

---

Subject: Die Iden des März

Posted by [Faraday](#) on Sun, 04 Mar 2018 05:17:14 GMT

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

---

Etwa ab Mitte März steigt in Deutschland der Anteil der UVB-Strahlung im Sonnenlicht stark an. Deshalb sollte man sich rechtzeitig um wirksamen Sonnenschutz für die Kopfhaut kümmern. Wegen der noch niedrigen Temperaturen wird die Gefahr eines Kopfhaut-Sonnenbrandes oft unterschätzt. Im Zeitraum zwischen 12:00 Uhr und 14:00 Uhr ist die Belastung der Kopfhaut durch UVB-Strahlung besonders hoch. Deshalb sollte man in diesem Zeitraum am besten eine geeignete Kopfbedeckung tragen.

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 05 Mar 2018 06:10:00 GMT

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

---

Genau, damit gar kein Vitamin D mehr gebildet werden kann..

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März

Posted by [Faraday](#) on Wed, 07 Mar 2018 22:37:28 GMT

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

---

Es geht hier nur um den Sonnenschutz für die Kopfhaut. Für die Produktion von Prävitamin D3 stehen noch rund anderthalb Quadratmeter der restlichen Körperoberfläche zur Verfügung. Im März ist es allerdings für Ganzkörper-Sonnenbäder meist noch zu kühl.

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März

Posted by [Nick09](#) on Thu, 08 Mar 2018 07:15:52 GMT

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

---

Den Quatsch mit Vitamin D könnt ihr euch sparen.

Ich fliege jedes Jahr zwischen November und Januar in den Süden und bin auch so ein Mensch der die Sonne mag und ich kenne genug Leute die aufgrund ihres Hauttyps die Sonne meiden und dennoch muss ich mir bald die Haare absammeln und die meiner Bekannten (teilweise 15 Jahre älter wie ich) bleiben unberührt.

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März

---

Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 08 Mar 2018 09:03:42 GMT

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

---

Herzlichen Glückwunsch, du hast es genau umgekehrt geschrieben. Richtig ist (Laut Faraday):  
Sonne nix gut für Haare.

---

Subject: Aw: Die Iden des März

Posted by [Mlecko](#) on Thu, 08 Mar 2018 09:05:38 GMT

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

---

Der Gedanke ist ja vielmehr, dass ein Vitamin-D Mangel sozusagen einen Schalter umlegt und somit den AGA-Prozess in Gang bringt. Selbst wenn der Vit.-D Spiegel dann wieder angehoben wird, lässt sich die Prozedur nicht mehr rückgängig machen.

So habe ich das jedenfalls damals aus einem Aufsatz eines anderen Threads herausgelesen.

Und UVB-Strahlung soll die Ausdünnung dann noch beschleunigen.

---

Subject: Aw: Die Iden des März

Posted by [Blackster](#) on Thu, 08 Mar 2018 10:33:52 GMT

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

---

Dann müsste jeder Mann mit ner Glatze rumlaufen und Frauen sowieso.  
Irgendwann reichs dann auch mal

---

Subject: Aw: Die Iden des März

Posted by [Mlecko](#) on Thu, 08 Mar 2018 13:48:55 GMT

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

---

Nein, eben nicht! So simpel sollte das nicht betrachtet werden.

---

Subject: Aw: Die Iden des März

Posted by [Faraday](#) on Fri, 09 Mar 2018 13:12:57 GMT

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

---

Jürgen87 schrieb am Thu, 08 March 2018 10:03 Richtig ist (Laut Faraday): Sonne nix gut für  
Haare.

Bereits im Jahr 2003 hat Herr Professor  
Dr. med. Ralph M. Trüeb in einem Artikel in  
der Zeitschrift Dermatology die folgende  
Frage gestellt:

---

"Is androgenetic alopecia a photoaggravated dermatosis?"

Hier ein Versuch der Übersetzung:

"Ist die androgenetische Alopezie (AGA) eine Hauterkrankung, die durch Lichteinwirkung verschlimmert wird?"

