

---

Subject: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Tue, 14 Jun 2016 08:19:17 GMT

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

---

Hallo,

Seit etwa 4 Wochen fallen mir die Haare stark aus. Täglich zwischen 70-130 Haare, beim duschen sind es bis zu 130 Stück.

Der Oberkopf wird auch etwas Lichter.

Ich habe vor 7 Wochen eine neue Ernährung eingeschlagen, die ich nach 5 Wochen wieder beendet habe, weil vermehrt die Haare ausfielen. Ich habe kaum Eiweiß gegessen und wenig bis kaum Fette, also vegan. Die Ernährung war stärkebasiert.

Jetzt bin ich vor 2 Wochen auf paleo (Eiweißreich und fettreich) umgestiegen mit der Hoffnung, dass die Haare sich wieder normalisieren.

Anbei zwei Fotos, eins ist von vor 2 Monaten, vor der Ernährungsumstellung.

Das zweite Foto ist von heute.

Muss ich mir Gedanken machen? Oder ist es vielleicht nur ein Fellwechsel? Was ja eigentlich unüblich wäre zu dieser Jahreszeit, oder?

---

## File Attachments

1) [image.png](#), downloaded 653 times

