du hast klingt sehr normal.

Sowie ich glaub nicht das es wirklich Sinnvoll ist , seine haare zu zählen.

Ich meine fallst du AGA hast . Anlagebedingter Haarausfall werden deine Haarphasen deutlich kürzer un fallen an aus. Aber kann auch sien das in Wochen nichts passiert, wnen du gerade am zählen bist. Das beste ist einfach , es mit Bildern zu beobachten.Einfach nen Bil mit nen Smartphone jetzt machen von allen seiten. ann nochmal 2-3 Monate später und ann nochmal 2-3 Monate später. ann siehste es , ob es sich verschlechtert hat. Bzw. könntest mit en bildern zum hautarzt gehen.

Ja also ich habe AGA und will das eben möglichst genau verfolgen um Veränderungen festzustellen .

Mit den Bildern habe ich auch schon probiert trocken sowie nass nach hinten gekämmt , nur fällt es mir extrem schwer zu erkennen ob etwas sich verändert hat oder nicht , weil Bilder ja immer anders sind

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [HerrOber](#) on Sun, 01 Jan 2023 21:09:22 GMT

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

Ja, beim Waschen (im gleichen zeitlichen Abstand) ergibt wahrscheinlich am meisten Sinn. Alle Haare zu tracken, eher zwecklos, aber kann man auch mal versuchen, um das obere Limit zu bestimmen (Bett, Kissen, Kleidung, etc.). Das war, was ich laut Hautarzt mal für 10 Tage machen sollte (vor Trichoscan), hat dann aber auch keiner mehr danach gefragt. Daher lieber was einfaches, reproduzierbares.

Was ich ansonsten ganz gut finde ist, hin und wieder die Kopfhaut mit einem Mikroskop zu checken, um:

- Fortschritt an gewissen Ankerpunkten zu tracken (e.g. Nähe Pigmentfleck o.ä.)
- Zu checken welchen Einfluss die Shampoos auf die Kopfhaut/Sebumproduktion zu haben (gelb/weiße Schuppen) oder Kopfhaut eher trocken/ölig ist.

Und natürlich Fotos (monatlich) die irgendwie standardisiert sind (schwierig):

- Gleich gekämmte Haare
 - Gleiche Beleuchtung
 - Gleiche Winkel/Abstände (für Front muss ich mir noch was überlegen)
-

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [Felix7neueraccount](#) on Mon, 02 Jan 2023 07:20:13 GMT

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

HerrOber schrieb am Sun, 01 January 2023 22:09: Ja, beim Waschen (im gleichen zeitlichen Abstand) ergibt wahrscheinlich am meisten Sinn. Alle Haare zu tracken, eher zwecklos, aber kann man auch mal versuchen, um das obere Limit zu bestimmen (Bett, Kissen, Kleidung, etc.). Das war, was ich laut Hautarzt mal für 10 Tage machen sollte (vor Trichoscan), hat dann aber auch keiner mehr danach gefragt. Daher lieber was einfaches, reproduzierbares.

Was ich ansonsten ganz gut finde ist, hin und wieder die Kopfhaut mit einem Mikroskop zu checken, um:

- Fortschritt an gewissen Ankerpunkten zu tracken (e.g. Nähe Pigmentfleck o.ä.)
- Zu checken welchen Einfluss die Shampoos auf die Kopfhaut/Sebumproduktion zu haben (gelb/weiße Schuppen) oder Kopfhaut eher trocken/ölig ist.

Und natürlich Fotos (monatlich) die irgendwie standardisiert sind (schwierig):

- Gleich gekämmte Haare
- Gleiche Beleuchtung
- Gleiche Winkel/Abstände (für Front muss ich mir noch was überlegen)

Okay danke für die Tipps , welches Mikroskop benutzt du da

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jan 2023 07:54:40 GMT

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

man zählt keine haare

macht regelmäßig bilder

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [Felix7neueraccount](#) on Mon, 02 Jan 2023 12:58:34 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 02 January 2023 08:54

man zählt keine haare

macht regelmäßig bilder

Wieso nicht kann man das daran nicht auch erkennen ?

Und die Fotos hast du das Tipps wie man die am besten macht

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [Parise](#) on Mon, 02 Jan 2023 20:49:33 GMT

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

Früher hab ich ständig Haare gezählt, das hat aber wenn überhaupt nur Nerven und Zeit gekostet und nichts gebracht. Man macht sich damit nur verrückt, nur um wieder in der Alltags-Situation festzustellen, dass es doch nichts bringt... Persönlich würde ich es niemandem empfehlen die ausgefallenen Haare zu zählen. Aber das muss jeder für sich entscheiden.

Es ist nicht so wichtig was ausgeht, sondern das was nachkommt.

