

---

Subject: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 03 Jul 2021 09:11:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit 1996 sind mehrere Berichte über Haarausfall nach Kopfhaut-Sonnenbrand veröffentlicht worden. Heute liegt der UV-Index bei einem Wert von 6 und damit dauert es bei empfindlicher Haut knapp 17 Minuten bis zum Sonnenbrand.

Kennzeichen für den durch Sonnenbrand verursachten Haarausfall ist ein telogenes Effluvium circa drei bis vier Monate nach dem Sonnenbrand.

[https://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/mv/msg/2132/15410/#msg\\_15410](https://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/mv/msg/2132/15410/#msg_15410)

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 03 Jul 2021 11:06:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die lange Zeitspanne von drei bis vier Monaten zwischen Ursache (Sonnenbrand) und Wirkung (Haarausfall) trägt vermutlich dazu bei, dass dieses Phänomen nicht so leicht zu erkennen ist.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 03 Jul 2021 11:27:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Sonnenbrandzeit ist nach einer relativ einfachen Formel

$$t = 2 * MED / 3 * UVI$$

zu berechnen:

t = Sonnenbrandzeit in Minuten

MED = minimale erythemwirksame Strahlendosis in Joule pro Quadratmeter

UVI = aktueller UV-Index um die Mittagszeit herum

Beispiel:

MED = 150 Joule pro Quadratmeter (abhängig vom Hauttyp)

UVI = 6 (Angaben des UV-Index vom Wetterdienst für den jeweiligen Standort)

$$t = 2 * 150 / 3 * 6 = 300 / 18 = 16,67 \text{ Minuten}$$

Wer also die MED seines Hauttyps kennt, kann bei bekanntem UVI die Sonnenbrandzeit leicht berechnen. Im angegebenen Beispiel sind das rund 17 Minuten.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Christian24](#) on Sat, 03 Jul 2021 11:40:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich weiß nicht auf was du mit deinen Artikel hinaus willst. Das man Sonnenbrände generell vermeiden sollte, ist klar.

TE ist nicht gleich AGA. Das heißt die Haare kommen wieder.

Die Länder südlich der Linie Deutschland/Österreich/Schweiz haben prozentuell im Verhältnis mehr AGA als die nordeuropäischen Länder. Dafür hat es den Anschein, dass alle nicht betroffenen dickeres/dichteres Haar hätten als wir. Also hat meiner Ansicht Vitamin D in Bezug auf AGA keinen Einfluss, kann aber die „gesunden“ Haare fülliger erscheinen lassen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 03 Jul 2021 12:10:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Vitamin D könnte sogar den Haarausfall begünstigen. An den Stellen der Haut, an denen ein Sonnenbrand auftritt, ist auch die örtliche Konzentration einer Vorstufe des Vitamins D besonders hoch:

Prächolecalciferol = Prävitamin D3 [= Procalciferol D3]  
= (6Z)-Tacalcinol

Hohe Konzentrationen dieser Substanz in der Kopfhaut könnten eventuell lokal toxisch wirken.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 03 Jul 2021 13:24:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Christian24 schrieb am Sat, 03 July 2021 13:40TE ist nicht gleich AGA. Das heißt die Haare kommen wieder.

Trotzdem ist das Phänomen interessant und man sollte bei

Haarausfall auch an einen Sonnenbrand als Ursache denken.  
Wenn man zum Beispiel im Oktober telogenen Haarausfall beobachtet, könnte ein Sonnenbrand im Juli die Ursache gewesen sein.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [DetConan](#) on Sat, 03 Jul 2021 14:04:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Faraday schrieb am Sat, 03 July 2021 14:10Das Vitamin D könnte sogar den Haarausfall begünstigen. An den Stellen der Haut, an denen ein Sonnenbrand auftritt, ist auch die örtliche Konzentration einer Vorstufe des Vitamins D besonders hoch:

Prächolecalciferol = Prävitamin D3 [= Procalciferol D3]  
= (6Z)-TacalcioI

Hohe Konzentrationen dieser Substanz in der Kopfhaut könnten eventuell lokal toxisch wirken.  
Ich kenne viele die Vitamin D im 5stelligen I.E Bereich eingenommen haben/einnehmen, keiner hat je über Haarausfall berichtet. Im Gegenteil.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Piwie](#) on Sat, 03 Jul 2021 14:34:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Er hat doch geschrieben -lokal-.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 03 Jul 2021 14:41:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Vitamin D, das in Form von Tabletten, Kapseln oder Tropfen eingenommen wird, erzeugt keine hohen Konzentrationen in der Kopfhaut. Das Vitamin D wird hauptsächlich im Fettgewebe des Körpers gespeichert und es verteilt sich innerhalb eines größeren Volumens. Das Prävitamin D3 entsteht hingegen direkt in einer dünnen Schicht der Kopfhaut (Keimschicht) in hoher Konzentration durch die natürliche UVB-Strahlung der Sonne. Neben Prävitamin D3 entstehen dort noch weitere Verbindungen (Lumisterol, TacalcioI), die lokal toxisch wirken könnten. Das Volumen der Keimschicht ist

