
Subject: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Löffli444](#) on Sat, 28 Jul 2018 06:33:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo :)

Ich bin selten hier im Forum aktiv und daher tut es mir leid, falls das Thema schon mal aufgegriffen wurde, allerdings bin ich momentan etwas ratlos.

Seit Beginn des Julis und der extremen Hitze, verliere ich ganz schlimm die Haare. Es ist kein extremer Haarausfall, allerdings sind es für mich mehr Haare als sonst, was sehr untypisch ist.

-Normal verliere ich über den Tag (ohne waschen) max. 15 Haare.

Jetzt sind es mindestens 30-50.

-Mit waschen verliere ich normalerweise 40 Haare.

Nun sind es rund 80 Haare.

Es ist also praktisch die doppelte Menge an Haaren die ich im Moment verliere.

Das macht mich schon alles etwas wahnsinnig, da ich sehr dicke Haare habe und diese auch sehr liebe. Ich stecke mir nur noch die Haare hinter um nicht noch mehr Haare zu verlieren.

Jedes Mal beim Durchfahren ziehe ich wenigstens 5 Haare raus.

Dabei sieht man nie eine Haarwurzel am Haar.

Geht es jemand auch so? Und hat jemand Tipps, was man dagegen tun kann?
Die Hitze soll ja nun doch länger anhalten und ich schiebe so langsam Panik.

Vielen Dank für eure Hilfen.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Shibalnu](#) on Sat, 28 Jul 2018 07:02:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

als ob man pro tag immer genau die selbe menge haare verliert.

Haare können auch brechen, besonders wenn man wie ein irrer ständig dran rumzieht.

langsam wird hier echt albern, die spam threads von kollege norwood machen es nicht besser.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Gasthörer](#) on Sat, 28 Jul 2018 09:56:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Falls du kein NW7 bist, verlierst du mehr als 15 Haare am Tag. Warum? Jeder verliert mehr als 15 Haare am Tag. Es sei denn, er hat keine Haare mehr.

Hitze hat nichts damit zu tun. Natürlich kann es sein, dass du gerade mehr verlierst. Gibt immer saisonale Sheedings oder du hast einen kleinen AG Schub.

Vermutlich fährst du die aber nur mehr durch die Haare im Augenblick und achtest generell mehr drauf.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 28 Jul 2018 10:35:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt im Sommer schwitzt man mehr. Das hat zur Folge, dass sich mehr saurer Schweiß auf der Kopfhaut ansammelt, aus dem DHT gebildet wird.
Denn 5a-Reductase braucht einen PH-Wert zwischen 5 und 6, also sauer.
Würdest du eine basische Haar-Tinktur benutzen mit PH 9, dann würde dies deinen sauren Schweiß neutralisieren. Folglich kann sich kein DHT mehr bilden und die Haare gehen nicht mehr aus.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [dreg](#) on Sat, 28 Jul 2018 15:48:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 28 July 2018 12:35 Folglich kann sich kein DHT mehr bilden und die Haare gehen nicht mehr aus.
Du hast noch die übliche Erweiterung vergessen - "...und es kommt zu Neuwuchs" :d

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Blackster](#) on Sat, 28 Jul 2018 15:58:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt liegt's also doch am DHT :o

Sblabla schrieb am Seit Beginn des Julis und der extremen Hitze, verliere ich ganz schlimm die Haare.
Innerhalb von 2-3 Wochen fallen die Haare aber nicht aus.
Geht dann eher in den Mai zurück, der ja auch schon ziemlich sonnenreich war.
Hab selbst auch im Herbst immer ein ordentliches Shedding.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Gasthörer](#) on Sat, 28 Jul 2018 16:18:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 28 July 2018 12:35

Würdest du eine basische Haar-Tinktur benutzen mit PH 9, dann würde dies deinen sauren Schweiß neutralisieren. Folglich kann sich kein DHT mehr bilden und die Haare gehen nicht mehr aus.

Denkst du dir das eigentlich einfach so in der Mittagspause aus?

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Mlecko](#) on Sat, 28 Jul 2018 16:49:56 GMT

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

Im Sommer trocknen wegen der Hitze die Topicals schneller weg, wodurch ihre Wirksamkeit nachlassen müsste.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 28 Jul 2018 22:27:42 GMT

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

Gasthörer schrieb am Sat, 28 July 2018 18:18 Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 28 July 2018 12:35

Würdest du eine basische Haar-Tinktur benutzen mit PH 9, dann würde dies deinen sauren Schweiß neutralisieren. Folglich kann sich kein DHT mehr bilden und die Haare gehen nicht mehr aus.

Denkst du dir das eigentlich einfach so in der Mittagspause aus?

Das ist tatsächlich so. Das Enzym 5a-Reductase braucht einen PH-Wert zwischen 5 und 6. Gibt verschiedene Quellen im Internet dazu. Wenn du mir nicht glaubst, dann recherchiere doch einfach.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Wiener1983](#) on Sun, 29 Jul 2018 01:05:51 GMT

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

Alles was du hier tust, -----?Anfragen per Google recherchieren und es dann hier für echt verkaufen. Du hast scheinbar auf alle gestellten Fragen eine Antwort. Bist du dir eigentlich bewusst, dass deine Aussagen eventuell jemandem schaden könnten? Ja... Bist du dir und dennoch tust du es. Selbst vor 10 Jahren und mit all deinem "Wissen" hättest du deinen Haarausfall nicht in den Griff bekommen.

Es sind nicht die topischen oder oral eingenommen Mittel (der Wahl), kein Schweineschmalz noch Sperma die Rettung.

Es sind einfach die Hormone. Viele haben vergessen, bzw. nicht bewusst mitbekommen wann

ihre AGA passiert ist. Mann hat ja auch erst damit zu kämpfen, wenn der Spiegel es einen verrät. Mann nimmt dann Fin, Dut...etc. und wundert sich, warum es eventuell wirkt aber auch nicht.

Man sagt, Fin wirkt bei mir nicht, der andere, es hat nur Nebenwirkungen....was man aber vergisst ist, dass Fin und Dut nunmal in den Hormonhaushalt eingreifen aber keiner daran denkt, dass man dann auf Testo, Östro, Prog, schau'n sollte. Natürlich hemmt es in erster Linie den DHT Anteil aber verändert auch sämtliche Verhältnisse der genannten Hormone.

Alle nehmen diese Tabletten und hoffen auf Wunder welche oft nicht eintreten... fragt euch mal selbst.

Nur Dht senken zu versuchen macht keinen Sinn. Besser mal einen Hormon status abfragen, ein wenig darüber nachlesen, den ist und gewünschten Status in Betracht ziehen und dann daran arbeiten. Danach eine balance finden und mit Hormonen... Salben, Gels etc daran arbeiten. Nach dem Monat oder zwei erneut Hormon status auswerten lassen. Es sollte für jeden möglich sein, Differenzen aus zu gleichen. Wenn dann gewisse Defizite behoben sind, man dem Körper über externe Zugabe geholfen hat... Sollte es auch möglich sein, alles ab zu setzten. AGA ist keine Krankheit... Es ist nur die individuelle Anfälligkeit auf Stress. Die kleinen Momente im Leben die einen schwer zu schaffen machen und nicht bewusst wahrnimmt. Das Unterbewusstsein schläft nie und fordert nun mal seinen Tribut.

Rechtzeitig erkannt, umkehrbar.... Wer zu lange hadert, dem wächst eventuell mal wieder was mit Chemie.

