

---

Subject: Anabole Diät

Posted by [aviator](#) on Thu, 16 Aug 2012 14:15:41 GMT

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

---

Hallo,

ich habe im März diesen Jahres eine anabole Diät begonnen, die ich bis ca. Juli durchgeführt habe. Ich habe mich hauptsächlich von Fleisch, Rührei, selten mal Fisch ernährt. 1-2 mal pro Woche habe ich einen Salat gegessen. Obst überhaupt nicht.

Diese Form von Diät habe ich vor 2 Jahren bereits durchgeführt und der Haarausfall setzte ein.

Ein paar Monate nach der Diät hatte ich wieder volles Haar wie davor.

Im April/Mai ist mir aufgefallen dass sich die Haare alleine durch das Gehen der Haare lösten, das war damals genauso. Ich dachte mir das kennst du schon, passiert nichts...

Im Juli ist mir jetzt aber aufgefallen dass die Haare am gesamte Oberkopf sehr licht geworden sind. An den Seiten kann ich es nicht beurteilen da sie dort recht kurz sind.

Heute war ich beim Hautarzt, sie hat nur kurz dran rumgezupft und meinte ist anlage bedingt und hat mir Minox verschrieben.

Sie meinte es könnte aber auch sein dass es wieder durch die Diät dazu kam, kurzum sie wusste es einfach nicht.

Was sagt ihr dazu? Kann sie das wirklich nicht beurteilen? Arzt wechseln?

Achja, vergessen zu sagen, dass alle Verwandten bis ins hohe Alter relativ volles Haar hatten/haben.

Vielen Dank für die Hilfe

---