

---

Subject: Haarausfall durch Aspartam???

Posted by [Brokkoli](#) on Mon, 31 Jan 2011 14:01:59 GMT

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

---

Hallo, ich lese schon länger hier im Forum. Ich habe seit fast drei Jahren Haarausfall und vieles ausprobiert. Alles in Kürze:

- 06/2008 Hautarzt 1: Trichscan: Diagnose: anlagebedingter Haarausfall!
  - o Mesotherapie (Mesoscratch), Vitaminspritzen in die Kopfhaut, ca. 8 Behandlungen, + Haarwasser mit Hormonen (Name vergessen), keine Besserung
- 06/2008 Hausarzt: Blutuntersuchung, alles i.O.,
- 06/2008 Frauenarzt: Pillenwechsel, kein Erfolg
- 09/2008 Endokrinologe: Blut- und Schilddrüsenuntersuchung, alles i.O.
- 07/2009 Hautarzt 2: Haarwurzelanalyse: Diagnose: keine anlagebedingter Haarausfall!  
Haarwurzeln geschwächt.
  - o Zu Vitaminpräparaten geraten, Zink, Vitamin B, Biotin etc. aus der Drogerie, keine Besserung
- 10/2009 Heilpraktiker 1 (TCM): Diagnose: Leberschwäche
  - o Akkupunktur (5x) und Kräuter (2 Monate), kurze Zeit besser, nicht anhaltend, Kosten: 350 Euro
- 01/2010 Heilpraktiker 2
  - o Akkupunktur und Kräutertabletten; keine Besserung, im Gegenteil, Februar so schlimm wie nie zuvor; Abbruch der Behandlung nach 4 Monaten, Kosten: 600 Euro
- 03/2010 Hausarzt 2: große Blutuntersuchung (z.T. selbst bezahlt), leichte Schilddrüsenunterfunktion
  - o Schilddrüsentabletten, keine Besserung
- 04/2010 Dermatologe: Diagnose: anlagebedingter Haarausfall
  - o AC-Therapie (Kostenpunkt 600 Euro!), keine Besserung
- 07/2010 Heilpraktiker 1 (TCM): Diagnose (immer noch) Leberschwäche
  - o Akkupunktur (4x) und Kräuter (1 Monat), keine Besserung, Kosten: 300 Euro
- 08/2010 Beginn mit Regaine (hatte mich vorher nicht getraut), keine Besserung

Nach der letzten Heilpraktikerbehandlung und keiner Besserung des Haarausfalls, selbst aufgrund von Regaine (ich hatte kein Shedding), habe ich aufgegeben. Ich habe zu diesem Zeitpunkt ca. 250 Haare pro Tag verloren. Über dem gesamten Kopf verteilt. Meine Haare sind so dünn geworden, dass ich mir im Juni 2010 Extensions in die Haare am Hinterkopf habe setzen lassen, sonst hätte ich mich nicht mehr aus dem Haus/zur Arbeit getraut. Das war eine gute Entscheidung, wenn es auch ungewohnt ist.

Seit dem 26.10.2010 trinke/esse ich keine Lebensmittel mehr, die den Süßstoff Aspartam enthalten. Aspartam wird lt. Internet im Körper in Formaldehyd/ Ameisensäure umgewandelt und der Körper kann diesen Stoff nicht abbauen. Ich habe bis dahin mit Vorliebe immer Cola Zero, Pepsi light, Fanta Zero, Light-Getränke aller Art getrunken, Süßstoff für den Kaffee immer benutzt und vor allem Kaugummis mit Aspartam gegessen. Täglich. An diesem 26.10. habe ich nach Aspartam gegoogelt, es kam mir einfach so in den Sinn, meine Flasche Mezzo Mix Zero vor mir auf'm Tisch. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt mir über die zweieinhalb Jahre den

Kopf zerbrochen, was der Grund für den Haarverlust sein kann. Im Internet habe ich dann alle möglichen „Nebenwirkungen“ von Aspartam gefunden, auch Haarausfall. Und habe es weggelassen. Es ist unvorstellbar, dass auch in anderen Lebensmitteln Aspartam drin ist, das denkt man gar nicht, z.B. auch in manchen Fleischsalaten, Fruchtbuttermilchen, Vitaminbrausetabletten und vor allem in fast allen (!) Kaugummis unglaublich.

Seit Ende Oktober ist mein Haarausfall zurückgegangen, schleichend. Waren es Mitte Oktober noch 200-250 pro Tag/Haarwäsche, dann im November 150 und Dezember 100. Momentan bin ich bei ca. 60-70 nach der Haarwäsche, das variiert, letztens waren es sogar nur 40, gestern wieder 60. Ich traue der Sache noch nicht so ganz, aber ich denke, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Vitaminpräparate nehme ich immer noch, das übliche Zink, Kieselerde, Biotin, Hefe, sowie auch Regaine (obwohl mir das überhaupt nichts gebracht hatte), rein aus psychologischem Grund.

Die Diagnose von manchen Ärzten „anlagebedingter Haarausfall“ hat mich ziemlich wütend gemacht. Es wird so schnell abgetan und alle, wirklich alle haben mich mit dem Tipp „Regaine“ nach Hause geschickt. Ich persönlich fand es immer merkwürdig, dass bei angeblich hormonellem Haarausfall die Haare auch so schlimm am Hinterkopf ausfallen.

Ich wollte meine ganze Geschichte mal hier erzählen, ich habe immer (oft unter Tränen) hier mitgelesen, mich mit vielem identifizieren können, aber selbst nie etwas geschrieben.

Vllt. hat jemand von Euch ja auch Erfahrungen mit Aspartam gemacht.