Habt keine Angst, all dem zu widersprechen aber

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Sun, 29 Jul 2018 02:26:40 GMT

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

Vielleicht liegt es ja gar nicht an der Hitze. Während der Hundstage ist ohne ausreichenden Sonnenschutz die Gefahr eines Sonnenbrandes auf dem Kopf besonders hoch. Dazu gibt es im Forum bereits einen längeren Thread:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/30924/389452/#msg_389452

Die natürliche UVB-Strahlung, die Sonnenbrand verursacht, ist um die Mittagszeit herum besonders intensiv.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [dreg](#) on Sun, 29 Jul 2018 08:38:44 GMT

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

Jetzt mal ehrlich: Wer von euch hat schon mal einen Mann mit einem Sonnenbrand auf der Pläte gesehen? Ich kann mich nicht daran ersinnen jemals soetwas gesehen zu haben, ich denke das liegt ganz einfach daran dass der Bereich - genau wie zB die Hände oder das Gesicht das ganze Jahr über dem Tageslicht bzw der Sonne ausgesetzt sind (von extremem ungeschütztem Sonnenbaden mal abgesehen) Klar, wenn man Produkte gegen bestimmte Probleme verkaufen will muss man diese Probleme mitunter auch erst mal "erfinden" (siehe <https://www.alpecin.com/de/haarprobleme/kopfhaut-sonnen-schutz.html>) und es gibt natürlich viele die soetwas sofort glauben.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [dreg](#) on Sun, 29 Jul 2018 08:40:54 GMT

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

Passend dazu auch der Spruch von Steve Jobs: "Frag nicht deinen Kunden was er braucht sondern sag ihm was er braucht" ;)

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Sun, 29 Jul 2018 11:30:00 GMT

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

dreg schrieb am Sun, 29 July 2018 10:38: Jetzt mal ehrlich: Wer von euch hat schon mal einen Mann mit einem Sonnenbrand auf der Pläte gesehen?
Insbesondere hellblonde Männer mit Hauttyp 1 bekommen relativ häufig einen Kopfhaut-Sonnenbrand. Man muß nur genau hinsehen. Besonders gefährdet ist der obere Bereich der Stirn und die Zone, in der die Geheimratsecken liegen. Die lokale Rötung, die man beim Sonnenbrand beobachten kann, hält oft nur wenige Tage an. Die dauerhaften Hautveränderungen bleiben jedoch für lange Zeit unsichtbar und zeigen sich erst im höheren Alter an der Hautoberfläche.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 29 Jul 2018 11:53:18 GMT

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

Wiener1983 schrieb am Sun, 29 July 2018 03:05: Alles was du hier tust, -----?Anfragen per Google recherchieren und es dann hier für echt verkaufen. Du hast scheinbar auf alle gestellten Fragen eine Antwort. Bist du dir eigentlich bewusst, dass deine Aussagen eventuell jemandem schaden könnten? Ja... Bist du dir und dennoch tust du es. Selbst vor 10 Jahren und mit all deinem "Wissen" hättest du deinen haarausfall nicht in den Griff bekommen.

Es sind nicht die topischen oder oral eingenommen mittel (der wahl) ,kein schweineschmalz noch

Sperma die Rettung.

Es sind einfach die Hormone. Viele haben vergessen, bzw. nicht bewusst mitbekommen wann ihre AGA passiert ist. Mann hat ja auch erst damit zu kämpfen, wenn der Spiegel es einen verrät. Mann nimmt dann Fin, Dut...etc. und wundert sich, warum es eventuell wirkt aber auch nicht.

Man sagt, Fin wirkt bei mir nicht, der andere, es hat nur Nebenwirkungen....was man aber vergisst ist, dass Fin und Dut nunmal in den Hormonhaushalt eingreifen aber keiner daran denkt, dass man dann auf Testo, Östro, Prog, schau'n sollte. Natürlich hemmt es in erster Linie den DHT Anteil aber verändert auch sämtliche Verhältnisse der genannten Hormone.

Alle nehmen dieses Tabletten und hoffen auf Wunder welche oft nicht eintreten... fragt euch mal selbst.

Nur Dht senken zu versuchen macht keinen Sinn. Besser mal einen Hormon status abfragen, ein wenig darüber nachlesen, den ist und gewünschten Status in Betracht ziehen und dann daran arbeiten. Danach eine balance finden und mit Hormonen... Salben, Gels etc daran arbeiten. Nach dem Monat oder zwei erneut Hormon status auswerten lassen. Es sollte für jeden möglich sein, Differenzen aus zu gleichen. Wenn dann gewisse Defizite behoben sind, man dem Körper über externe Zugabe geholfen hat... Sollte es auch möglich sein, alles ab zu setzten. AGA ist keine Krankheit... Es ist nur die individuelle Anfälligkeit auf Stress. Die kleinen Momente im Leben die einen schwer zu schaffen machen und nicht bewusst wahrnimmt. Das Unterbewusstsein schläft nie und fordert nun mal seinen Tribut.

Rechtzeitig erkannt, umkehrbar.... Wer zu lange hadert, dem wächst eventuell mal wieder was mit Chemie.

Habt keine Angst, all dem zu widersprechen aber

Wenn Hormone die Ursache der AGA sein sollten, müsste man sich fragen, warum es dann so viele Männer mit hohem Testo/DHT gibt, die trotzdem vollstes Kopfhaar haben.

Richtig ist: Ohne Androgene ist ein Ausbruch der AGA völlig unmöglich.

Das heißt aber deswegen noch lange nicht, dass die Hormone die Ursache sind. Denn ansonsten müsste ja JEDER Mann eine AGA haben. Das ist in etwa das selbe, als wenn man sagt, Östrogene sind Schuld an Brustkrebs.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [mike](#). on Sun, 29 Jul 2018 16:48:58 GMT

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

sicher ist es die hormonverschiebung

androgene weg, ausprägung langsamer

aber nicht weg

androgene hoch und vorstufen richtig..richtige metabolisierung = volles haar und kein gefährliches DHT

androgene runter und niedrige estrogene = AGA (da upregulation)

vorstufen hoch und sexualsteroiden niedrig = volles haar prepubertät

vorstufen hoch und sexualsteroiden niedrig = volles haar nach der pubertät

vorstufen hoch und P4 niedrig, sexualsteroiden niedrig = AGA + diffus

sexualsteroiden hoch und vorstufen niedrig = aga oder diffus .. oder bei keiner upregulation und ERb stimulation dank E2 = volles haar

sexualsteroiden niedrig, vorstufen niedrig = diffus, keine aga im klassischen sinn

sexualsteroiden niedrig, E1 hoch, ASD, ASDL hoch, DHEA usw niedrig..da weitermetabolisiert = AGA

E2/E1 hoch und androgene niedrig..prohormone niedrig = aga

+ prolaktin hoch = trigger++ (+2)

+p4 hoch = -1

eingreifen in die 5ar mit fin = kummulation P4 bzw über 5aR1 metabolisiert P4 = wohltuend .. langfristiger eingriff in den nervenstoffwechsel.. = --

frau: hohes E2, hohes P4, hohes T = hirsutismus, volles haar, überdurchschnittlich entzug T = dünner werdendes haar..diffusitäten.. ev uporegulation AR und DHT++ = GHE und weitere virilsierung .. weniger hirsutismus
+mehr DHEA = dazu dezente hypertrichose
+minox = ausgeprägte hypertrichose

mann: hohes T, hohes P4, hohes DHEA, hohes E2 im mask. beriech = volles haar und tiefe stirn

verlust von T = diffusitäten und verlust der stärke... bei hypogonadismus = mangel an E2 und mangel an allem = stau vorstufen und mangel sexualsteroiden = verlust de stärke und verlust der definität

USW ...

es gibt tausende variationen und hunderte hormone und enzyeme

such dir deinen pfad aus

trigger, aber nicht ursache sind ... lebensumstände, stress (tarker trigger), zuviel sport, zuwenig sport, ernährung

es sind nur trigger

die stoffwechselfade und die exprimierung der DNA sind vorgegene bzw epigenetisch verändert (trigger positiv oder negativ. pre-pubertät oder post-pubertät)..

usw.....

norwood, du reitest wieder auf dem alten pferd und lehnst alles kategorisch ab...

es wird kein schritt nach vorne gemacht

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Bauo](#) on Mon, 30 Jul 2018 14:11:27 GMT

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

wow, interessante theorien.

wie kamst du auf diese ganzen gedankengänge?

hälst du es für sinnvoll das prolaktin zu senken? wenn ja, was wäre eine sinnvolle option?

u.a. eine erhöhte zinkaufnahme?

durch das gegensteuern des zu hohen prolaktinspiegels würde das testosteron ja auch steigen, wenn ich mich nicht irre?

