

---

Subject: Diffuser Haarausfall!?

Posted by [damo](#) on Fri, 22 Feb 2008 19:30:08 GMT

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

---

Hallo Leute,

ich leider nach meinem empfinden derzeit unter verstärktem Haarausfall. Ich habe allgemein recht viel Haare und trage sie auch länger. Derzeit fallen mir aber locker über 100 Haare pro Tag aus. Besonders extrem finde ich es am Hinterkopf. Wenn ich da morgens mit den Händen durchs Haar gehe, dann hab ich locker mal 5-10 Haare in der Hand. Und das lässt sich dann ein par mal wiederholen.

Die Front hat sich leider auch etwas ausgedünnt.

Was mir zusätzlich noch aufgefallen ist, dass ich derzeit anscheinend 2 "Haartypen" habe. Die älteren und schon recht langen sind um einiges dicker als die kürzeren Haare. Diese sind meisst so 4-5 cm lang und extrem fein.

Jetzt versuche ich gerade zu ergründen, was dies für ein Haarausfall sein könnte.

Ich hatte in den Monaten November, Dezember und auch Januar extremen und belastenden Stress. Damit einher gingen Magen Darm Probleme über den gesamten Zeitraum.

Ansonsten ernähre ich mich sehr ausgewogen und gesund..bis auf Kaffee und Zigaretten. Trinke fast ausschließlich Traubensaft. Seit Dezember nehme ich Zinktabletten.

Jetzt stellt sich für mich die Frage, kann dieser Stress für den Haarausfall verantwortlich sein? Wie schnell macht sich sowas bemerkbar? Zusätzlich habe ich gelesen, dass Magen Darm Probleme zu einer verminderten Nährstoffaufnahme führen kann und die Haare so unterversorgt werden.

Durch den Traubensaft sollte von der Eisenversorgung eigentlich alles in ordnung sein.

Seid Ende Dezember nehme ich wie gesagt Zink. Da bin ich jetzt auch etwas verunsichert, da ich gelesen habe Zink blockiert die Aufnahme von anderen Mineralien!? Tut man sich da vielleicht gar nicht so gutes mit?

Kann mir jemand sagen, was diese extrem feiner gewordenen Haare bedeuten bzw. wodurch dies verursacht wird??

Ich bin momentan ratlos ob ich schon zu Fin greifen sollte oder nicht. Was würdet ihr mir empfehlen?

Letzter Bluttest ist zwar schon ein par Jahre her, aber da gabs keine Auffälligkeiten.

---