

---

Subject: Diffuser Haarausfall am Hinterkopf  
Posted by [Tanko](#) on Wed, 03 Feb 2010 16:58:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin seit einem Monat Vegetarier, ernähre mich aber ausgewogener als je zuvor. Und seit 3 tagen ist mir ein vermehrter Haarausfall bei mir aufgefallen. heute hab ich mir am Hinterkopf gekratzt und aus Spaß dran gezogen. Und weg waren sie, die Haare. Ich dachte, das kann doch nur ein schlechter Scherz sein. Gleich nochmal habe ich an meinen Haaren gezogen und schon wieder sind ein Dutzend mitgegangen. An den anderen Stellen ist es ganz normal, bloß am Hinterkopf ganz unten am Hals.  
Ich wollte eh zum Arzt, um einen Bluttest machen zu lassen und nach Finasterid fragen. Das werde ich wohl auch ansprechen. Aber woran kann es eurer meinung nach liegen, dass die sonst so Haarausfall resistenten Haare nachgeben.

---

---

Subject: Re: Diffuser Haarausfall am Hinterkopf  
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 03 Feb 2010 19:31:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vegetarier nehmen in der regel größere mengen vitamine, mineralien und vor allem an sekundären pflanzenstoffen über die nahrung auf, dafür mangelt es aber vor allem meistens an eiweiß oder eisen. Eisenmangel kann ich mir nicht vorstellen, hab selber eisenmangel und mir sind auch mit eisen keine haare wiedergekommen(dafür sind andere symptome weg was auch schön ist). Könnte mir wenn dann ein eiweißmangel vorstellen, schliesslich können auch haare ohne eiweiß nicht wachsen. Aber diffuser HA durch mangelerscheinungen sind selten. Ansonsten blutwerte, schilddrüse und eine kopfhautuntersuchung(wegen pilz, milben etc.) wären gut.

Wie siehts mit AGA aus lichten sich die haare an den typischen stellen(oberkopf, ecken, tonsur)oder nicht oder ist eine vorbelastung da? Ausserdem sehe ich du benutzt auch minox, vielleicht kommts deswegen?

---

---

Subject: Re: Diffuser Haarausfall am Hinterkopf  
Posted by [lilli86](#) on Thu, 04 Feb 2010 15:26:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hab ich das jetzt richtig verstanden das dir die haare im nacken ausgehen? oder wo war die stelle die du beschrieben hast?

ich muss auhc meinen vorredner berichtigen. HA wegen nährstoffmangel sind nicht selten! eisenmangel ist ein berühmter punkt! es heisst aber nicht das du wirklich HA hast vom eisenmangel. wenn jemand aga hat und eisenmangel dann wachsen die natürlich nicht einfach so wieder nach wenn die eisenspeicher voll sind. auch zink, vit. b usw... können bei mangeln zu HA führen. anbeglich sollen z.B. zinkmängel selten sein in unseren Breitengraden. trotzdem gibts etliche die den haben!  
vit d mangel ebenso.

also wenn die HA im Nacken ist dürfte es keine AGA sein.

die restlichen Haare sind fest verankert oder wie? oder fallen die noch irgendwo aus?

---