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jan 2023 21:44:11 GMT

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

Parise schrieb am Mon, 02 January 2023 22:49: Früher hab ich ständig Haare gezählt, das hat aber wenn überhaupt nur Nerven und Zeit gekostet und nichts gebracht. Man macht sich damit nur verrückt, nur um wieder in der Alltags-Situation festzustellen, dass es doch nichts bringt... Persönlich würde ich es niemandem empfehlen die ausgefallenen Haare zu zählen. Aber das muss jeder für sich entscheiden.

Es ist nicht so wichtig was ausgeht, sondern das was nachkommt.

:thumbup: :thumbup: :thumbup:

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 03 Jan 2023 22:23:37 GMT

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

Bei AGA ist das Problem du weißt halt nie wo die Reise hingeht.

Mein Vater ist das beste Beispiel bzw. mein Onkel genauso.

Bei mein Vater fing Haarausfall mit um die 20 an mit um die 30 Hats Geendet bzw. er ist Norwood 5 seit 35 Jahren +. Mein Onkel Quasi genauso viele Jahrzehnte auf Norwood 5.

Obs jetzt tatsächlich Genetisch ist oder Stress/Ernährungsbedingt war , keine Ahnung.

Aber der Haarstatus ändert sich nicht ohne Medizinische Gegenmaßnahmen.

Also weder Koffein Shampoo noch Minoxidil noch Finasterid, noch Dutasterid noch Dermaroller/Dermapen oder PRP Behandlung oder sonstigen kramm.

Kenn Auch Leute die haben seit gut über 20 Jahren Norwood 2 -3, bei denen tut sich garnichts mehr. Die machen dagegen auch nichts .

Nur inne Regel wie ich das Verstanden habe , durch Studien.
Auch wenn mein Vater /Onkel demnach wohl Ausnahmen sind.

Aber inne Regel sind die Leute die mit 12-20(um die 20) haar ausfall kriegen, die Leute die bei Norwood 6-7 Enden werden, mit um die 30.

Die Leute die ab 30 Haarausfall kriegen , haben meist sogar noch Glück im Unglück. Inne Regel geht meistens nur bis Norwood 5.

Die Leute die ab 50 Haarausfall entwickeln habe MEISTENS sogar noch mehr Glück , da wird oft bei Geheimratsecken oder etwas mehr als das Enden Norwood 2-4.

Subject: Aw: Eine Frage

Posted by [HerrOber](#) on Tue, 03 Jan 2023 23:42:18 GMT

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

Ja, das Thema ist ein enormer Stressfaktor, ich hatte da nie ernsthaft drüber nachgedacht, da es keine offensichtliche erbliche Vorbelastung gab, aber irgendwie sahen die Haare etwas anders aus und dank dem Corona-Gewirr und wechselnden Friseuren und genereller diffusen Ausdünnung, blieb es im Verborgenen, bis die erste kahle Stelle dann die schreckliche Erkenntnis mit all ihren Implikationen brachte. Wenn ich mich jetzt im gleichaltrigen Bekanntenkreis umgucke, scheint aber fast jeder irgendwie betroffen zu sein (Selektive Wahrnehmung? Alterserscheinung? Externe Ereignisse (Verschwörungstheorie?)?, jedenfalls kein Trost).

Im Nachhinein hätte es aber geholfen für das Thema sensibilisiert gewesen zu sein (hätte mich wohl mehr mit Beautythemen beschäftigen müssen) und die richtigen Tools dafür zu haben. Beispielsweise könnte man präventiv einfach alle 6 Monate nach dem Anteil miniaturisierter Haare/ einzelner Follikel und generell der Dichte mit dem besagten Mikroskop an verschiedenen Stellen des Oberkopfes Ausschau halten. Dann könnte man eine Veränderung feststellen, bevor kahle Stellen mit dem Auge sichtbar sind.

Damit auch zum Thema zurück:

Zitat: Okay danke für die Tipps, welches Mikroskop benutzt du da

Ich hab mir so ein billiges 30€ "1000X" usb/wifi mikroskop mit Leds von amazon bestellt (kann den link per pm oder so schicken). Würde allerdings vllt. ein mit eingebauter Verbindungs-Verschlüsselung wählen.

Die Sache ist natürlich eine Spielerei und man sollte es mit dem Tracking nicht übertreiben und sich generell mit sinnvolleren Dingen beschäftigen, die nichts mit dem Haartheema zu tun haben, zumal mögliche positive Veränderungen lange dauern. Aber es ist auch interessant, beispielsweise kann man auch erkennen ob irgendwelche dystrophischen Haare sichtbar sind, oder Merkmale die vllt. auf andere/weitere Probleme hindeuten (DUPA, diffuse AA, ...), die man dann mit einem echten Arzt abklären kann (idealerweise sollte das ohnehin schon geschehen sein).
