

---

Subject: Plötzlicher Haarausfall

Posted by [Bibacious](#) on Fri, 05 Oct 2018 14:18:29 GMT

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

---

Hallo zusammen.

Kurze Einführung:

Ich (M28) habe innerhalb der letzten 22 Monate rund 80kg abgenommen.

Aus diversen Gründen habe ich mir vor fast 3 Monaten eine sehr ungesunde und unausgewogene Ernährung angeeignet (unausgewogener als sonst):

Angefangen hat das ganze mit 4 1/2 Tagen Fasten, dann:

Mo-Do: ~200-300 kcal täglich, meist nur Obst und Gemüse, manchmal auch geringfügig Getreideprodukte oder Thunfisch.

Fr-So: 2000-4000 kcal, vorwiegend aus Fett, Kohlenhydraten und Alkohol

Dazu täglich intensive Bewegung

Vor 2 Wochen ist mir plötzlich aufgefallen, dass ich beim Duschen wirklich viele Haare verlor, aber ich machte mir erstmal nichts draus, bis sich das seitdem wirklich täglich wiederholte und es scheint von Tag zu Tag mehr zu werden.

Ich habe schon Mitte letzter Woche einen Bluttest bei meinem Arzt anfertigen lassen, in welchem er auch nach Eisen- und Eiweißversorgung geschaut hat und da war wohl alles im grünen Bereich. Allerdings habe ich meiner anfänglichen (eigentlich immer noch andauernden) Panikphase sofort meine Nahrung umgestellt und mich von Linsen, Dinkel, Eier und Rindfleisch ernährt. Nun zu meinen Fragen:

1. Die Umstellung meiner Ernährung fand 3 Tage vor meiner Blutabnahme statt. War das genug Zeit, um meine Werte in den Normbereich zu bringen?
2. Ich las auf mehreren Seiten, dass ein Nährstoffmangel und das Verlieren von viel Gewicht durchaus zu Haarverlust führen kann. Ist die von mir beschriebene Ernährung schlecht genug, um einen solchen Haarverlust auszulösen oder passiert sowas eher bei extremer Unterernährung wie bei Verhungern, Bulimie, etc.?
3. Passt der jetzige Haarverlust zeitlich zu meiner Ernährungsumstellung vor fast 3 Monaten oder macht sich ein solcher Mangel erst viel später / schon viel früher bemerkbar?
4. Wenn mein Haarverlust auf meine Ernährung zurückzuführen wäre, wie lange würde eine Regeneration bei kalorienreduzierter, aber ausgewogener Ernährung in etwa dauern?
5. Kann erblich bedingter Haarausfall auch plötzlich eintreffen oder ist das meist ein langsamer Prozess?

Ihr merkt schon anhand meiner Fragen, dass ich verzweifelt darauf hoffe, dass "nur" Nährstoffmangel und Jahreszeit meinen Haaren etwas zusetzen.

Mein Vater hat zwar ziemlich gute Haare, aber einer meiner Geschwister hat mit 32 auch Probleme mit lichter werdendem Haar bekommen, das Risiko ist also leider da.

Selbstverständlich bin ich dabei, einen Hautarzt aufzusuchen, aber bei den Ärzten in meiner

Umgebung kriegt man erst nach mehreren Wochen oder Monaten einen Termin, wenn es sich nicht um einen Notfall handelt und das ganze setzt mir so zu, dass ich mich gezwungen sehe hier nach Antworten zu suchen.

Ansonsten möchte ich noch hinzufügen, dass seit kurzem auch etwas mehr Schuppen habe und meine Kopfhaut manchmal etwas juckt.

Vielen Dank für's Durchlesen.