
Subject: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [Cmag](#) on Tue, 27 Mar 2012 15:31:14 GMT

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

Hallo Alle,

ich (23j, m) habe seit ca. 2 Monaten ziemlichen Haarausfall. Jeden Tag fallen mir so ca. 100-150 Haare aus. Vorher ist mir nicht eines aufgefallen, jetzt ist das Sieb nach dem Duschen total voll. Auffallend ist, dass sich die Haare in der Länge absolut unterscheiden, sie fallen also am ganzen Kopf aus und nicht nur an einer Stelle.

Mich macht das total fertig, gerade weil man jetzt auch schon sehen kann, dass die Haare auf dem Kopf lichter werden. (besonders am Wirbel)

Meine Hausärztin hat ein großes Blutbild genommen sowie den Testosteronwert checken lassen. Beides absolut im Normalbereich, also daher kann es nicht kommen.

Was ich auch extrem komisch finde ist, dass es in meiner ganzen Familie niemanden mit Haarausfall gibt. Ganz im Gegenteil, mein Großvater mütterlicherseits wird 94 und hat noch sehr dichtes Haar. Auch mein Vater hat zwar GHE, aber sonst ist mit knapp 70 noch alles top, auch wenn es so langsam dünner wird. Gerade die bei mir schlimmste Stelle an der Schädeldecke quasi, ist bei ihm absolut dicht. Eine Genetische AGA käme mir also sehr komisch vor.

Nun habe ich vor ca. 5 Monaten einen ziemlichen familiären Schock erlitten, worunter ich wirklich zu leiden hatte. Infolgedessen habe ich in kurzer Zeit (knapper Monat) ca. 12kg abgenommen (bei 186 Körpergröße nur noch 70kg gewogen). Inzwischen habe ich zwar wieder 3kg drauf, so richtig hoch geht es aber nicht mehr. Kann der Haarausfall vllt auch daran liegen? Inzwischen achte ich sehr auf meine Ernährung, nehme aber selten mehr als 1800kcal zu mir, obwohl ich viel Sport mache. Bekomme wohl nicht mehr runter.

Achja, die Hautärztin hat mir erstmal eine Cortisonlösung verschrieben, da ich auch immer ein ziemliches Jucken am Kopf verspüre (wobei ich das Gefühl habe, dass sind die darauf liegenden, ausgefallenen Haare). Nach 2 Wochen ist aber bisher keine Besserung eingetreten. Ich bin nun ernsthaft am Überlegen mit Fin oder Mino anzufangen, habe allerdings ziemlich Angst vor den Nebenwirkungen und hoffe inständig, dass der HA so schnell wieder aufhört, wie er begann.

Habt ihr diesbezüglich irgendwelche Erfahrungen oder Tipps? Gibt es Grund zu Hoffnung?

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [Blacki](#) on Sat, 07 Apr 2012 19:49:01 GMT

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

Ja, wenn du im Internet recherchierst findest du massenhaft Fragen wegen Diäten. Hatte selbst stärkeren Haarausfall nach 2 Monaten Diät mit 10kg Verlust.

Biologisch kommt, so wie ich es verstanden habe, es davon, dass du durch weniger Ernährung weniger Mineralstoffe aufnimmst. Beim Fettabbau werden jedoch mehr Mineralien benötigt um die Gifte die sich im Fett befinden in deinem Körper abzubauen. Jetzt kommst du in eine Unterversorgung und der grösste Mineralstoffspeicher liegt in deiner Kopfhaut. Dieser Mineralienmangel kann sich auf die Haare niederschlagen. Anscheinend sind besonders Frauen davon betroffen, bei extremen Diäten einen diffusen Haarausfall zu bekommen, da sie auch

noch wichtige Stoffe über ihre Regel verlieren...dazu noch der Stress der Gift für die Haare ist. Wenn du eine schwere Phase durchgemacht hast war der sicherlich ziemlich hoch...

Denke man kann nicht pauschal sagen, wie es mit deinen Haaren "von Natur aus" weiter geht. Kannst hoffen, dass sie sich erholen, vielleicht wirds besser, vielleicht nicht, ist warscheinlich sehr individuell. Aufjedenfall solltest du auf eine gesunde Ernährung achten, vielleicht wär auch Minox als Behandlung gut, das macht den Haaren ja wieder richtig "Dampf". Wenn du keinen erblich bedingten Haarausfall hast würde Fin soviel ich weiss nichts bringen...

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [Gast](#) on Sat, 07 Apr 2012 20:07:10 GMT

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

so wie du es schilderst und selbst beantwortest, ist eine AGA (nur dafür ist fin) unwarscheinlicher. insb. wenn die diät eher unfreiwillig war.

eher eine harter stress? schlägt aufs gewicht, immunsystem, haare, stimmung...