gering und so können sich hohe lokale Konzentrationen von Prävitamin D3 dort aufbauen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 03 Jul 2021 15:57:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Piwie schrieb am Sat, 03 July 2021 16:34Er hat doch geschrieben -lokal-.  
Danke. Du hast auf den entscheidenden Punkt meiner  
Argumentation hingewiesen. Da das Prävitamin D3 nur  
in einer sehr dünnen Hautschicht entsteht, kann es  
lokal zu hohen und möglicherweise toxischen  
Konzentrationen dieses Stoffes in der Kopfhaut kommen.  
Das Volumen der dünnen Keimschicht ist gering und somit  
ergeben sich sehr hohe lokale Konzentrationen am Ort der  
Entstehung dieser Substanz.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [DetConan](#) on Sat, 03 Jul 2021 16:42:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Piwie schrieb am Sat, 03 July 2021 16:34Er hat doch geschrieben -lokal-.  
Ich entschuldige mich aufrichtig, ich habe es übersehen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Sun, 04 Jul 2021 10:21:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn Sonnenbrand Haarausfall verursachen kann, dann sollte  
geklärt werden, welche chemischen Reaktionen in der Kopfhaut  
am Haarausfall beteiligt sind. Ich kann mir zum Beispiel vorstellen,  
dass hohe Konzentrationen von Prävitamin D3 in der Kopfhaut  
einen Einfluß auf den Vitamin-D-Rezeptor (VDR) der Hautzellen haben.  
Denkbar wäre eine dauerhafte Blockade der Vitamin-D-Rezeptoren  
durch das Prävitamin D3.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Wed, 07 Jul 2021 15:21:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DetConan schrieb am Sat, 03 July 2021 16:04Ich kenne viele die Vitamin D im 5stelligen I.E

---

Bereich eingenommen haben/einnehmen, keiner hat je über Haarausfall berichtet. Im Gegenteil.

Das Vitamin D, das als Medikament eingenommen wird, ist meist Colecalciferol. Am Ort des Sonnenbrandes entstehen hauptsächlich drei Stoffe:

\* Lumisterol

\* Tachysterol

\* Prävitamin D3

---

### File Attachments

1) [VitD-Metabolismus.pdf](#), downloaded 125 times

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 10 Jul 2021 10:58:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Christian24 schrieb am Sat, 03 July 2021 13:40TE ist nicht gleich AGA. Das heißt die Haare kommen wieder.

Der Haarausfall nach einem Sonnenbrand mag reversibel sein, aber wie sieht es aus, wenn regelmäßig am gleichen Ort Kopfhautsonnenbrände auftreten? Jeder einzelne Sonnenbrand hinterläßt dauerhafte Schäden in der Haut, die oft erst Jahre später sichtbar werden. Ich denke da zum Beispiel an die von Pierard beschriebene solare Elastose oder die aktinische Keratose.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Sun, 18 Jul 2021 15:16:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In den kommenden drei Tagen besteht wieder akute Sonnenbrandgefahr. Der UV-Index liegt nach der Vorhersage bei 6:

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

Besonders um die Mittagszeit herum sollte man für einen geeigneten Sonnenschutz für die Kopfhaut sorgen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand

---

Posted by [Faraday](#) on Sun, 25 Jul 2021 00:12:24 GMT

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

---

Der UV-Index (UVI) liegt heute bei fünf und damit kommt es bei empfindlicher Haut (MED = 150 Joule pro Quadratmeter) bereits nach rund 20 Minuten zu einem Sonnenbrand. Man sollte also unbedingt für ausreichenden Sonnenschutz sorgen.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand

Posted by [Faraday](#) on Sat, 31 Jul 2021 13:13:27 GMT

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

---

Heute hat der UV-Index einen Wert von vier und damit beträgt die Sonnenbrandzeit (Burning Time) rund 25 Minuten. Wer um die Mittagszeit (Ortszeit) draußen war, sollte nach Spuren eines Kopfhautsonnenbrandes suchen.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand

Posted by [dreg](#) on Sat, 31 Jul 2021 17:56:53 GMT

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

---

Wo ich wohne hätte man sich heute um die Mittagszeit eher eine Erkältung geholt als einen

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 01 Aug 2021 10:43:35 GMT

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

---

Wir hatten hier einen User (Swiss-Temples), der sich die Kopfhaut mit einem Dermalroller rollerte und anschließend Sonnenbrände provozierte. Die Sonnenbrände waren also beabsichtigt.

Und ihm wuchsen alle Haare in den GHE wieder nach! Obwohl dort seit 10 Jahren alles blank war, er hatte nicht mal mehr Flaumhaare.

Den Thread findest du im Unterforum "Erfolgsgeschichten".

Wie ist das zu erklären, wenn Sonnenbrände deiner Meinung nach zu Haar-VERLUST führen?

Vielleicht ist es gerade die Kombination von Sonnenbrand + Dermalroller, was hier gewirkt hat?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Sonnenbrand  
Posted by [Faraday](#) on Mon, 02 Aug 2021 14:12:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

dreg schrieb am Sat, 31 July 2021 19:56Wo ich wohne hätte man sich heute um die Mittagszeit

Einen Sonnenbrand kann man sich auch holen, wenn es kühl und windig ist. Entscheidend ist nicht die Umgebungstemperatur, sondern nur die UVB-Strahlung, die auf der ungeschützten Haut auftrifft.

---