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März  
Posted by [Faraday](#) on Tue, 22 May 2018 09:53:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In der Sendung "Planet Wissen" vom 21. Mai 2018 wird gezeigt, wie man sich richtig vor der natürlichen UVB-Strahlung schützen kann:

<https://www.planet-wissen.de/sendungen/sendung-haut-sonnenschutz-100.html>

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März  
Posted by [Faraday](#) on Fri, 06 Jul 2018 16:31:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jürgen87 schrieb am Thu, 08 March 2018 10:03... Sonne nix gut für Haare.  
Dazu möchte ich ergänzen, dass besonders die Mittagssonne gefährlich ist. Um die Mittagszeit herum (Ortszeit) ist der Anteil der natürlichen UVB-Strahlung besonders hoch. Wenn man es einfach ausdrücken möchte, kann man sagen:

"Mittagssonne nix gut für Haare."

Dies gilt besonders im Frühling (ab Mitte März) und im Spätsommer. Wenn die von senkrecht stehenden Masten geworfenen Schatten besonders kurz sind, dann ist auch die natürliche UVB-Strahlung besonders stark und man bekommt schnell einen Sonnenbrand auf dem Kopf, sofern man nicht für ausreichenden Sonnenschutz sorgt.

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März  
Posted by [Faraday](#) on Thu, 06 Sep 2018 20:46:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auch im September besteht immer noch die Gefahr eines Kopfhaut-Sonnenbrandes. Solange der Ultraviolett-Index (UVI)

größer als zwei ist, kann man sich vor allem um die Mittagszeit herum ohne geeigneten Sonnenschutz schon nach wenigen Minuten einen Sonnenbrand holen. Wegen der relativ niedrigen Luft-Temperaturen im September wird jedoch der Sonnenschutz oft vernachlässigt. Die Strahlungsverhältnisse im September sind ganz ähnlich wie im März und April und der UVI liegt zum Beispiel hier in Karlsruhe in den kommenden Tagen noch bei 4 bis 5.

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März  
Posted by [dreg](#) on Fri, 07 Sep 2018 02:46:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nach wenigen Minuten :frage:

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März  
Posted by [Faraday](#) on Fri, 07 Sep 2018 09:32:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Beim Hauttyp I liegt die "Eigenschutzzeit" bei einem UV-Index (UVI) von 8 unterhalb von zehn Minuten. Wenn der UVI niedriger ist, dauert es länger bis zum Sonnenbrand. Sonnenschutz ist erforderlich, sobald der UVI größer als 2 ist. Es ist also keine gute Idee, wenn man sich um die Mittagszeit herum ohne Kopfbedeckung im Freien aufhält.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Hauttyp>

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März  
Posted by [Blackster](#) on Fri, 07 Sep 2018 12:57:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In Las Vegas ist der UV Index bei 9-10 gerade, also müsste ja jeder dort quasi mit ner Glatze rumlaufen, wenns nach dir geht.

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 08 Sep 2018 22:00:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei so hohen UVI-Werten sollte man in den kommenden Tagen in Las Vegas besonders auf wirksamen Sonnenschutz für die Kopfhaut achten. In seinem

neueren Artikel aus dem Jahr 2015 zitiert Trüeb die Ergebnisse einer älteren Studie:

--- Zitat aus Trüeb's Artikel ---

Camacho et al. [26] originally reported a peculiar type of telogen effluvium following sunburn of the scalp after 3 - 4 months in people with hairstyles that left areas of the scalp uncovered during prolonged sun exposure. The clinical features included increased frontovertical hair shedding along with a trichogram that disclosed an increase in the number of telogen and dystrophic hairs.

...