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Löffli444](#) on Wed, 01 Aug 2018 09:15:32 GMT

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

Also erstmal bedanke ich mich bei euch allen für eure Antworten und eure Hilfen.

Ich selbst hab keinen Rat mehr, ich hatte Mitte April bis Mitte Juni versucht meine Ernährung umzustellen. Ich wollte mehr basisch und weniger sauer essen, aber ich glaube das ging einfach alles nach hinten los. Ich kenne keinen in der Familie der HA hat oder ähnliche Probleme mit den Haaren besitzt. Freundinnen von mir, haben ähnliche Probleme wie ich, sie verlieren viele Haare jetzt oder die Haare dünnen bei ihnen aus. Das ich eine dünnere „Matte“ bekommen habe, habe ich leider mitbekommen. Ich nehme die antiandrogene Pille und daher glaube ich nicht das es von Hormonschwankungen kommt. Entweder ist oder war es die Ernährungsumstellung oder halt die Hitze :(Jedenfalls vermute ich das, ich habe nicht mal ansatzweise so viel Ahnung wie ihr und verstehe auch hier zum Teil nur Bahnhof (Verzeihung aber ja leider ist das so) Ich setze jetzt in der Sonne immer etwas auf dem Kopf, da ich blond bin und mir sowieso sehr schnell den Kopf verbrenne. Das einzige was mir schon extremer aufgefallen ist, ist, dass meine eine (und ja wirklich nur eine) „Ecke“ deutlich weniger Haare hat. Aber sie ist auch heller als der Rest der Haare, wahrscheinlich sind sie also sehr hell und dünn geworden über die Hitze jetzt hinweg.

Ich habe nur einfach mittlerweile sehr Angst, da ich so über den Tag beim durchfahren, kämmen... ca 40 Haare verliere, also nun wirklich doppelt so viele als sonst. Beim Waschen sind es jetzt 70 Haare, ohne föhnen.

Morgen fahre ich in den Urlaub, also kann ich auch nicht in den Urlaub :(

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [mocs](#) on Wed, 01 Aug 2018 11:17:33 GMT

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

Ich verliere jeden Sommer doppelt soviel Haare wie im Winter .Deshalb habe ich schon einiges ausgetestet . Geholfen hat aber ehrlich gesagt nichts.Lange habe ich die "Schuld"dem Melatonin zugeschrieben das im Sommer viel weniger produziert wird.Aber trotz zusätzlicher Melatonin einnahme hat sich der Ha nicht verändert. Mittlerweile habe ich mich mehr oder weniger damit abgefunden. Im November sind dann die (meisten) Haare wieder da .Momentan ists aber auch bei mir besonders schlimm. Sogar meine Frau die sehr dichte Haare hat, klagt das sie mehr verliert als sonst. Ich gehe mal vom vermehrten schwitzen aus. Nasse Kopfhaut ist weicher und deswegen können die Haare leichter rausgezogen werden. Ist aber auch nur eine Überlegung.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 01 Aug 2018 17:57:32 GMT

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

Schon vor rund 15 Jahren haben einige Experten einen Zusammenhang zwischen Haarausfall und Ultraviolett-Strahlung vermutet:

Is androgenetic alopecia a photoaggravated dermatosis?

Trüeb RM. Dermatology. 2003;207(4):343-8. Review.

Speziell die natürliche UVB-Strahlung mit einer Wellenlänge zwischen 280 und 320 Nanometern steht unter Verdacht. Das ist auch genau die Strahlung, die Sonnenbrände verursacht. Ein leichter Sonnenbrand auf der Kopfhaut wird oft gar nicht bemerkt und die Rötung verschwindet meist schon nach wenigen Tagen. Jeder Sonnenbrand hinterläßt aber in der Haut dauerhafte Spuren. Diese Spuren können seit einigen Jahren mit Hilfe der Ultraviolett-Fotografie nachgewiesen werden.

In Deutschland tritt die natürliche UVB-Strahlung nur in den Monaten von März bis September auf. Das liegt daran, dass die UVB-Strahlung die Atmosphäre nur in einem sehr steilen Winkel durchdringen kann. Deshalb ist die Gefahr eines Kopfhaut-Sonnenbrandes etwa um die Mittagszeit herum besonders hoch.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Blackster](#) on Wed, 01 Aug 2018 20:18:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mocs schrieb am Wed, 01 August 2018 13:17Ich verliere jeden Sommer doppelt soviel Haare wie im Winter .Deshalb habe ich schon einiges ausgetestet . Geholfen hat aber ehrlich gesagt nichts.Lange habe ich die "Schuld"dem Melatonin zugeschrieben das im Sommer viel weniger produziert wird.Aber trotz zusätzlicher Melatonin einnahme hat sich der Ha nicht verändert. Mittlerweile habe ich mich mehr oder weniger damit abgefunden. Im November sind dann die (meisten) Haare wieder da .Momentan ists aber auch bei mir besonders schlimm. Sogar meine Frau die sehr dichte Haare hat, klagt das sie mehr verliert als sonst. Ich gehe mal vom vermehrten schwitzen aus. Nasse Kopfhaut ist weicher und deswegen können die Haare leichter rausgezogen werden. Ist aber auch nur eine Überlegung. Gehen die denn bei dir an der Seite auch leichter raus ? Hab selbst immer ab September verstärkten HA, was tatsächlich an der Sonne im Juni/Juli liegt, da diese ja offenbar den Haarzyklus beschleunigt.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [mocs](#) on Thu, 02 Aug 2018 11:06:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja ,lassen sich auch an der Seite leichter" rausziehen" .Aber da ich sie an der Seite sehr kurz habe passiert das weniger beim kämmen und waschen .Der Überdurchschnittliche HA beginnt aber bei mir schon früher als im September.Ich würde sagen Mitte /Ende Juni gehts los bis Ende September .Also wirklich die " heißen " Monate .

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Thu, 02 Aug 2018 11:17:55 GMT

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

Blackster schrieb am Wed, 01 August 2018 22:18..., was tatsächlich an der Sonne im Juni/Juli liegt, da diese ja offenbar den Haarzyklus beschleunigt.

Die Sonnenstrahlung könnte auch den Haarzyklus blockieren. Nehmen wir mal an, dass die natürliche UVB-Strahlung tatsächlich den Haarzyklus blockiert und zwar in einer ähnlichen Weise wie bei einer Chemotherapie. Vom Zeitpunkt der Blockade ab gemessen dauert es dann rund vier Wochen, bis der Haarausfall auftritt. Wenn man also im Sommer einen verstärkten Haarausfall beobachtet, könnte das auslösende Ereignis (zum Beispiel ein Kopfhaut-Sonnenbrand) rund einen Monat zuvor stattgefunden haben.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Löffli444](#) on Sat, 04 Aug 2018 07:32:11 GMT

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

Also, ich bin derzeit in Schweden und hier ist es gerade recht angenehm. Normal war ja hier auch eine immense Hitze aber die hält sich gerade in Grenzen. Es ist ganz schön windig aber das tut auch mal ganz gut, bei der Hitze die man aus Deutschland kennt. ^^

Und was soll ich sagen, heute zum Beispiel hab ich statt 40 Haaren nur 25 raus gekämmt & dabei ist es normal das es mehr sind, da ich gestern gar nicht gekämmt habe. Scheinbar habe ich wirklich ein ganz extremes Problem mit Hitze oder dem UV Licht, was Faraday schon beschrieben hatte.

