
Subject: Zu viel NEM schädlich für die Haare?

Posted by [kahori92](#) on Sun, 25 Jun 2023 18:41:30 GMT

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

Wenn man zuviel Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt wie Vitamine, Eisen ect kann das auch zu Haarausfall führen?

Ich nehme ständig NEM. Meine Blutwerte sind Top aber trotzdem habe ich Haarausfall

Bei Haarwäschen verliere ich um die 120 bis 150 Haare und an Tagen ohne Waschen 60 bis 90 Haare am Tag. Meine Haare sind auch dünner geworden und ich weiß echt nicht woran es sonst liegen könnte

Subject: Aw: Zu viel NEM schädlich für die Haare?

Posted by [Icetea](#) on Sun, 25 Jun 2023 20:34:31 GMT

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

Es gibt bestimmte Mineralien/Vitamine wenn man die zu viel nimmt können diese andere Mineralien/Vitamine in der Aufnahme behindern. Müsstest mal googlen was du nimmst und worauf du achten solltest wenn zu viel davon genommen hast.

Dennoch wird es bei dir stink normaler AGA sein. Da helfen auch keine NEMs.

Subject: Aw: Zu viel NEM schädlich für die Haare?

Posted by [kahori92](#) on Sun, 25 Jun 2023 20:38:34 GMT

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

Ich hatte aber eine Zeit lang auch echt wenig Haare verloren. Das war jetzt dieses Jahr im April da hatte ich 2 oder 3 Wochen lang beim Haare Waschen nur 50 bis 70 Haare verloren und an normalen Tagen sogar nur 20 bis 40 Haare. Das kann dann ja nicht AGA sein oder?

Subject: Aw: Zu viel NEM schädlich für die Haare?

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 25 Jun 2023 21:21:26 GMT

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

Auch eine AGA unterliegt Schwankungen.

Es sind einfach Schübe bzw. Zyklen, je nachdem wie hoch die Konzentration von DHT ist. Man hat auch Hormonschwankungen und vieles im und am Körper verhält sich mal so oder so, weil es natürliche Hormonschwankungen gibt.

Deswegen denken wir oft in Ruhephasen, wenn sich wochenlang am Haarbild nichts verändert hat, dass die AGA jetzt endlich gestoppt ist.

Subject: Aw: Zu viel NEM schädlich für die Haare?
Posted by [kahori92](#) on Sun, 25 Jun 2023 21:23:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aber meine hormonwerte DHT wurden auch überprüft und da war auch alles in ordnung und trotzdem kann es AGA sein?

Subject: Aw: Zu viel NEM schädlich für die Haare?
Posted by [pilos](#) on Sun, 25 Jun 2023 21:42:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kahori92 schrieb am Mon, 26 June 2023 00:23 aber meine hormonwerte DHT wurden auch überprüft und da war auch alles in ordnung und trotzdem kann es AGA sein?
selbst mit null dht, können die haare immer noch ausgehen oder es gibt trotzdem keinen neuwuchs...alles schon gehabt :?

Subject: Aw: Zu viel NEM schädlich für die Haare?
Posted by [kahori92](#) on Mon, 26 Jun 2023 09:17:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist denn der haarverlust von 150 bei Haarwaschtagen zu viel? und an normalen tagen 60 bis 90 haaren?

Subject: Aw: Zu viel NEM schädlich für die Haare?
Posted by [Blackster](#) on Mon, 26 Jun 2023 09:46:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist ganz normal, wenn du dir jeden Tag die Haare wäscht bist du bei 100.
Die sind ja nicht gestern "ausgefallen" sondern hängen noch wochenlang in der Kopfhaut fest.

Subject: Aw: Zu viel NEM schädlich für die Haare?
Posted by [kahori92](#) on Mon, 26 Jun 2023 10:17:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

meine haare sind allerdings an den seiten sehr ausgedünnt, deswegen mache ich mir sorgen

Subject: Aw: Zu viel NEM schädlich für die Haare?
Posted by [positron](#) on Mon, 26 Jun 2023 10:49:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kahori92 schrieb am Sun, 25 June 2023 22:38ich hatte aber eine zeit lang auch echt wenig haare verloren. Das war jetzt dieses jahr im April da hatte ich 2 oder 3 wochen lang beim haare waschennur 50 bis 70 haare verloren und an normalen Tagen sogar nur 20 bis 40 haaren. Das kann dann ja nicht aga sein oder?

Das Problem beim Haare zählen ist, dass man nie wirklich eine absolute Zahl bekommt. Es ist von so vielen Faktoren abhängig ... da reicht es schon, wenn es draussen windig ist und dir dabei 30 Haare flöten gehen, die du abends nicht mehr mitzählst ... wenn du Haarspray drinne hast und 3 tage nicht wäschst, hast du nach dem föhnen auch mal 300-400 haare im Waschbecken.

irgendwas zwischen 50 und 250 gezählten(!entspricht nicht den ausgefallenen) Haaren im Durchschnitt ist meiner Meinung nach nicht bedenklich. wichtig ist was nachkommt.