

---

Subject: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Christmas17](#) on Sun, 17 Dec 2017 18:33:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo leute wollte mal fragen ob ihr mal meinen Haarstatus bewerten könnt, meine Haare sind 2,5 cm lang, macht mich echt kirre dieses Thema.

Habe meine Ernährung umgestellt und seitem bei 20 sek. Wuscheln nur jeweils 1~10 Haare zählen können im Waschbecken, vorher waren es 30~60, dass es so wenige sind ist seit ca. 2 Wochen.

Vllt seit ihr ja so lieb und bewertet mal meinen Haarstatus bezüglich Aga

Mfg

Einmal mit und einmal ohne Blitz  
Das am Hinterkopf ist ein verschnitt..

#### File Attachments

1) [IMG\\_20171217\\_192727.jpg](#), downloaded 397 times



---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Christmas17](#) on Sun, 17 Dec 2017 18:46:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier nochmal 2 Bilder

File Attachments

1) [IMG\\_20171217\\_194424.jpg](#), downloaded 332 times



---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Christmas17](#) on Sun, 17 Dec 2017 18:46:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohne Blitz

## File Attachments

1) [IMG\\_20171217\\_194448.jpg](#), downloaded 351 times



---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Rezeptleser](#) on Sun, 17 Dec 2017 19:33:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, sieht nach AGA aus. Eher diffusem Typen.

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Christmas17](#) on Mon, 18 Dec 2017 14:32:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zudem muss ich aber sagen, dass ich sicher seit 2 Jahre kein Obst und Gemüse angerührt habe und jetzt wo ich tägl. um die 500g zuführe meinen Haarausfall gänzlich gestoppt ist. Oder fällt bei der AGA das Haar nur periodisch aus?

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 18 Dec 2017 15:04:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Christmas17 schrieb am Mon, 18 December 2017 15:32 Oder fällt bei der AGA das Haar nur periodisch aus?  
i.d.R. Ja, in Schüben.

hast Du dich beim Arzt mal abchecken lassen (Schilddrüse, Eisen, Zink etc.)?

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Christmas17](#) on Mon, 18 Dec 2017 15:22:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schilddrüse Eisen usw wurde getestet, Ferritin lag bei etwa 280.  
Vitamine wurden garnicht getestet, bzw Spurenelemente wie Zink und co. auch nicht.

Das letzte mal als ich Gemüse und Obst aafß war wenn ich mich recht entsinne vor genau 6 Jahren, außer einmal Jährlich Buttergemüse gabs da echt nichts , ab und an mal sporadisch ein Nahrungergänzungsmittel, aber aufs Jahr gerechnet vllt auch nur 20 Einnahmen.

Dazu muss ich evtl sagen, dass ich eine Diät von 133 auf 63 hinter mir habe, dies ist nun auch 6 jahre her, aber in der Zeit hätte ich Pullover stricken können mit meinen Haaren.

Lg und danke für eure Antworten

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Shibalnu](#) on Mon, 18 Dec 2017 16:10:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

An AGA sind die Androgene schuld, die ganze Ernährungsgeschichte ist völlig unbedeutend

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Christmas17](#) on Mon, 18 Dec 2017 16:17:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin 23 Jahre alt, falls das wichtig ist, mein Haarausfall hat nie aufgehört, bis jetzt eben, ganz genau ein paar Tage später nachdem ich mir Obst und Gemüse drücke bis zum geht nicht mehr.

Der Arzt meinte auch das es komisch sei, da der Ausfall überall gleich ist und keine Stelle mehr oder weniger ausgefallen ist.

Lg

( Auch bei Testosteron verabreichung gab es keinen vermehrten Ausfall)

---

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Christmas17](#) on Mon, 18 Dec 2017 16:24:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn ich jetzt bspw. 3 Monate keinen vermehrten Ausfall feststelle und die Ernährung so beibehalte, kann ich doch die AGA ausschließen, richtig?

Falls dem so ist würde ich euch gerne auf dem Laufenden halten, zwecks Fotos usw, da ein außenstehender die Haardichte meiner Meinung nach besser beurteilen kann.

Lg

---

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [istude](#) on Mon, 18 Dec 2017 16:46:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Christmas17 schrieb am Mon, 18 December 2017 17:24 Wenn ich jetzt bspw. 3 Monate keinen vermehrten Ausfall feststelle und die Ernährung so beibehalte, kann ich doch die AGA ausschließen, richtig?