Zuhause hätte ich heute sicher wieder früh allein 40 Haare raus gezogen.

Ich beobachte das alles mal weiter und werde drüber berichten, dass Wetter soll hier erstmal milder bleiben. :)

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 04 Aug 2018 08:31:00 GMT

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

In Schweden ist die natürliche UVB-Strahlung deutlich schwächer als in Deutschland.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [dreg](#) on Sat, 04 Aug 2018 15:58:19 GMT

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

Sblabla schrieb am Sat, 04 August 2018 09:32

Und was soll ich sagen, heute zum Beispiel hab ich statt 40 Haaren nur 25 raus gekämmt
Vielleicht sind die restlichen 15 Haare heute ausnahmsweise mal so weggefallen - ohne Kämmen

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Blackster](#) on Sat, 04 Aug 2018 16:59:40 GMT

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

Ausgefallen in dem Sinne sind die Haare doch sowieso schon vor Wochen.
In Summe gleicht sich dein Verlust wieder aus, nächste Woche sind dann 55 oder so.

Das mit der UVB Strahlung ist doch Dummfug.

Meine Arme sind braun wie sonstwas und trotzdem fällt da kein einziges Haar aus.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Gasthörer](#) on Sat, 04 Aug 2018 17:10:06 GMT

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

+1

Die UVB Hypothese ist nonsense. Haarezählen ist genauso Unfug.

Nur eins ist richtig: Wenn kein Haar mehr ausfällt, dann nur weil man eine komplette Glatze hat ;)

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Lelouch](#) on Sun, 05 Aug 2018 00:12:51 GMT

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

Ja ich habe auch das Gefühl, dass im Sommer die Haare extremer ausfallen, oder ich habe eine neue Shredding-Phase.

Ich nehme jetzt schon recht lang Minox und Fin, aber seit einem Monat fallen bei mir wieder massig Haare aus. Beim durch die Haare fahren sind locker 5 in der Hand. Die Geheimratsecken sind auch sehr locker, auf der rechten Seite fallen die sehr leicht aus und an die tonsur wird auch schlechter.

Ich hoffe mal, dass dies dann im September/Okttober wieder abnimmt.

Find ich echt nicht toll. :(

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Shibalnu](#) on Sun, 05 Aug 2018 00:59:29 GMT

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

Wenn man den ganzen tag an den Haaren rumzieht, ist doch klar das sie brechen oder sogar ausfallen.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Sun, 05 Aug 2018 08:49:02 GMT

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

Als Maß für die Sonnenbrandgefahr wurde im Jahr 2004 der sogenannte UV-Index (UVI) eingeführt. Die UVI-Werte können zum Beispiel bei Wetterdiensten wie WeatherOnline abgerufen werden. An den aktuellen UVI-Werten kann man ablesen, dass die Sonnenbrandgefahr in Schweden deutlich geringer ist als in Deutschland. Ich gebe mal drei Beispiele:

* Kiruna in Nordschweden hat heute einen UVI von 3

* Stockholm in Südschweden hat einen UVI von 5

* Karlsruhe in Süddeutschland hat einen UVI von 6

Quellenangaben:

<https://de.wikipedia.org/wiki/UV-Index>

<https://www.weatheronline.co.uk/Sweden/Stockholm/UVindex.htm>

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 06 Aug 2018 10:48:00 GMT

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

Blackster schrieb am Sat, 04 August 2018 18:59 Das mit der UVB Strahlung ist doch Dummfug.

Gasthörer schrieb am Sat, 04 August 2018 19:10 Die UVB Hypothese ist nonsense.

Wir sollten uns bemühen, das Niveau dieser Diskussion nicht zu weit absinken zu lassen. Die UVB-Hypothese ist eine Hypothese, die Form und Ausrichtung der männlichen Glatze im Raum erklären kann.

Es ist doch interessant, dass der Ausdünnungsprozess bei der Androgenetischen Alopezie gerade in den Regionen der Kopfhaut beginnt, die im Laufe des Lebens eines Mannes immer wieder besonders starker UVB-Strahlung ausgesetzt sind.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Wasistdas](#) on Mon, 06 Aug 2018 14:24:01 GMT

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

Warum haben dann zb die Syrier, Iraker, Afrikaner selten AGA wobei da am meistens die Sonne scheint? Die UVB Story ergibt keinen Sinn. UVB= Vitamid D ist sogar gut für die Haare!

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Mlecko](#) on Mon, 06 Aug 2018 15:37:24 GMT

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

Die haben genauso AGA wie wir auch.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Bis-2020-Norwood-null](#) on Mon, 06 Aug 2018 17:12:16 GMT

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

Also ich habe noch nie einen Afrikaner mit Haarausfall gesehen. Die haben doch alle diesen krassen Afro.

Wobei da bin ich mir nicht sicher, ob ich darum neidisch sein soll... Schliesslich ist das ein ganz schoener Aufwand so eine Haarmasse zu pflegen und zu kaemmen.

Ich habe das Gefuehl die Hitze macht nur den Leuten ab 35 Jahren zu schaffen auf dem Kopf, juengere Menschen als 35 haben ja eh fast nie Haarausfall. Ausnahmen bestaetigen jedoch die Regel.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [mike.](#) on Mon, 06 Aug 2018 17:15:52 GMT

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

Bis-2020-Norwood-null schrieb am Mon, 06 August 2018 19:12Also ich habe noch nie einen Afrikaner mit Haarausfall gesehen. Die haben doch alle diesen krassen Afro.

Wobei da bin ich mir nicht sicher, ob ich darum neidisch sein soll... Schliesslich ist das ein ganz schoener Aufwand so eine Haarmasse zu pflegen und zu kaemmen.

Ich habe das Gefuehl die Hitze macht nur den Leuten ab 35 Jahren zu schaffen auf dem Kopf, juengere Menschen als 35 haben ja eh fast nie Haarausfall. Ausnahmen bestaetigen jedoch die Regel.

komischer humor

aber gut...

dass du nicht chris bist, das merkt man sofort ;)

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Gasthörer](#) on Mon, 06 Aug 2018 19:54:57 GMT

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

Faraday schrieb am Mon, 06 August 2018 12:48...

Wir sollten uns bemühen, das Niveau dieser Diskussion nicht zu weit absinken zu lassen. Die UVB-Hypothese ist eine Hypothese, die Form und Ausrichtung der männlichen Glatze im Raum erklären kann.

Es ist doch interessant, dass der Ausdünnungsprozess bei der Androgenetischen Alopezie gerade in den Regionen der Kopfhaut beginnt, die im Laufe des Lebens eines Mannes immer wieder besonders starker UVB-Strahlung ausgesetzt sind.
Du hast recht: Lass uns ernsthaft diskutieren.

Wenn man eine Theorie hat, prüft man erst mal ob es eine Korrelation gibt.
Falls eine Korrelation vorhanden ist, kann man weitere Quereinflüsse prüfen und am Ende versucht man eine Kausalität zu finde.

Standardbeispiel:

- In Gebieten mit mehr Störchen, gibt es auch mehr Babys. --> Korrelation
- Hypothese: Der Storch bringt die Babys
- > Inzwischen wissen wir aber: Wenn der Mann und die Frau ... außerdem ziehen junge Paare gerne in Neubaugebiete am Stadtrand. Genau wie Störche
- > Ergebnis: Korrelation ja, aber keine Kausalität

Dann schauen wir mal ob es eine Zusammenhang gibt zwischen UVB-Strahlung und Haarausfall:

- Haarausfall gibt es schon immer (Julius Cäsar und tausende andere Bilder, Geschichten aus der Vergangenheit)
- Haarausfall ist unabhängig von der Frisur (in den 70ern hatten die Männer und Kinder lange Haare).
- Haarausfall gibt es (nehezu) auf der ganzen Welt (In Schweden, wie in Schwarzafrika oder Australien, Kanada, USA,...)
- Haarausfall gibt es auch wenn jemand afrikanischer Abstammung z. B. in den USA lebt
- Haarausfall gibt es unabhängig ob jemand viel in die Sonne geht oder wie Japaner die Sonner eher meidet
- Es gibt Unterschiede zwischen Mann und Frau die sich (siehe Haare in den 70ern) aber nicht über die Hypothese erklären lassen
- Haarausfall in der Familie erhöht die Wahrscheinlichkeit des eigenen Haarausfalls und sogar des Typs, auch wenn man nicht zusammenlebt und andere Gewohnheiten hat
(Bestes Beispiel bin ich selbst: Mein ungewöhnliches Ausfallmuster ist identisch mit meinem Vater, obwohl er als Kind in einem völlig anderem Land gelebt hat und immer kurze Haare hatte. Ich hatte als Kind immer lange).

