

---

Subject: Suche Rat/Meinung

Posted by [unbekannter132](#) on Wed, 09 Jul 2014 02:42:21 GMT

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

---

Hallo liebes Forum!

In den letzten Wochen hatte und habe ich immernoch das Gefühl, dass ich mehr Haare als sonst verliere. Dazu muss ich sagen, dass es glaube ich nicht EXTREM ist, aber es ist definitiv mehr und irgendwie ist es mir aufgefallen. Außerdem ist mir aufgefallen, dass die Haare mit der Wurzel (?) ausfallen. Am Ende ist immer dieses "weißliche" zu sehen.

Habe dann direkt angefangen zu grübeln, was die Ursache sein könnte. Ich habe beim Arzt einen Bluttest machen lassen und siehe da, ich habe einen D3 und B12 Mangel. Die Bluttestergebnisse habe ich mitte Juni bekommen und seitdem supplementiere ich B12 in Form von Spritzen und nehme D3 Tabletten. Nehme diese Medikamente/Supplemente also schon gute 3 Wochen wie verordnet. (Weiß zufällig jemand wie lange es normalerweise dauert bis sich etwas tut?) Dazu muss ich sagen, dass ich mir nicht sicher bin ob es der Grund für den Haarausfall ist. Ich kann mir gut vorstellen, dass ich diese Mängel schon länger hatte.

Des Weiteren hatte ich Stress mit Abiturprüfungen und einiges an Stress zu Hause gab es auch. Dies habe ich meinem Hausarzt auch erzählt. Er ist aber nicht weiter darauf eingegangen.

Nächster Punkt, ich ernähre mich seit ungefähr mitte Februar vegan. Ich habe gelesen, dass alleine durch die Umstellung es zu Haarausfall kommen kann, weil gewisse Hormone dann nicht mehr zugeführt werden etc.

Jetzt, vor ungefähr einer Woche ist mir aufgefallen, dass meine Kopfhaut den ganzen Tag juckt. Zufällig habe ich in der Nähe einer Lampe im dunkeln gemerkt, dass wenn ich meinen Kopf schüttel es regelrecht anfängt zu schneien. Kann mir da jemand etwas empfehlen?

Haarausfall kann echt zermürend sein. Vor allem, wenn man sowieso schon dünne Haare und Geheimratsecken hat. Bin männlich und 21 Jahre alt! Ich bin mir sicher, dass es einer dieser Veränderungen, Mängel oder Geschehnisse ist..es liegt alles ein paar Monate zurück und ich denke, dass es irgendwie plausibel ist. Trotzdem sind ein paar Meinungen oder Ratschläge immer gut und helfen irgendwie.