
Subject: Haarausfall mit 17 ? Temporär oder ernst ?

Posted by [Testostero2006](#) on Sat, 29 Jul 2006 14:48:30 GMT

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

Hallo,

Ich habe seit es so warm ist (ca. seit 2 Monaten) immer das Gefühl das meine Haare sehr leicht ausfallen ... wenn ich mir morgens die Haare mache dann sind meist bis zu 50 Haare maximal im Waschbecken.

Ich weis nicht woran das liegen könnte das dieser Haarausfall schon so früh bei mir einsetzt. Und warum die Veränderung erst seit Sommeranfang so stark ist. Liegt das an der Hitze (dieser Monat war der durchschnittlich wärmste seit der Wettermessung in Deutschland) ?

Auch weis ich nicht wie oft man die Haare waschen sollte da ich Angst habe zu viele beim Waschen zu verlieren. Ich habe gemerkt das wenn ich sie ca. 4 Tage lange nicht wasche mehr verloren gehen.

Ich kenn mich mit dem Thema zwar nicht aus aber ich habe gehört das Vitaminmangel (vor allem Zink) auch zu "Spontanem Haarausfall" führen kann. Es stimmt das ich mich in den letzten zwei Monaten eher ungesund ernährt habe (Pizza / Döner / Fertiggerichte) ... Gestern habe ich angefangen Zinktabletten und Vitaminergänzungen zu nehmen, ich hoffe sehr es hilft.

Am besten wärs natürlich wenn das nur an der Hitze liegen würde.

MfG
Peter