--> Es gibt also noch nicht mal eine nennenswerte (also relevante) Korrelation, nach einer Kausalität braucht man folglich gar nicht schauen.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 06 Aug 2018 22:34:42 GMT

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

Es gibt sehr wohl eine "Korrelation", die Du aber anscheinend nicht sehen möchtest. Zu Deiner Entschuldigung kannst Du anführen, dass das menschliche Auge nicht in der Lage ist, UVB-Strahlung zu sehen. Man kann aber die Orte auf der Kopfhaut, die im Laufe des Lebens eines Mannes maximale UVB-Strahlendosen aufgenommen haben, berechnen oder durch Messungen bestimmen. Neuerdings kann man die dauerhaften Hautveränderungen an diesen Orten mit Hilfe der Ultraviolett-Fotografie sichtbar machen. Die moderne Wissenschaft kennt noch weitere Methoden, um solche Hautveränderungen zu erkennen - zum Beispiel die Echtzeit-Raman-Spektroskopie.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Gasthörer](#) on Mon, 06 Aug 2018 22:49:40 GMT

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

Was du beschrieben hast ist keine (!) Korrelation, sondern der Versuch eine (bzw. zwei) Vermessungsmethoden zu erklären.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 07 Aug 2018 12:30:47 GMT

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

Deshalb habe ich das Wort auch in Anführungszeichen gesetzt. Ich bestreite ja gar nicht, dass das mathematische Modell der Korrelation seine Schwächen hat. Mit einem berechneten Korrelationskoeffizienten kann man keine Kausalität nachweisen. Wenn sich eine Methode als untauglich erweist, muss man eben bessere Methoden (zum Beispiel Experimente, Messungen, mikroskopische Untersuchungen) anwenden, um der Wahrheit näher zu kommen. Die UVB-Hypothese kann mit solchen wissenschaftlichen Methoden überprüft werden.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Blackster](#) on Tue, 07 Aug 2018 18:14:18 GMT

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

UVB hat doch wenn überhaupt nur im niedrigen Promillebereich was mit AGA zu tun. Meine Arme haben nen fetten Sonnenbrand seit Wochen und trotzdem fällt da kein einziges Haar aus.

Warum sollte das dann ausgerechnet auf dem Kopf so sein :yawn:

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Gasthörer](#) on Tue, 07 Aug 2018 18:59:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Tue, 07 August 2018 14:30

1. Deshalb habe ich das Wort auch in Anführungszeichen gesetzt. Ich bestreite ja gar nicht, dass das mathematische Modell der Korrelation seine Schwächen hat.

2. Mit einem berechneten Korrelationskoeffizienten kann man keine Kausalität nachweisen.

2. Ist richtig.

1. Meine Aussage war:

Du hast eine Vermessungsmethode beschrieben. Um eine Korrelation zu erzeugen, müsste man (mit dieser oder einer anderen Methode) tausende von Männern untersuchen und schauen ob es eine Auswirkung auf den Haarausfall gibt.

Selbst im (unwahrscheinlichen) Falle einer Korrelation, wäre es aber schwer Ursache und Wirkung zu trennen.

Eine so aufwendige Studie ist aber wie gesagt gar nicht nötig. Da (wie von mir beschrieben) Haarausfall in der Bevölkerung unabhängig von Sonneneinstrahlung auftritt. Und es zahlreiche Dinge gibt (wie den Unterschied zw. Mann und Frau) die nicht durch diese Hypothese erklärbar sind.

--> Folglich ist die Hypothese falsch oder zumindest nicht der dominante Effekt.
Sorry, aber die Hypothese macht einfach keinen Sinn.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [MelanieM.](#) on Wed, 08 Aug 2018 13:30:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Durch Hitze bestimmt nicht!

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 08 Aug 2018 22:37:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gasthörer schrieb am Tue, 07 August 2018 20:59: Sorry, aber die Hypothese macht einfach keinen Sinn.

Eine Korrelation kann man auch zwischen Meßgrößen ermitteln. Ich zitiere hier mal einen Satz aus dem betreffenden Artikel der Forschergruppe um Gerald Pierard:

"When elastosis was thicker than 0.2 mm, a negative exponential correlation was found between hair diameter and severity of solar elastosis."

Quelle:

Piérard-Franchimont, C & Uhoda, I & Saint-Léger, Didier & Pierard, Gerald. (2002). Androgenic Alopecia and Stress-Induced Premature Senescence by Cumulative

Ultraviolet Light Exposure. Exogenous Dermatology. 1. 203-206. 10.1159/000066146.

Wenn die Schichtdicke der durch "solare Elastose" veränderten Hautschicht größer als 0,2 mm war, so konnte eine "Korrelation" zwischen der Haarschaftdicke und der Schichtdicke beobachtet werden. Vereinfacht ausgedrückt waren die Haarschäfte um so dünner, je dicker die durch Ultraviolett-Strahlung veränderte und von Elastose betroffene Hautschicht war.

Was Deine anderen Einwände gegen die Ultraviolett-Hypothese betrifft, so muss ich Dir leider sagen, dass die Unterschiede in der Entwicklung der AGA bei Mann und Frau ebenfalls damit erklärt werden können. Das ist aber ein Thema, das ich bereits in anderen Threads ausführlich dargelegt habe.

Mit Hilfe der Ultraviolett-Hypothese kann man also die Form der männlichen Glatze erklären und den unterschiedlichen Verlauf der AGA bei Mann und Frau. Außerdem sehe ich noch eine Möglichkeit, die bei Glatzentägern oft beobachtete fettige Seborrhoe plausibel zu erklären. Das geht aber nur, wenn man die Ultraviolett-Hypothese um einige evolutionsbiologische Betrachtungen erweitert.

Falls sich eines fernen Tages zeigen sollte, dass Pierard mit seiner Beobachtung richtig lag, wäre er aus meiner Sicht ein Kandidat für den Medizin-Nobelpreis. Pierard ist übrigens auf YouTube in einem kurzen Werbevideo zu sehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=QuAFWm3x-No>

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [stfn111](#) on Thu, 09 Aug 2018 06:02:49 GMT

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

Ich glaube hier wird eine falsche Dichtomie gesetzt.

Die Sonne ist sicherlich nicht ursächlich für AGA. Zu viele Studien sprechen dagegen. Auch gibt es genug Leute, welche wie Lederäpfel aussehen, aber super Haare haben.

Aber als zusätzlicher Trigger von außen kann es durchaus gesehen werden.

Wie beim Rauchen. Es gibt da auch so eine Twin Study. Da kann man das gut sehen. Ein Trigger von außen löst die AGA nicht aus, beschleunigt aber ein bisschen. Hält sich halt in Grenzen.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 11 Aug 2018 02:42:11 GMT

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

stfn111 schrieb am Thu, 09 August 2018 08:02 Die Sonne ist sicherlich nicht ursächlich für

aga. Zu viele studien sprechen dagegen.

