

---

Subject: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Ross](#) on Mon, 12 May 2014 16:50:06 GMT

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

---

Inwiefern kann diese Ernährung Haarausfall auslösen? Ich hab im April letzten Jahres angefangen, auf Fleisch sowie alle Milchprodukte zu verzichten. Dazu 3x die Woche Sport. Habe mich sehr unausgewogen ernährt und auch relativ Eiweissarm ernährt. Mein Blutbild hat einen Vitamin B12-Mangel festgestellt, der mittlerweile mit Spritzen behandelt wird. Seit Februar konsumiere ich wieder Fleisch/Milchprodukte/Fisch. Dazu vermutet mein Arzt einen Zink und Eiweissmangel, wodurch er den Haarausfall erklärt. Hat jemand von euch mit Nährstoffmangeln und Haarausfall Erfahrungen?

Grüße

---