

---

Subject: Haarausfall durch extreme Diät?

Posted by [Kris](#) on Sun, 15 Jul 2007 21:38:43 GMT

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

---

Haarausfall durch extreme Diät?

Hi, ich (m 27) hab auch ein Problem mit Haarausfall...

Seit Mitte Mai mache ich sozusagen eine 'Hungerdiät' und habe bisher über 10 Kg verloren.

Also von 103 auf 93 runter. Teilweise fast eine Woche ohne Essen, ab und zu abends ein Apfel, oder am WE n Schnitzel.

Vor ein paar Tagen ist mir (bzw. meiner Freundin) aufgefallen das sich am Hinterkopf etwas links unterhalb meines Haarwirbels eine etwa 5 cm im Durchmesser grosse, kreisrunde, haarfreie Zone gebildet hat, ansonsten ist mein Haar so dicht und dick wie immer, kann auch drann reissen, kein Haarverlust... nur diese sch... Stelle sticht total raus. Das muss auch über einen extrem kurzen Zeitraum gekommen sein, weils mir vorher nicht aufgefallen ist.

Kann das sein das das durch den extremen Nährstoffmangel kommt?!

Das wär für mich ja ganz was neues.

Und viel wichtiger; wächst das wieder nach wenn ich meine Diät beende und mich wieder normal ernähre?!

Meine Freundin sagt, Haare wg---für immer?

Wäre über Erfahrungsberichte eurerseits sehr dankbar, mache mir echt Sorgen.

MfG Kris

---