In diesem Fall kannst Du mir vermutlich ein paar Zitate aus der Fachliteratur nennen, die sich ausdrücklich gegen die Ultraviolett-Hypothese richten. Die Tragweite der Entdeckung Pierards ist zumindest von einem weiteren Dermatologen erkannt worden, wie die beiden folgenden Zitate zeigen:

"However, clinical observations and theoretical considerations suggest that UVR may have negative effects: acute telogen effluvium from UVR has been described, ..."

"Since all of these processes involved in hair loss share the common feature that they are induced or exacerbated by exposure to sunlight, it is proposed that AGA is a photoaggravated dermatosis that requires photoprotection."

Quelle: Trüeb RM. Is androgenetic alopecia a photoaggravated dermatosis? Dermatology. 2003;207(4):343-8. Review. PubMed PMID: 14657623.

Aus meiner Sicht ist Trüeb ein weiterer Kandidat für den Medizin-Nobelpreis.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Jorg20](#) on Sat, 11 Aug 2018 16:33:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da kann man sich doch einfach ne Cap aufziehen.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 15 Aug 2018 03:17:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jorg20 schrieb am Sat, 11 August 2018 18:33 Da kann man sich doch einfach ne Cap aufziehen. Ganz so einfach ist die Sache leider nicht und das aus zwei Gründen:

Die "solare Elastose" ist wahrscheinlich eine Folge der über die gesamte Lebenszeit eines Mannes angesammelten Ultraviolett-Strahlendosis. Man müsste also mit dem Sonnenschutz für die Kopfhaut bereits in der Kindheit beginnen.

Die Ultraviolett-Strahlung könnte der lange gesuchte "exogene Faktor" der genetischen Hypothese sein. Die Ultraviolett-Hypothese steht ja scheinbar im Widerspruch zur genetischen Hypothese und zur DHT-Hypothese. Diesen scheinbaren Widerspruch kann man durch evolutionsbiologische Überlegungen auflösen, was auch bereits einige Autoren (z. B. Kabai, Ries)

getan haben. Stark vereinfacht könnte man es so ausdrücken, dass der von AGA betroffene Mann die Empfindlichkeit geerbt hat, mit der seine Kopfhaut auf die natürliche UVB-Strahlung reagiert. Diese Empfindlichkeit ist unter anderem von Haarfarbe und Hautfarbe abhängig. Neben diesen endogenen Faktoren wäre dann die Ultraviolett-Strahlung der entscheidende exogene Faktor für die Entwicklung der Androgenetischen Alopezie.

Die Ultraviolett-Strahlung wirkt unabhängig von der Umgebungstemperatur auf die Kopfhaut ein. Es nützt also nicht so viel, wenn man eine Kopfbedeckung zum Sonnenschutz nur an heißen Tagen trägt, weil die UVB-Strahlung im April oder September auch an eher kühlen Tagen (um die Mittagszeit herum) so stark sein kann, dass man einen Kopfhaut-Sonnenbrand bekommen kann. Erst wenn der Ultraviolett-Index (UVI) unterhalb von 3 liegt, besteht kaum noch die Gefahr eines Kopfhaut-Sonnenbrandes.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 21 Aug 2018 05:04:50 GMT

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

Gasthörer schrieb am Tue, 07 August 2018 20:59--> Folglich ist die Hypothese falsch oder zumindest nicht der dominante Effekt. Sorry, aber die Hypothese macht einfach keinen Sinn. Eine Hypothese wie die Ultraviolett-Hypothese muß natürlich strengen wissenschaftlichen Tests unterworfen werden. Der erste Schritt wäre hier, die mögliche Beziehung zwischen der Schichtdicke der solaren Elastose und der Haarschaftdicke im Labor durch unabhängige Wissenschaftler zu untersuchen. Eine Hypothese kann nicht ohne genauere Prüfung als "wahr" oder "falsch" klassifiziert werden, bloß weil sie scheinbar im Widerspruch zu früheren Hypothesen steht. Im Fall der Ultraviolett-Hypothese wäre zum Beispiel eine rechnerische Simulation der gesamten über die Lebensdauer eines Mannes aufgenommenen UVB-Strahlendosis in Abhängigkeit vom Ort der Kopfhaut interessant.

Von der Ultraviolett-Hypothese kenne ich inzwischen mehrere Varianten. Verschiedene Autoren sind auf unterschiedlichen Wegen (unabhängig voneinander) zu dem Ergebnis gekommen, dass die Ultraviolett-Strahlung bei der Entstehung der AGA eine entscheidende Rolle spielt. Das ist Grund genug, die Ultraviolett-Hypothese genauer zu untersuchen.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [mocs](#) on Wed, 22 Aug 2018 06:40:48 GMT

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

Wenn die UV Strahlung vermehrten Haarausfall auslösen kann, müssten bei Latinos, Afrikanern, Arabern, Indianern mehr kahlköpfige zu finden sein, als bei Bewohnern gemäßigteren Klimas. Oder um die "Rassenunterschiede" mal wegzulassen, müssten bei Leuten die im Freien arbeiten (Bauarbeiter, Landwirte, Bademeister....) mehr AGA zu finden sein als

beim "Innendienst" (Beamte,Fabrikarbeiter....)

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [nestpillmart1](#) on Wed, 22 Aug 2018 08:48:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sblabla schrieb am Sat, 28 July 2018 08:33Hallo :)
Ich bin selten hier im Forum aktiv und daher tut es mir leid, falls das Thema schon mal aufgegriffen wurde, allerdings bin ich momentan etwas ratlos.

Seit Beginn des Julis und der extremen Hitze, verliere ich ganz schlimm die Haare. Es ist kein extremer Haarausfall, allerdings sind es für mich mehr Haare als sonst, was sehr untypisch ist.
-Normal verliere ich über den Tag (ohne waschen) max. 15 Haare.
Jetzt sind es mindestens 30-50.
-Mit waschen verliere ich normalerweise 40 Haare.
Nun sind es rund 80 Haare.
Es ist also praktisch die doppelte Menge an Haaren die ich im Moment verliere.
Das macht mich schon alles etwas wahnsinnig, da ich sehr dicke Haare habe und diese auch sehr liebe. Ich stecke mir nur noch die Haare hinter um nicht noch mehr Haare zu verlieren.
Jedes Mal beim Durchfahren ziehe ich wenigstens 5 Haare raus.
Dabei sieht man nie eine Haarwurzel am Haar.

Geht es jemand auch so? Und hat jemand Tipps, was man dagegen tun kann?
Die Hitze soll ja nun doch länger anhalten und ich schiebe so langsam Panik.

Vielen Dank für eure Hilfen.

I am using hair strighener for past 1 year and i am loosing good amount of hair. plus my hair is very dull and doesnt show any kind of life. any sugession?

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?
Posted by [Faraday](#) on Thu, 23 Aug 2018 01:55:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mocs schrieb am Wed, 22 August 2018 08:40Wenn die UV Strahlung vermehrten Ha auslösen kann ,müssten bei Latinos,Afrikaner,Araber,Inder mehr kahlköpfige zu finden sein, als bei Bewohnern gemäßigeren Klimas.Oder um die "Rassenunterschiede" mal wegzulassen,müssten bei Leute die im freien arbeiten (Bauarbeiter,Landwirte,Bademeister....)mehr aga zu finden sein als beim "Innendienst" (Beamte,Fabrikarbeiter....)
Bei dieser Argumentation läßt Du aber zwei Faktoren unberücksichtigt:

Die genannten Bevölkerungsgruppen haben meist eine dunklere Hautfarbe. Dadurch ist ihre Haut deutlich besser vor der natürlichen UVB-Strahlung geschützt.

In den Klimazonen, in denen diese Bevölkerungsgruppen wohnen, gehört Sonnenschutz (auch für die Kopfhaut) zur Tradition. Du musst Dir nur die traditionellen Kopfbedeckungen der Männer in diesen Regionen ansehen.