Nein, weil AGA etwas individuelles und aperiodisches sein kann.

Ich habe zB seit meinem 18. Lebensjahr diffusen Haarausfall(bin jetzt 27). Es gibt ganze Jahre, wo ich keine Haare verliere und solche, wo gefühlt 1/3 der Haardichte flöten geht. Und solche, die irgendwo dazwischen angesiedelt sind.

Wenn dir in den nächsten 3 Monaten weniger oder mehr Haare ausfallen kann das auch schlichtweg Zufall sein.

Tendenziell sollte man sich bei HA aber mit dem Gedanken AGA zu haben anfreunden...es gibt immer wieder Ausnahmen, die Haarausfall wirklich aufgrund anderer Faktoren bekommen, bei den meisten ist aber schon AGA die Ursache.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [valesk](#) on Tue, 19 Dec 2017 06:51:37 GMT

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

---

Mal eine andere Frage. Wie kann man über Jahre kein Obst oder Gemüse Konsumieren.  
Hast du Jahrelang nur Fleisch oder Reis gegessen?^^

---

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [veryafraidman](#) on Tue, 19 Dec 2017 07:52:00 GMT

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

---

Christmas17 schrieb am Mon, 18 December 2017 17:17Ich bin 23 Jahre alt, falls das wichtig ist, mein Haarausfall hat nie aufgehört, bis jetzt eben, ganz genau ein paar Tage später nachdem ich mir Obst und Gemüse drücke bis zum geht nicht mehr.

Nun gehöre ich hier im Forum bestimmt nicht zu den ausgewiesenen, medizinischen Fachleuten. Aber nach allem, was ich in den letzten Jahren gelesen habe, klingt mir das sehr nach Zufall.

Mir ist nur ein Zusammenhang bekannt, der innerhalb weniger Tage (selbst da eher noch etwas mehr) einen solchen Einfluss haben kann: Chemotherapie

---

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [Christmas17](#) on Tue, 19 Dec 2017 20:11:31 GMT

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

---

In der tat bestand meine Grundnahrung nur aus Reis mit Huhn/Pute, auch Kartoffeln waren sehr rar, da zu zeitaufwändig. (Übliche Sportlernahrung bloß ohne Gesunde dinge)

Ist es normal das mein auf meinem gesamten Kopf stoppeln nachwachsen?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht  
Posted by [pacey123](#) on Wed, 20 Dec 2017 08:25:39 GMT

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

---

Aga, Obst oder nicht ist unbedeutend.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht

Posted by [100%](#) on Wed, 20 Dec 2017 11:51:27 GMT

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

---

Ist eine ganz normale AGA, deine Ernährungsumstellung ist völlig irrelevant. Ich weiß ja nicht, inwiefern du Sport getrieben hast. Aber wenn du Steroide 'konsumiert' hast und mit deiner Ernährungsumstellung diese abgesetzt hast, kann es natürlich eine Auswirkung auf die Haare geben (wobei das natürlich nicht plötzliches ist)

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht

Posted by [Christmas17](#) on Wed, 20 Dec 2017 19:43:45 GMT

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

---

Das ist mir bewusst das Steroide auch das Haar angreifen, dazu muss ich aber sagen das ich keinen vermehrten Haarausfall verzeichnen konnte.

Wie gesagt ich kann nun wuscheln wie ich will egal ob 20sek oder eine Minuten es sind maximal 1~5 Haare im Becken, da ich vorher Wöchentlich gewuschelt habe , weiß ich es gab keine Pausen. Je nach häufigkeit konnte ich am Tag locker 300 sammeln , in der Diät mehr als 500.

Ist Neuwuchs gewöhnlich für eine AGA?

---

Subject: Aw: Haarausfall , AGA , Mangel ich weiß es nicht

Posted by [Sinner85](#) on Fri, 22 Dec 2017 08:14:06 GMT

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

---

Steroide können das Haar angreifen. Müssen sie aber nicht.  
im Prinzip wird der AGA - Prozess nur vorgezogen der so oder so gekommen wäre.

Schau dir mal an wie viele Bodybuilder es gibt die eine Matte haben von der viele hier träumen.

LG

---