26 Camacho F, Moreno JC, Garcia-Hernández:  
Telogen alopecia from UV rays.  
Arch Dermatol 1996; 132: 1398 - 1399.

--- Ende des Zitats ---

Quelle:

Ioannides D, Tosti A (eds): Alopecias - Practical Evaluation and Management.  
Curr Probl Dermatol. Basel, Karger, 2015, vol 47, pp 107-120 (DOI: 10.1159/000369411)

---

Was nun meine persönliche Ansicht zu dieser Frage betrifft, so nehme ich an, dass für die Entwicklung der männlichen Glatze die während der gesamten Lebensdauer des Mannes über die Kopfhaut aufgenommene kumulierte UVB-Strahlendosis der entscheidende Umweltfaktor ist, der sowohl die Form der Glatze als auch ihre räumliche Ausrichtung im dreidimensionalen Raum erklären kann. Diese "Lebensdauer-Strahlendosis" könnte man vermutlich relativ leicht mit Hilfe leistungsfähiger Großrechenanlagen simulieren und eine Art "Landkarte" der Kopfhaut entwerfen, auf der die Bereiche je nach akkumulierter UVB-Strahlendosis durch Fehlfarben unterschieden werden - etwa so ähnlich wie bei computergestützten Fehlfarben-Magnetresonanzbildern.

---

Subject: Aw: Die Iden des März  
Posted by [Faraday](#) on Sun, 09 Sep 2018 10:45:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die erste Seite des Artikels von Camacho et al. kann man im Web beim "JAMA Network" finden:

<https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/558380>

Von dieser Seite habe ich den bibliographischen Nachweis des Artikels kopiert:

---

Telogen Alopecia From UV Rays

Francisco Camacho, MD; Jose Carlos Moreno, MD; Maria José García-Hernández, MD  
Arch Dermatol. 1996;132(11):1398-1399. doi:10.1001/archderm.1996.03890350142037

---

Wir haben im Bereich der Ultraviolett-Hypothese also nun schon drei "Entdecker":

Camacho, Pierard und Trüeb.

---

Subject: Aw: Die Iden des März

Posted by [Faraday](#) on Mon, 25 Feb 2019 23:50:50 GMT

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

---

Wenn man dieser aktuellen Wetterprognose glauben darf,  
dann wird der sogenannte UV-Index (UVI) heute in Karlsruhe  
einen Wert von 3 erreichen:

<https://www.weatheronline.de/BadenWuerttemb/Karlsruhe/UVIndex.htm>

Das genügt bereits für einen Kopfhaut-Sonnenbrand. Wer  
sich um die Mittagszeit herum (etwa zwischen 11 Uhr und 13 Uhr)  
unter freiem Himmel aufhält, sollte für wirksamen Sonnenschutz  
sorgen. Weil die Lufttemperatur noch nicht sehr hoch ist, wird  
die Gefahr eines Kopfhaut-Sonnenbrandes unterschätzt.

---

Subject: Aw: Die Iden des März

Posted by [Sigara](#) on Tue, 26 Feb 2019 15:59:14 GMT

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

---

Dann kann man sich wenigstens den UV Kamm sparen :d

---

Subject: Aw: Die Iden des März

Posted by [Faraday](#) on Tue, 26 Mar 2019 01:49:00 GMT

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

---

Nach den sonnigen Tagen der vergangenen Woche sieht man bereits  
einzelne Mitbürger, die sich einen Kopfhaut-Sonnenbrand geholt haben.  
Wenn der Nasenrücken und die Hautbereiche unterhalb der Augen  
gerötet sind, sollte man auch die behaarte Kopfhaut nach Spuren  
eines Sonnenbrandes absuchen - insbesondere im Bereich der  
Geheimratsecken und der Tonsur.

---

---

Subject: Aw: Die Iden des März  
Posted by [Faraday](#) on Wed, 11 Mar 2020 07:18:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab dem kommenden Freitag (13. März 2020) liegt der prognostizierte Ultraviolett-Index (UVI) bei einem Wert von 3. Damit besteht wieder akute Sonnenbrandgefahr und das Risiko für einen Kopfhautsonnenbrand steigt.

---