Die von Dir genannten Berufsgruppen sorgen bei der Arbeit meist für Sonnenschutz. Wer jedoch im "Innendienst" arbeitet, denkt oft nicht daran, dass er um die Mittagszeit beim Gang zur Kantine oder zur Mensa einen Sonnenschutz für seine Kopfhaut braucht.

Erst wenn man die Ultraviolett-Hypothese mit der genetischen Hypothese kombiniert, wird der Zusammenhang klar. Die natürliche Ultraviolett-Strahlung könnte der lange gesuchte "exogene Faktor" sein, der mit den endogenen Faktoren (Hautfarbe, Haarfarbe) zusammen wirkt.

Die Ultraviolett-Hypothese kann die Form und Ausrichtung der männlichen Glatze erklären. Deshalb muss diese Hypothese in den kommenden Jahren genauer unter die Lupe genommen werden. Die Ultraviolett-Strahlung ist für das menschliche Auge unsichtbar und das ist vermutlich einer der Gründe, warum diese Beziehung so lange übersehen worden ist. Ein weiterer Grund ist die zeitliche Verzögerung (von mehreren Wochen), mit der der Haarausfall nach einem Kopfhaut-Sonnenbrand auftritt. Oft wird auch ein Kopfhaut-Sonnenbrand gar nicht bemerkt und wenn dann nach einigen Wochen der Haarausfall einsetzt, ist die für einen Sonnenbrand typische Rötung der Haut längst verschwunden.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Sun, 26 Aug 2018 06:29:34 GMT

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

Wasistdas schrieb am Mon, 06 August 2018 16:24 Warum haben dann zb die Syrier, Iraker, Afrikaner selten AGA wobei da am meistens die Sonne scheint? Die UVB Story ergibt keinen Sinn. UVB= Vitamid D ist sogar gut für die Haare!

Je nach Hauttyp, Haarfarbe und Haartracht reagiert die Kopfhaut der Menschen sehr unterschiedlich auf die Belastung mit natürlicher UVB-Strahlung. Dichtes, schwarzes Kraushaar schützt die Kopfhaut besser vor UVB-Strahlung als glattes, hellblondes Haar. Zur Beschreibung der Reaktion eines bestimmten Hauttyps auf die natürliche UVB-Strahlung kann man die Skala der Hauttypen (Typ I bis VI) nach Fitzpatrick nutzen:

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

Ein Mensch mit Hauttyp I hat zum Beispiel eine sogenannte "Eigenschutzzeit" von weniger als zehn Minuten. Mit diesem Hauttyp kann man sich also schon einen Kopfhaut-Sonnenbrand

holen, wenn an einem bewölkten Sommertag die Wolkendecke unerwartet um die Mittagszeit herum für wenige Minuten aufreißt.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [mocs](#) on Sun, 26 Aug 2018 07:33:26 GMT

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

Deine Ausführungen sind im " Großen und Ganzen" schon nachvollziehbar und auch einleuchtend. Es bedeutet aber auch gleichzeitig das die UV Strahlung bzw. der Sonnenbrand eine bestehende AGA vor allem fördert aber nicht der alleinige Auslöser ist. Denn um einen Sonnenbrand am Oberkopf zu bekommen müssen sich die Haare schon gelichtet haben . Bei dichtem festen Haar ist das fast unmöglich.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 27 Aug 2018 06:50:54 GMT

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

mocs schrieb am Sun, 26 August 2018 09:33 Es bedeutet aber auch gleichzeitig das die UV Strahlung bzw. der Sonnenbrand eine bestehende AGA vor allem fördert aber nicht der alleinige Auslöser ist.

Das hast Du richtig erkannt. Die Ultraviolett-Hypothese alleine kann zwar die Form und Ausrichtung der männlichen Glatze erklären, aber die natürliche UVB-Strahlung ist sicher nicht die einzige Ursache der Androgenetischen Alopezie (AGA). Die natürliche UVB-Strahlung könnte aber der lange gesuchte Umweltfaktor sein, der bisher von den Vertretern der genetischen Hypothese vergeblich gesucht worden ist. Zum Einfluß von Umweltfaktoren auf die AGA schreibt zum Beispiel Nyholt (2003):

"Also, the accumulation of environmental influences (E) may play a larger part in older ages."

Quelle: Andrew C. Heath, Dale R. Nyholt, Nathan A. Gillespie, Nicholas G. Martin, Genetic Basis of Male Pattern Baldness, Journal of Investigative Dermatology, Volume 121, Issue 6, 2003, Pages 1561-1564.

Verschiedene Autoren haben versucht, die Ultraviolett-Hypothese durch evolutionsbiologische Überlegungen zu ergänzen, so dass sie besser mit der genetischen Hypothese zusammenpasst. Diese Autoren gehen davon aus, dass die Glatze dem Mann einen Überlebensvorteil verschafft. Ich möchte hier nur zwei Beispiele erwähnen und die Überlegungen dieser beiden Autoren ganz kurz mit eigenen Worten zusammenfassen.

1) Die Glatze schützt den Mann vor Prostatakrebs. (Peter Kabai, 2007)

2) Die Glatze schützt den Mann vor Osteoporose. (Martin Ries, 2017)

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 29 Aug 2018 11:08:11 GMT

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

Die Ultraviolett-Hypothese wird übrigens auch in einem neueren Artikel von Trüeb vertreten. Dazu möchte ich zwei Sätze aus der Zusammenfassung dieses Artikels aus dem Jahr 2015 zitieren:

"The two most important chronic effects of UVR on the skin and bald scalp are photocarcinogenesis and solar elastosis; however, the effects of UVR on hair have largely been ignored. As a consequence of increased leisure time and a growing popularity of outdoor activities and holidays in the sun, the awareness of sun protection of the skin has become important and should also apply to the hair."

Quelle: Curr Probl Dermatol. 2015;47:107-20. doi: 10.1159/000369411.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 11 Sep 2018 14:39:52 GMT

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

Gasthörer schrieb am Sat, 04 August 2018 19:10 Die UVB Hypothese ist nonsense. Haarezählen ist genauso Unfug.

Inzwischen habe ich drei Autoren gefunden, die die Ultraviolett-Hypothese des Haarausfalls keineswegs für "nonsense" halten:

Camacho (1996), Pierard (2002) und Trüeb (2003, 2015). Im Verlauf meiner Literatur-Recherchen zu diesem Thema habe ich nun schon vier Artikel in wissenschaftlichen Fachzeitschriften dazu gefunden.

Wenn man Profis auf diese Frage ansetzen würde, könnte man vermutlich noch wesentlich mehr Quellen dazu finden. Der erste Artikel von Camacho und Mitarbeitern wurde bereits 1996 veröffentlicht. Die Nutzung wissenschaftlicher Fachdatenbanken ist zwar meist Akademikern vorbehalten, aber das Internet erlaubt es heutzutage auch medizinischen Laien, komplexe Literatur-Recherchen durchzuführen.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [samy1.0](#) on Tue, 11 Sep 2018 21:30:42 GMT

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

Ich habe auch seit ca. 3 Monaten extremen Haarausfall..mit 120-150 Haaren täglich. Und seit ca. einem Monat nimmt zunehmend die Dichte ab..

Es ähnelt einem Minox-sehdding. (Dicke gesunde Haare gehen aus), da ich aber nichts in meinem regime verändert habe gehe ich auch von der andauernden Hitzewelle aus. Wobei erklären kann ich mir das auch nicht..

Hoffe es hat bald ein Ende,

Lg samy

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 12 Sep 2018 00:43:40 GMT

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

120-150 Haare sind natürlich echt viel, da will ich die Mathematik gar nicht erst machen wann nix mehr da ist :d

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 12 Sep 2018 11:07:23 GMT

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

samy1.0 schrieb am Tue, 11 September 2018 23:30Ich habe auch seit ca. 3 Monaten extremen Haarausfall..mit 120-150 Haaren täglich. Und seit ca. einem Monat nimmt zunehmend die Dichte ab..

