

Hey ihr,

ich hatte mein Problem schonmal im allgemeinen Forum gepostet aber ich wurde darauf hingewiesen das es doch ein extra Forum für Frauen gibt und da dachte ich das ich mal hier nochmal frage.

Also ich hab seit 1,5 Jahren etwas mehr Haare verloren, nämlich so ziemlich seitdem ich mitm Abnahmen angefangen hab, das war am 22.2.06 mit 120kg. Zuerst auch gesund aber mein damaliger Ehemann hatte mich so im Herbst drauf angesprochen das mehr Haare von mir rumliegen als sonst.

Aber da meine Haare so waren wie immer, zwar nicht total dick aber ausreichend das ich sie immer bis zur mitte vom rücken etwa tragen konnte, habe ich mir nichts dabei gedacht.

Dann kam die Horror trennung (er hat unseren sohn und mich für meine beste freundin sitzenlassen) und danach ging gar nichts mehr. Ich konnte nicht essen und kaum trinken, hab tagelang nur geweint und war so verzweifelt wie noch nie.

Das mit dem wenig Essen ging phasenweise etwa von November06 bis Mitte März07 und ich habe in der Zeit ca. 25kg verloren.

Danach ging es mir besser und ich habe normal gegessen und dadurch 10kg wieder zugenommen.

Es war so anfang Februar wo meine Mama mich dann angesprochen hat das meine Haare dünner wären als sonst, mir war das bis dahin gar nicht aufgefallen und wir haben trotzdem blonde Strähnchen gefärbt.

Seitdem sind meine Haare ziemlich kaputt und als ich dann anfang weiter abzunehmen mit kalorien zählen (1500kcal täglich und Sport) wurde es immer schlimmer...

Ich bin jetzt momentan 3kg über meinem damaligen Tiefstgewicht, das sind jetzt bei 1,70m, ca. 88kg.

Meine Haare sind nur noch ein drittel von früher, ich musste sie schulterlang abschneiden und wenn ich dusche ist nach einem mal das haarsieb voll

Sie fallen diffus aus, also hauptsächlich merke ich unten das sie dünner werden und ganz fusselig. Beim Streichtest bleiben nur gelegentlich haare hängen und beim bürsten gehts auch, aber beim duschen oder beim kämmen im nassen zustand *wein*

Ich war beim Hautarzt und laut ihm sind meine Werte alle top (hab die werte leider nicht da weil ich nur angerufen hatte wegen der ergebnisse letzten montag) Hormone alle okay und keine Mangelzustände (hätte ich nicht gedacht)

Er meint nun ich soll Zink nehmen und abwarten. Der HA würde durch die Abnahme und den seelischen Stress kommen und von allein vergehen wenn mein Körper den "Schock" verkraftet hätte.

Wie lange müsste das denn dann dauern bis der HA aufhört falls es wirklich mit der Abnahme zusammenhängt?

Ich bin jetzt unsicher ob ich einfach abwarte? Seit einer Woche ca. ist mein Haarausfall jetzt stärker als sonst, ob das daran liegt das ich einige Tage weniger hunger hatte und nur ca. 1000kcal zu mir genommen hab? Oder lag es daran das ich die Elvital Anti-Haarbruch serie ausprobiert hab? Ich nehme inzwischen aber wieder mein altes Shampoo und esse meine 1500kcal und trotzdem wird es nicht wieder weniger..

Habt ihr Tipps für mich?

Ig
Steffi
