
Subject: Haarausfall nach Abnahme, und nun?

Posted by [Annoyce choise](#) on Wed, 25 Jul 2007 22:02:34 GMT

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

Hey ihr Lieben,

ich bin noch neu hier und hoffe das mir vielleicht jemand einen Tipp geben kann.

Also, es ist so das ich vor 1,5 Jahren mit dem abnehmen angefangen hab. Erst gesund, dann kam eine schwierige Trennung dazwischen und da habe ich dann von Oktober06-Januar07 so gut wie nichts gegessen, immer nur phasenweise mal ein wenig mehr und auch trinken ging nur schwer.

Da hat es angefangen das mir vermehrt Haare ausgefallen sind und nach der Abnahme wurde es dann immer mehr..

Nun ernähre ich mich relativ normal, esse 1500kcal am Tag um noch weiter aber kontrolliert abzunehmen.

Mein Haarausfall wurde so schlimm das meine Haare extrem dünn geworden sind, sie sind vielleicht noch ein drittel wie früher und ich hatte nie wirklich dicke Haare. Ich mußte sie nun zum zweiten mal abschneiden

Daraufhin habe ich Panik bekommen und bin zum Hautarzt gegangen. Dort wurden auch meine Blutwerte gecheckt aber da ist alles top. Keine Mangelzustände, Hormone und Schilddrüse, alles einwandfrei.

Mir wurde nun gesagt das der HA durch die extreme Abnahme und die damit verbundenen Mangelzustände in der Zeit kommt und ich solle Zink nehmen und abwarten.

Was denkt ihr? Kann ich das so glauben?

Ich habe mich nun auch weiter mit dem Thema auseinander gesetzt und bin verwirrt... Reicht es wenn ich nun Zink nehme? Oder soll ich noch Kieselerde oder was anderes nehmen? Ich bin der Meinung das meine Haare weniger ausfielen als ich von einer Freundin VitaminB Komplex und Eisenkapseln genommen habe. Soll ich mir die wieder besorgen obwohl kein Mangel besteht laut Bluttest??

Ich bin auch am überlegen ob ich dieses Mittel von Schwarzkopf mal ausprobieren.. es soll dem Haar ja zumindest gewisse Stoffe zuführen die es braucht.

Oder doch mal eine Haaranalyse mit diesem Tricho-Scan machen lassen?

Ich habe einfach angst das ich jetzt warte und sich nichts bessert...

Ig
Steffi