Diese zeitliche Verzögerung läßt sich mit der Beobachtung von Camacho und Mitarbeitern erklären. Camacho schreibt über den mutmasslich durch Ultraviolett-Strahlung hervorgerufenen Haarausfall:

"About 3 to 4 months later these patients suffered increased hair loss, which first was interpreted as a consequence of having temporarily stopped the medication."

Quelle: Arch Dermatol. 1996;132(11):1398-1399. doi:10.1001/archderm.1996.03890350142037
<https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/558380>

Der Haarausfall setzte also rund drei bis vier Monate nach dem Kopfhaut-Sonnenbrand ein. So etwas könnte man eventuell anhand von Tagebuchaufzeichnungen nachvollziehen, sofern jemand den Sonnenbrand in einem Tagebuch dokumentiert hat.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Gasthörer](#) on Thu, 13 Sep 2018 08:58:17 GMT

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

Faraday schrieb am Tue, 11 September 2018 16:39Gasthörer schrieb am Sat, 04 August 2018 19:10Die UVB Hypothese ist nonsense. Haarezählen ist genauso Unfug.

Inzwischen habe ich drei Autoren gefunden, die die Ultraviolett-Hypothese des Haarausfalls keineswegs für "nonsense" halten:

Camacho (1996), Pierard (2002) und Trüeb (2003, 2015)

Eigentlich wollte ich mich hier nicht mehr beteiligen, da du schon von "Nobelpreisen" fabulierst und mir klar ist, dass daher deine Meinung schon feststeht.

Daher nur ein paar kurze Kommentare, die dich oder andere vielleicht zum Nachdenken anregen:

- 4 Artikel von 3 Autoren, der erste schon > 20 alt zeigen eher, dass die These sehr wackelig ist, sonst gebe es mehr Artikel und bessere Hinweise. Ich habe selber schon viel Paper gelesen und auch reviewed. Abweichler des Mainstreams gibt es immer. Aber im Gegensatz zum Volksmund liegen die meisten falsch (natürlich nicht immer) und nicht meist richtig.

- Wie erklärst du, dass ich das nahezu identische (seltene und sehr unsymmetrische) Ausfallmuster habe wie mein Vater. Er ist in einem anderen Land aufgewachsen mit deutlich mehr Sonneneinstrahlung, hatte immer kurze Haare als Kind und war immer (bis heute) extreme viel in der Sonne ohne irgendeinen Schutz. Ich dagegen, hatte immer lange Haare als Kind (die zudem so dick und dicht waren, dass ich garantiert niemals einen Sonnenbrand auf der Kopfhaut hatte), bin in D aufgewachsen und gehe nahezu nie in die Sonne. Weder als Kind noch heute (ausser mit Mütze und Sonnencreme).

- Wie erklärst du, dass AGA in nahezu allen Ländern der Welt vorkommt. In Skandinavien genauso wie in Italien oder Japan?

- Kann es nicht sein, dass der Zusammenhang "Strahlenschäden der Kopfhaut" und "wenig Haare" in den betroffenen Bereichen nicht umgekehrt ist? Sprich: Wo wenig Haare, da viel "Strahlenschäden".

Wie gesagt, nur Denkanstöße, deine "Glaube" scheint festzustehen.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Fri, 14 Sep 2018 20:05:34 GMT

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

Gasthörer schrieb am Thu, 13 September 2018 10:58 - 4 Artikel von 3 Autoren, der erste schon > 20 alt zeigen eher, dass die These sehr wackelig ist, sonst gebe es mehr Artikel und bessere Hinweise. Ich habe selber schon viel Paper gelesen und auch reviewed. Abweichler des Mainstreams gibt es immer. Aber im Gegensatz zum Volksmund liegen die meisten falsch (natürlich nicht immer) und nicht meist richtig.

Anscheinend hat seit 1996 kaum jemand ernsthaft versucht, die Beobachtungen von Camacho zu bestätigen oder zu widerlegen.

Wenn Du mich mit Argumenten beeindrucken möchtest, dann suche doch mal in der einschlägigen Fachliteratur ganz gezielt nach Autoren bzw. nach wissenschaftlichen Fachartikeln, die Camachos Beobachtungen widersprechen oder diese gar als Fälschungen entlarven.

Ich poste hier nochmals die bibliographischen Nachweise der vier Artikel, die ich bisher zur Ultraviolett-Hypothese des Haarausfalls gefunden habe:

Francisco Camacho, MD; Jose Carlos Moreno, MD; Maria José García-Hernández, MD:
Telogen Alopecia From UV Rays.
Arch Dermatol. 1996; 132(11): 1398-1399. DOI: 10.1001/archderm.1996.03890350142037
<https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/558380>

Piérard-Franchimont, C; Uhoda, I; Saint-Léger, Didier; Pierard, Gerald:
Androgenic Alopecia and Stress-Induced Premature Senescence by Cumulative Ultraviolet Light Exposure.
Exogenous Dermatology. 2002; 1: 203-206. DOI: 10.1159/000066146.
https://www.researchgate.net/publication/244915361_Androgenic_Alopecia_and_Stress-Induced_Premature_Senescence_by_Cumulative_Ultraviolet_Light_Exposure

Trüeb RM:
Is androgenetic alopecia a photoaggravated dermatosis?
Dermatology. 2003; 207(4): 343-348. Review. DOI: 10.1159/000074111
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14657623>

Trüeb, Ralph M:
Effect of ultraviolet radiation, smoking and nutrition on hair.
Curr Probl Dermatol. 2015; 47: 107-120. DOI: 10.1159/000369411
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26370649>

Wenn Du mir gute Gründe nennen kannst, warum ich die Aussagen dieser Autoren für falsch halten sollte, können wir weiter über die Ultraviolett-Hypothese diskutieren und eventuell sogar Karl Poppers erkenntnistheoretische Überlegungen auf die Ultraviolett-Hypothese des Haarausfalls anwenden.

Ich fasse noch einmal ganz kurz in meinen eigenen Worten die Aussagen dieser drei Wissenschaftler zusammen:

Camacho (1996): Der durch UV-Strahlung induzierte Haarausfall erfolgt etwa drei bis vier Monate nach einem Kopfhaut-Sonnenbrand.

Pierard (2002): Je dicker die von solarer Elastose betroffene Hautschicht ist, desto dünner sind die Haarschäfte in den betroffenen Hautbezirken.

Trüeb (2003): Die Androgenetische Alopezie könnte eine Hauterkrankung sein, die durch ultraviolette Strahlung verschlimmert wird.

Trüeb (2015): Auch die Haare bzw. die Kopfhaut brauchen Sonnenschutz.

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Gasthörer](#) on Fri, 14 Sep 2018 22:19:56 GMT

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

Faraday schrieb am Fri, 14 September 2018 22:05

Wenn Du mir gute Gründe nennen kannst, warum ich die Aussagen dieser Autoren für falsch halten sollte, können wir weiter über die Ultraviolett-Hypothese diskutieren
Ist bereits mehrfach geschehen, aber von dir (wie erwartet) ignoriert.
Von Fälschung habe ich im übrigen nie geschrieben, sondern von einer Fehlinterpretation.

Frag dich mal warum niemand weitergehende Forschung gemacht hat ;)

Subject: Aw: Haarausfall durch die Hitze? Hat wer Tipps?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 15 Sep 2018 20:12:44 GMT

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

Du vergisst schon wieder, dass ich selbst hier weiter geforscht habe. Es ist mir gelungen, durch Anwendung von Geometrie, Vektoranalysis und der Physik elektromagnetischer Strahlung nachzuweisen, dass Trüeb Recht hat, sofern man nur die Dorno-Strahlung berücksichtigt. Meine Überlegungen können im Prinzip von jedem Physikstudenten nachvollzogen und nachgerechnet werden. Wenn Du das "Glaube" nennst, so hast Du ein sehr seltsames Verständnis von Naturwissenschaft.
