
Subject: Ich und Nährstoffmängel - Grund für meinen diffusen HA?

Posted by [tito](#) on Mon, 04 Mar 2013 22:21:18 GMT

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

Hallo Leute,

lange nicht mehr aktiv gewesen hier.

Vor 14 Jahren (mit 16 Jahren) habe ich im alten Alopezie Forum meine Premiere gehabt als es noch Mitglieder wie Winfried und Corado gab.

Einige von euch mögen sich vielleicht noch an diese beiden "Pilos" der damaligen Zeit erinnern

Naja, was soll ich sagen, nach einigen Jahren Fin, Minox und unzähligen selbstgemischten Haarwässern habe ich immernoch Haare auf dem Kopf, doch es lichtet sich diffus immer mehr und mehr. Bilder kann ich mal hochladen wenn ich Zeit habe.

So nun zum Thema:

Mir ist aufgefallen, dass meine Haare mehr, dicker und fester sind wenn ich ungesund lebe: Viel essen, viel Fastfood, rauchen, keine Bewegung und Zunahme der Körpermasse.

Seit Januar jedoch habe ich meine Lebensweise umgestellt: Viel Sport, viel Gemüse

(überwiegen roh), etwas Obst, sehr wenig Kohlenhydrate, viel gutes Fett, keine Zigaretten...

Körpergewicht hat sich nach 2 Monaten von 82 kg auf 74 reduziert. Mir geht es auch total super, AAAAABER, die Haare machen schlapp und werden dünner und weniger...

Aufgrund einer Empfehlung eines Umweltmediziners habe ich mich einer Haarmineralanalyse unterzogen. Ich will keine Diskussion über Sinn und Unsinn starten und über den Grund dieser Empfehlung. Auf jeden Fall nicht wegen meinem Haarausfall. Trotzdem würde mich interessieren ob ihre Zusammenhänge seht.

Ergebnis:

Unter Norm waren folgende Werte

- Chrom
- Eisen
- Jod
- Kobalt
- Mangan
- Molybdaen
- Vanadium
- Zink
- Magnesium
- Strontium

Zudem war seit Jahren bekannt, KPU (Kryptopyrolurie) zu haben, d.h. Vitamin B5 und Zink nicht optimal verwerten zu können.

Wer hat Erfahrungen mit Nährstoffmangel und Haarausfall?

Ich hatte immer diffusen Haarausfall. Egal ob seitlich, vorne oder hinten auf dem Kopf, es war immer dünn und phasenweise hatte ich die Hoffnung den Haarausfall überstanden zu haben,

aber dann folgten Phasen wo sich wieder alles verschlimmert hat.

Ich werde auf jeden Fall meinen Hausarzt dazu befragen und eventuell Blut abnehmen um das Ergebnis zu bestätigen.

Ich bin für jede Hilfe und jeden Tipp von euch dankbar.

Gruß
Tito
