

---

Subject: periodischer haarausfall

Posted by [haartod](#) on Tue, 02 Oct 2012 21:35:41 GMT

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

---

hey

könnt ihr mir vlt erklären warum ich immer im september nen shed bekomme?? hatte jetzt 3 jahre hintereinander selbe symptome... (seit ich meinen haarausfall eigentlich bemerkt hab) im sommer/ende frühling immer haarverlust von vlt 10 haaren pro tag. jetzt, seit 2 wochen (habs in nem vorign thread von mir vorrausgesagt) wieder ziemlich extremen haarausfall. wird sich noch steigern wie jedes jahr zu locker 200-300 haare pro tag....

haarzustand wird aber dennoch leider von jahr zu jahr schlechter, es kommt also nicht zu viel neuwuchs nach dem schlimmen herbst....

gibts hormonelle umstellungen im herbst die was auslösen können? oder ne art sonnenallergie? dh->im winter(geh wenig außer haus)->haare stabilisieren sich. im sommer viel draußen,urlaub->ruhephase wird durch sonne oder sonstiges ausgelöst ->im herbst dann ausfall

alle mittel die ich verwende oder je verwendet hab, haben saisonales effluvium NIE verhindert.... wenn mittel schuld wären durch beeinflussen der haarzyklen wäre doch das zeitintervall HA/keinHA doch nicht so konstant  
habt ihr schon mal ähnliches erlebt?

---

Ig

---

---

Subject: Aw: periodischer haarausfall

Posted by [mike.](#) on Wed, 03 Oct 2012 08:53:30 GMT

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

---

haartod schrieb am Tue, 02 October 2012 23:35hey

könnt ihr mir vlt erklären warum ich immer im september nen shed bekomme?? hatte jetzt 3 jahre hintereinander selbe symptome... (seit ich meinen haarausfall eigentlich bemerkt hab) im sommer/ende frühling immer haarverlust von vlt 10 haaren pro tag. jetzt, seit 2 wochen (habs in nem vorign thread von mir vorrausgesagt) wieder ziemlich extremen haarausfall. wird sich noch steigern wie jedes jahr zu locker 200-300 haare pro tag....

haarzustand wird aber dennoch leider von jahr zu jahr schlechter, es kommt also nicht zu viel neuwuchs nach dem schlimmen herbst....

gibts hormonelle umstellungen im herbst die was auslösen können? oder ne art sonnenallergie? dh->im winter(geh wenig außer haus)->haare stabilisieren sich. im sommer viel draußen,urlaub->ruhephase wird durch sonne oder sonstiges ausgelöst ->im herbst dann ausfall

alle mittel die ich verwende oder je verwendet hab, haben saisonales effluvium NIE verhindert.... wenn mittel schuld wären durch beeinflussen der haarzyklen wäre doch das zeitintervall HA/keinHA doch nicht so konstant  
habt ihr schon mal ähnliches erlebt?

Ig

ja hormonell..herbst mehr melatonin+igf-1 und HF haben dafür jewweils Rezeptoren....

ja ..UV-ind. Faktor im Sommer.. HF gehen im Juli/Aug. in Telogen und jetzt zirkulieren sie...

ja..weniger Vitamin D

es ist allg eine umstellung....

---

---

Subject: Aw: periodischer haarausfall

Posted by [haartod](#) on Wed, 03 Oct 2012 10:45:46 GMT

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

---

danke für die antwort =)

kann man da irgendwie gegensteuern lieber mike?

---

---

Subject: Aw: periodischer haarausfall

Posted by [mike.](#) on Wed, 03 Oct 2012 11:57:07 GMT

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

---

abfedern

indem man baustein DHT, AR hindert

und im Herbst Vit. D zu sich nimmt ca. 2000 i.e. tgl. oder viel in der sonne ist

Melatooin, IGF-1 ist so.. hier hinnehmen und nichts machen

mit NEMs Haarfollikel stärken/schützen..muss natürlich das ganze jahr erfolgen..damit die HF im sommer geschützter sind  
antioxidantien..Vit C, E,  
Vit B ist auch ganz wichtig...

einfach ein paar NEMs oder gutes Kombipräparat

---

---

Subject: Aw: periodischer haarausfall

Posted by [haartod](#) on Sat, 13 Oct 2012 20:10:38 GMT

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

---

hm was ich nicht versteh, grad bemerkt, sobalds mit meinem fetten herbstshed wieder anfängt

gehn mir auch körperhaare aus. braucht nur leicht ziehen u gehn schon wahnsinnig viel aus so als würd am ganzn körper ne abstoßungsreaktion stattfindn. vielleicht ist echt der natürliche haarwechsel bei mir übertrieben hoch durch irgendeine reaktion

---

---

**Subject:** Aw: periodischer haarausfall  
**Posted by** [haartod](#) **on** Sat, 13 Oct 2012 20:13:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

durch sonnenbaden in sommer?

