Subject: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by Alice on Mon, 18 Jul 2016 12:37:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo zusammen,

Ich bin Anfang 20 und nehme seit dem 17. Lebensjahr eine antiandrogene Pille (Cyproderm/ Diane35). Als ich die Pille einmal wechseln wollte, reagierte ich mit starkem Haarausfall und bin sofort wieder zurück auf die Cyproderm gegangen.

Nun habe ich seit einigen Monaten wieder starken Haarausfall- kann jedoch dem Grund nicht festmachen. Nährstoffmangel kann ich mir nicht vorstellen, da ich mich sehr ausgewogen ernähre. Blutwerte waren auch ok. Ich habe überlegt was ich seit Beginn oder etwas vor dem Haarausfall geändert habe. Das war folgendes:

1. Einnahme von Ichthraletten wegen Akne und rosacea (enthält sulfoniertes schieferöl, hemmt talgdrüsenproduktion, entzündungshemmend)

2. Einnahme von Zink hochdosiert (100mg tägl.). Kupfermangel konnte ausgeschlossen werden

3. Verwendung von soolantra gegen rosacea (wirkt gegen Milben) - ist vielleicht weit hergeholt aber könnten die Milben daraufhin von meinem Gesicht auf die Kopfhaut gewandert sein und HA verursachen? Habe aber weder Jucken noch Rötungen auf der Kopfhaut

4. Habe aufgrund meines Untergewichts sehr viel Kokosfett gegessen (ist das einzige fett was meiner Haut keine Probleme bereitet). Teilweise bis zu 80g am Tag. Hab gelesen gesättigte Fette kurbeln die Testosteronproduktion an- könnte es also hormoneller Haarausfall sein? Viele gesättigte Fette -> mehr testosteron -> mehr DHT -> Haarausfall ?

5. Ich habe fast 2 Jahre lang salzarm gegessen und wieder damit angefangen wieder mehr Salz zu konsumieren. Ich verwende unjodiertes Meersalz und davon echt nicht wenig. Mehr Salz -> verdrängt Kalium (brauchen die Haarwurzel doch auch oder?) -> Haarausfall

Ich freue mich über jede Stellungnahme, bin echt verzweifelt langsam

Subject: Aw: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by Sonic Boom on Mon, 18 Jul 2016 13:56:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Am besten wären 2-3 Bilder von deinem Haarstatus. Dann könnte man evtl. mehr dazu sagen. Untergewicht heißt genau?

Subject: Aw: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by Alice on Mon, 18 Jul 2016 14:36:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

So sieht mein Scheitel momentan aus. Es ist auf jeden Fall diffuser Haarausfall. Untergewicht -8kg unter Normalgewicht. Aber das Problem habe ich schon länger und hatte zuvor keine Probleme mit Haarausfall

File Attachments

1) image.jpeg, downloaded 438 times

Subject: Aw: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by pilos on Mon, 18 Jul 2016 14:38:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

zink ist gift

immer diese jenseits von gut und böse dosierung

Subject: Aw: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by Ryder89 on Mon, 18 Jul 2016 15:37:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

zink maximal 30mg/Tag... ka woher dieser Monsterdosierungen kommen?

Subject: Aw: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by Alice on Mon, 18 Jul 2016 16:37:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich hab Zink hochdosiert erfolgreich wegen meiner Akne und rosacea eingenommen. Werde jetzt sofort damit aufhören

In meinem Alter probiert man alles um eine einigermaßen normale Haut zu haben. Nur wenn ich dafür meine Haare lassen muss, ist es mir das nicht wert.

Habt ihr eine Idee ob sich der Haarausfall einige Monate nach Absetzten von Zink wieder reguliert (wenn das der wirkliche Grund ist) oder ist mein Körper jetzt dauergeschädigt

Subject: Aw: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by tom4 on Mon, 18 Jul 2016 18:02:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wieso ist Zink jetzt plötzlich Gift? Ich nehm 30mg am Tag, in BB Kreisen ist das eigentlich normal. Kannst du das erklären?

Subject: Aw: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by pilos on Mon, 18 Jul 2016 18:13:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

tom4 schrieb am Mon, 18 July 2016 21:02Wieso ist Zink jetzt plötzlich Gift? Ich nehm 30mg am Tag, in BB Kreisen ist das eigentlich normal. Kannst du das erklären?

als 100 mg tag

alles ist gift die menge macht es

Subject: Aw: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by tom4 on Mon, 18 Jul 2016 18:14:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hat Zink in geringerer Dosis, also 30mg einen Benefit für die Haare?

Subject: Aw: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by Haar2O on Mon, 18 Jul 2016 18:27:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

tom4 schrieb am Mon, 18 July 2016 20:14Hat Zink in geringerer Dosis, also 30mg einen Benefit für die Haare?
Bezogen auf AGA nein. Das gilt im Grunde für jedes Nahrungsergänzungsmittel. (oral)

Subject: Aw: Haarausfall mit 20 - Grund ?
Posted by Mikesn on Mon, 18 Jul 2016 23:08:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Alice schrieb am Mon, 18 July 2016 14:37

2. Einnahme von Zink hochdosiert (100mg tägl.). Kupfermangel konnte ausgeschlossen werden

Das macht doch keinen Sinn, bei so einer hohen Zinkdosierung ist ein Kupfermangel ja sehr wahrscheinlich.

Außerdem ist diese Pille wie gift. Durch das Östrogen wird man fett und deppressiv. Gibt viel gesündere Möglichkeiten zu verhüten.