

---

Subject: Haarausfallverlauf durch Mangel

Posted by [stef84](#) on Fri, 02 May 2008 21:05:59 GMT

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

---

Hallo liebes Forum!

Ich bin zur Zeit mal wieder am überlegen, ob ich überhaupt Haarausfall habe. Tatsache ist, dass ich zur Zeit fast nichts nehme und mein HA schon seit einer Ewigkeit stabil ist! Was natürlich 1A ist

Es wurde hier schon öfters erwähnt, dass Sport vor allem Zinkmangel hervorrufen kann. Und Zinkmangel eben Haarausfall.

Nun habe ich seit ich 15 bin sehr intensiv und zwischen 18 und 19 als Profi (mehr oder weniger ) eine Sportart betrieben. D.h. mit ca. 25 Stunden Training die Woche. Und ich habe zu der Zeit kein Zink supplementiert. Mit 17 viel mir zum ersten mal auf, dass ich leichte GHE habe. Bis 18 beobachtete ich, dass sie leicht wuchsen. Mit 19 beendete ich dann meine "Karriere" und begann etwas Krafttraining zu machen und eben auch Zink und Eisen zu supplementieren. Und kurz Zeit später auch Finasterid, da ich ja keine Angst mehr vor ner Dopingprobe haben musste. Der Haarzustand blieb dann stabil. Das ist er auch schon seit über einem Jahr seit ich kein Fin mehr nehme. Zink u.a nehme ich noch immer.

Sehr lange Rede, kurzer Sinn: Die Frage, ob ihr denkt, dass ich eventuell Zinkmangel hatte, schenke ich mir mal, weil das weiß wohl einfach niemand und man kann nur vermuten! Und es ist eben möglich... oder etwa nicht?

Wenn man Haarausfall durch einen Mangel bekommt, sei es Zink oder sonst was, verläuft er dann auch nach dem Norwood-Schema oder eher nur diffus. Und kommen die Haare dann wieder zurück, wenn der Mangel beseitigt wird? (weil bei mir: Norwood Schema (NW1,5), und Haarzustand seit über 3 Jahren stabil)

Danke

Gruß Stef

---