---

---

**Subject:** Aw: periodischer haarausfall  
**Posted by** [lala](#) **on** Sun, 14 Oct 2012 13:08:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hm

also bei mir war es dieses jahr sehr krass (nach spanienurlaub im juni)

allerdings gins dann bei mir schon ende juli los

also gut 1 monat (max 1,5) nach dem sonnenbaden

wie wars bei dir?

---

---

**Subject:** Aw: periodischer haarausfall  
**Posted by** [haartod](#) **on** Sun, 14 Oct 2012 22:58:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hm ich war anfang august 2 wochen spanien, auch mit sonnebranderlebnis...  
würd glaub ich sogar ins ausfallmuster passen.

was mir noch aufgefallen ist, ich verlier haare erst wirklich seit ich eigentlich zum stubenhocker wurde, viel vorm pc u nicht mehr soviel draußen unterwegs. vor allem natürlich herbst/winter

dafür im sommer setz ich mich schon ab u zu starker sonne aus. könnte sein dass der plötzliche wechsel zwischen drinnen und draußen die follicel einfach "schockt"

---

---

**Subject:** Aw: periodischer haarausfall  
**Posted by** [haartod](#) **on** Sun, 14 Oct 2012 23:39:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab mich grad n bisschen im inet schlau gemacht wegen sonneneinstrahlung

da steht ziemlich viel von intensiver sonnenbestrahlung ist schädlich

meine theorie: leide unter leichtem erblichen ha.

durch lichten haare an schläfen dringen mehr sonnenstrahlen und lösen ruhephase aus.

dadurch werden lichten stellen automatisch noch lichter.

im nächsten sommer werd ich sonnenbaden vermeiden, bleib ich halt so gleich

---

---

Subject: Aw: periodischer haarausfall

Posted by [lala](#) on Mon, 15 Oct 2012 09:34:47 GMT

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

---

meine theorie ist ähnlich

sonne: starker trigger!

aber ich habe es einige jahre beobachtet. sonnenbaden a la strand/süden etc ist natürlich der overkill. aber es reicht auch der normale deutsche sommer (ohne sonnenbaden)

den sommer "merkt" der körper auch ohne exzessives sonnenbaden (längere tage; melatoninabfall)

aber wenn man denkt, dass ein zusammenhang besteht, kann man evtl leicht gegensteuern. ich versuch das nächsten sommer

---

---

Subject: Aw: periodischer haarausfall

Posted by [haartod](#) on Mon, 15 Oct 2012 17:42:34 GMT

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

---

ich glaub fast dass ich immer zuviel melatonin habe, da ich immer müde bin. im frühling bessert sich das ->weniger ha und am ende vom sommersemester auf uni viel stress aber ha beginnt weniger zu werden und weniger müde, mehr kraft für arbeiten

---

---

Subject: Aw: periodischer haarausfall

Posted by [lala](#) on Mon, 15 Oct 2012 19:53:28 GMT

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

---

müdigkeit kann auch viele andere ursachen haben - muss nicht das melatonin sein.

---

---

Subject: Aw: periodischer haarausfall

Posted by [Lorilei](#) on Wed, 31 Oct 2012 13:55:48 GMT

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

---

Habe diesen periodischen Haarausfall bei mir auch schon bemerkt. Vor allem jetzt im Herbst ist es schlimm. Und nimmt von Jahr zu Jahr auch irgendwie zu. Vergesse das Problem ganz gerne im Sommer und jetzt bekomme ich wieder Panik, dass ich bald keine Haare auf dem Kopf mehr habe (vielleicht ist bei mir auch noch alles im normalen Rahmen und ich stresse mich zu arg damit). Ansonsten gibts hier echt tolle Ratschläge und bin froh das Forum gefunden zu haben. Danke für die guten Hinweise @mike.

---