

---

Subject: Haarausfall mit 20 - Grund ?

Posted by [Alice](#) on Mon, 18 Jul 2016 12:37:09 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Ich bin Anfang 20 und nehme seit dem 17. Lebensjahr eine antiandrogene Pille (Cyproderm/ Diane35). Als ich die Pille einmal wechseln wollte, reagierte ich mit starkem Haarausfall und bin sofort wieder zurück auf die Cyproderm gegangen.

Nun habe ich seit einigen Monaten wieder starken Haarausfall- kann jedoch dem Grund nicht festmachen. Nährstoffmangel kann ich mir nicht vorstellen, da ich mich sehr ausgewogen ernähre. Blutwerte waren auch ok. Ich habe überlegt was ich seit Beginn oder etwas vor dem Haarausfall geändert habe. Das war folgendes:

1. Einnahme von Ichthraletten wegen Akne und rosacea (enthält sulfoniertes schieferöl, hemmt talgdrüsenproduktion, entzündungshemmend)
2. Einnahme von Zink hochdosiert (100mg tägl.). Kupfermangel konnte ausgeschlossen werden
3. Verwendung von soolantra gegen rosacea (wirkt gegen Milben) - ist vielleicht weit hergeholt aber könnten die Milben daraufhin von meinem Gesicht auf die Kopfhaut gewandert sein und HA verursachen? Habe aber weder Jucken noch Rötungen auf der Kopfhaut
4. Habe aufgrund meines Untergewichts sehr viel Kokosfett gegessen (ist das einzige fett was meiner Haut keine Probleme bereitet). Teilweise bis zu 80g am Tag. Hab gelesen gesättigte Fette kurbeln die Testosteronproduktion an- könnte es also hormoneller Haarausfall sein? Viele gesättigte Fette -> mehr testosteron -> mehr DHT -> Haarausfall ?
5. Ich habe fast 2 Jahre lang salzarm gegessen und wieder damit angefangen wieder mehr Salz zu konsumieren. Ich verwende unjodiertes Meersalz und davon echt nicht wenig. Mehr Salz -> verdrängt Kalium (brauchen die Haarwurzel doch auch oder?) -> Haarausfall

Ich freue mich über jede Stellungnahme, bin echt verzweifelt langsam

---