

---

Subject: Mehr Haarausfall im Sommer?

Posted by [Kessy](#) on Tue, 20 May 2025 16:59:47 GMT

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

---

Hallo allerseits,

kennt ihr das auch? Besonders im Sommer gehen euch die Haare besonders stark aus? Bei mir ist es so. Und neulich habe jemanden getroffen, dem es genauso geht und der führt es auf die starke Sonneneinstrahlung zurück. Ich bekomme auch regelmäßig einen Sonnenbrand am Scheitel, wenn ich nicht aufpasse.

Wie ist das bei euch?

Gruß Kessy

---

---

Subject: Aw: Mehr Haarausfall im Sommer?

Posted by [Christian24](#) on Wed, 21 May 2025 17:06:08 GMT

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

---

Kessy schrieb am Tue, 20 May 2025 18:59Hallo allerseits,

kennt ihr das auch? Besonders im Sommer gehen euch die Haare besonders stark aus? Bei mir ist es so. Und neulich habe jemanden getroffen, dem es genauso geht und der führt es auf die starke Sonneneinstrahlung zurück. Ich bekomme auch regelmäßig einen Sonnenbrand am Scheitel, wenn ich nicht aufpasse.

Wie ist das bei euch?

Gruß Kessy

Gibt angeblich zwei Hochphasen von saisonalem Haarausfall. Frühling und Herbst. Was die Sonneneinstrahlung anbelangt ergibt das auch Sinn, da Haare ja immer erst 2-4 Monate später ausfallen.

---

---

Subject: Aw: Mehr Haarausfall im Sommer?

Posted by [Kessy](#) on Wed, 21 May 2025 20:42:48 GMT

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

---

Danke Christian für dein Statement!

---

---

Subject: Aw: Mehr Haarausfall im Sommer?

Posted by [Kessy](#) on Sun, 25 May 2025 21:09:47 GMT

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


---

## File Attachments

1) [Screenshot 2025-05-25 230533.png](#), downloaded 331 times


---

## ◆ Übersicht mit KI


Ja, Sonneneinstrahlung kann zu Haarausfall führen, insbesondere in den Sommermonaten. Die UV-Strahlen können die Haare und Kopfhaut schädigen, was zu Haarbruch, Sprödigkeit und letztendlich zu vermehrtem Haarausfall führen kann. 

Erläuterung:


### **UV-Strahlen schädigen Haar und Kopfhaut:**

Die UV-Strahlung, insbesondere die UVB-Strahlen, können die natürliche Lipidschicht der Haare angreifen, die das Haar vor dem Austrocknen schützt. Dies führt zu trockenem, sprödem Haar, das leichter bricht und ausfallen kann. 


### **Schweiß und Hitze verstärken den Effekt:**

Die erhöhte Schweißproduktion im Sommer kann die Kopfhaut zusätzlich irritieren und die Schädigung durch Sonneneinstrahlung noch verstärken. 

### **Saisonale Haarausfall:**

Die verstärkte Sonneneinstrahlung im Sommer kann zu einem saisonalen Haarausfall führen, der in der Regel nur wenige Wochen andauert und dann wieder normalisiert. 


### **Langfristige Schäden:**

Auch wenn die Sonneneinstrahlung nicht direkt zu Haarausfall führt, kann sie die Haarstruktur langfristig schädigen, was zu Haarbrüchigkeit und Spliss führen kann. 

### **Vitamin D-Mangel:**

Zu wenig Sonne kann auch zu einem Vitamin D-Mangel führen, was sich negativ auf die Haarqualität und das Haarwachstum auswirken kann. 

Fazit:

Sonneneinstrahlung ist ein Faktor, der zu Haarausfall und Haarschäden beitragen kann, insbesondere im Sommer. Es ist wichtig, das Haar vor UV-Strahlung zu schützen, z.B. durch den Einsatz von Sonnenschutzprodukten für das Haar, Mützen oder andere geeignete Kopfbedeckungen. 

---

Subject: Aw: Mehr Haarausfall im Sommer?  
Posted by [Christian24](#) on Mon, 26 May 2025 04:48:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn du schon gerne auf KI zurückgreifst, bitte sehr.  
Dein jetziger Haarausfall ist auf ein Ereignis vor 2-4 Monaten zurückzuführen und da war soweit ich weiß noch kein Sommer.  
Außerdem spielt ohnehin der saisonale Haarausfall keine Rolle. Diese Haare sollten ganz normal nachwachsen.

#### File Attachments

---

1) [IMG\\_1247.png](#), downloaded 151 times

06:45 



ChatGPT >

Die **Telogenphase** ist eine von  
im Haarwachstumszyklus. Sie f  
**Anagenphase** (Wachstumspha  
**Katagenphase** (Übergangspha  
die wichtigsten Merkmale der T