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 07 Apr 2012 20:10:44 GMT

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

streß ist doch definitionssache.

ist jetzt streß was juden im KZ erlebt haben.

oder ist streß wenn der chef sagt bearbeite zwei fälle in 5 minuten.

oder was?

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [Gast](#) on Sat, 07 Apr 2012 20:14:42 GMT

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

evtl. ein wenig mehr taktgefühl?

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 07 Apr 2012 20:19:21 GMT

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

hab ich nur auf der tanzfläche

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [Gast](#) on Sat, 07 Apr 2012 20:22:32 GMT

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

es fällt mir schwer nicht beleidigend zu werden. haareweg, lies mal den post etwas genauer.

ich denke, dass ist nicht der zeitpunkt, um mit bißchen-ärger-mit dem-chef- oder mit konzentrationslagervergleichen zu kommen.

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 07 Apr 2012 20:27:38 GMT

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

ahmadinejad sagte es gab keinen holocaust; er meinte es gab keine unabhängigen untersuchungen die das belegen das behaupte ich nicht.

aber ein bißchen provokativ muss ne unterhaltung halt sein sonst ist die spannung weg oder nicht?

nicht jeder hat schwarzen humor

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [Haareweg](#) on Sat, 07 Apr 2012 21:38:34 GMT

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

tysa schrieb am Sat, 07 April 2012 22:22haareweg, lies mal den post etwas genauer.

.

ähm ?

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [Gast](#) on Sat, 07 Apr 2012 21:54:03 GMT

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

herrje, nicht nur rechtschreibung, sondern auch inhalt ist den bach runter... ^^

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 08 Apr 2012 11:28:28 GMT

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

Haarausfall steht im Einklang mit Diäten und Stress.

Hast du beim Blutbild auch ein Kreatin Wert? Dieser Zeigt an ob deine Nieren ein problem haben. Diese Wandeln das Thestostheron in das schädlich DHT und produzieren mehr vom Hormon PGD2 das nach neusten erkentnissen die Ursache für ne Glatze ist.

Ich kann dir Omega 3 Oel empfehlen (Leinsamenoel 2 Esslöffel Täglich) und die Flasche innert 3 Wochen konsumieren sowie in den Kühlschrank stellen!

Für die Niere Brenessel Tee, Spargeln, Kürbis. etc must halt googeln

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sun, 08 Apr 2012 11:36:01 GMT

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

ich bin mir auch ziemlich sicher das die ernährung ein ganz ganz großer faktor ist beim haarausfall.

ich kann die indianer nicht vergessen. deren 70 jährige festes langes haar haben wie ein jugendlicher.

die essen keine gummibärchen. die leben mit und für die natur.

sie essen richtig.

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?

Posted by [Blacki](#) on Sun, 08 Apr 2012 12:54:23 GMT

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

Das mit den Indianern klingt ja schön und gut. Tatsächlich hat die Ernährung grossen Einfluss auf unsere Gesundheit, hab mal in einem hochinteressanten wissenschaftlichen Magazin gelesen, dass erstmals seit ca. 100 Jahren die Lebenserwartung wieder sinkt. Wegen falscher Ernährung...darin stand auch, dass wir uns einfach so ernähren müssten wie unsere Vorfahren es über die letzten paar hundert Jahre gemacht haben, unsere Körper sind perfekt daran angepasst und wir hätten viele Probleme wie Bluthochdruck, Arterienverkalkung usw. überhaupt nicht. Ob das zu 100% stimmt sei mal dahingestellt, aber gesünder wäre es sicherlich. Trotzdem, um zurück zu den Indianern zu kommen, glaube ich nicht, dass es nur an der Ernährung liegt. Die Menschen hatten doch schon vor 100ten von Jahren in Europa Haarausfall. Dazu gibt es genügend Bilder aus dem 17ten 18ten Jahrhundert usw.

Sowohl die Reichen (die sich wohl eher falsch ernährt hatten) wie auch die normalen Bauern. hier Bsp. http://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Zehnt_Bauern.png

Es ist nunmal etwas erblich bedingtes, denn ich hab es auch geerbt, mein Grossvater lebte direkt nach dem 2ten Weltkrieg und hatte deshalb sicherlich nicht eine solch schlechte Ernährung wie wir heute, trotzdem bekam er mit 18 AGA wie ich auch. Nur heute kann man wenigstens bedingt etwas dagegen unternehmen...

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress und starkem Abnehmen?
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sun, 08 Apr 2012 13:42:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dann ist es eine volkskrankheit.
