
Subject: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [Kris](#) on Sun, 15 Jul 2007 21:38:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haarausfall durch extreme Diät?

Hi, ich (m 27) hab auch ein Problem mit Haarausfall...
Seit Mitte Mai mache ich sozusagen eine 'Hungerdiät' und habe bisher über 10 Kg verloren.
Also von 103 auf 93 runter. Teilweise fast eine Woche ohne Essen, ab und zu abends ein Apfel, oder am WE n Schnitzel.
Vor ein paar Tagen ist mir (bzw. meiner Freundin) aufgefallen das sich am Hinterkopf etwas links unterhalb meines Haarwirbels eine etwa 5 cm im Durchmesser grosse, kreisrunde, haarfreie Zone gebildet hat, ansonsten ist mein Haar so dicht und dick wie immer, kann auch drann reissen, kein Haarverlust... nur diese sch... Stelle sticht total raus. Das muss auch über einen extrem kurzen Zeitraum gekommen sein, weils mir vorher nicht aufgefallen ist.
Kann das sein das das durch den extremen Nährstoffmangel kommt?!
Das wär für mich ja ganz was neues.
Und viel wichtiger; wächst das wieder nach wenn ich meine Diät beende und mich wieder normal ernähre?!
Meine Freundin sagt, Haare wg---für immer?
Wäre über Erfahrungsberichte eurerseits sehr dankbar, mache mir echt Sorgen.
MfG Kris

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [Alex1](#) on Sun, 15 Jul 2007 21:51:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich würde sagen, dass es zu 99% an deiner Diät liegt, woher sollen den die Haarwurzeln ihre Nährstoffe holen wenn nichts da ist?? Folge ist, sie fallen aus! Normalerweise kommen sie wieder wenn du den Haarwurzeln wieder Nährstoffe gibst!

zu deiner Diät:
die Diät ist völliger Schwachsinn! Du schadest deinem Körper sowas von arg, dass ist dir glaub garnicht bewusst! Ausserdem tritt bei den meisten der Jojo Effekt danach ein! Deshalb normal weiter essen, aber das richtige! Am besten gar kein Fett, wenig Kohlenhydrate und viel Eiweiss! so aufgeteilt: 60% Eiweiss, 30% Kohlenhydrate und 10% Fett. Dann ab zum Joggen und viel trinken! Dann kannst Woche für Woche zu schauen wie dein Fett verschwindet!

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [Kris](#) on Sun, 15 Jul 2007 22:07:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die schnelle Antwort, ich weiss das das schlimm für meinen Körper ist, das ist ja

das Blöde.

Ich hab mir gedacht, lieber 3 -4 Monate für 15 kg quälen wie jahrelang krampfhaft Gewicht im Grammbereich zu zählen-

Aber, naja, jetzt bin ich schlauer.

Nur, wie gesagt, das mir davon die Haare ausfallen könnten, das grenzt ja fast an Skorbut.

Am Besten wird sein, das erstmal weiter zu beobachten, mich vorerst normal zu ernähren, Kopf kahlrasieren und gucken ob die Stelle wieder mitwächst...

Wenn nicht kann ich mich wohl von meinen Haaren verabschieden.

Aber ich kann immer noch kaum glauben das das so plötzlich und auf solch begrenztem Raum auftritt.

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?

Posted by [Nature Boy](#) on Sun, 15 Jul 2007 23:53:57 GMT

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

Das tut schon weh!

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 16 Jul 2007 04:49:08 GMT

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

Kris schrieb am Mon, 16 Juli 2007 00:07 Danke für die schnelle Antwort, ich weiss das das schlimm für meinen Körper ist, das ist ja das Blöde.

Ich hab mir gedacht, lieber 3 -4 Monate für 15 kg quälen wie jahrelang krampfhaft Gewicht im Grammbereich zu zählen-

Aber, naja, jetzt bin ich schlauer.

Nur, wie gesagt, das mir davon die Haare ausfallen könnten, das grenzt ja fast an Skorbut.

Am Besten wird sein, das erstmal weiter zu beobachten, mich vorerst normal zu ernähren, Kopf kahlrasieren und gucken ob die Stelle wieder mitwächst...

Wenn nicht kann ich mich wohl von meinen Haaren verabschieden.

Aber ich kann immer noch kaum glauben das das so plötzlich und auf solch begrenztem Raum auftritt.

Du wirst mit der Diät garnichts erreichen, außer dass sich der Körper gut merkt, dass er eine Zeit lang richtig hungern musste und dementsprechend alles daran setzen wird, möglichst viel Fett anzusammeln sobald er wieder richtig Nahrung zugeführt bekommt.

Zusätzlich sinkt der Energieverbrauch rapide ab, wenn man sehr wenig/nichts isst, so dass Dein Stoffwechsel in den Keller rutscht.

Wenn abnehmen, mach es z.B. mit dem Weightwatcher-Prinzip. Dies ist sehr gesund und Du kannst damit langsam aber sicher abnehmen.

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 16 Jul 2007 04:51:39 GMT

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

Kris schrieb am Son, 15 Juli 2007 23:38aarausfall duch extreme Diät?

Hi,ich(m 27) hab auch ein Problem mit Haarausfall...

Seit Mitte Mai mache ich sozusagen eine 'Hungerdiät' und habe bisher über 10 Kg verloren.

Also von 103 auf 93 runter. Teilweise fast eine Woche ohne Essen, ab und zu abends ein Apfel, oder am WE n Schnitzel.

Vor ein paar Tagen ist mir (bzw. meiner Freundin) aufgefallen das sich am Hinterkopf etwas links unterhalb meines Haarwirbels eine etwa 5 cm im Durchmesser grosse, kreisrunde, haarfreie Zone gebildet hat, ansonsten ist mein Haar so dicht und dick wie immer, kann auch drann reissen, kein Haarverlust... nur diese sch... Stelle sticht total raus. Das muss auch über einen extrem kurzen Zeitraum gekommen sein, weils mir vorher nicht aufgefallen ist.

Kann das sein das das durch den extremen Nährstoffmangel kommt?!

Das wär für mich ja ganz was neues.

Und viel wichtiger; wächst das wieder nach wenn ich meine Diät beende und mich wieder normal ernähre?!

Meine Freundin sagt, Haare wg---für immer?

Wäre über Erfahrungsberichte eurerseits sehr dankbar, mache mir echt Sorgen.

MfG Kris

Zu dem Haarausfall! Das hört sich sehr nach AA, also Alopezie Areata an. Wenn man diese bekommt, kann es gut sein, dass der Ausbruch durch Stresssituationen erstmal richtig gestartet wird (bei Frauen ist es z.B. die Schwangerschaft). Iss bloss wieder normal, weil ein Körper kaum mehr Stress bekommen kann, als das was Du gerade machst! Ob es dann wieder normal wird, wirst Du sehen. Aber gehe schnell zu einem Hautarzt oder einer Haarklinik...

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?

Posted by [Kris](#) on Mon, 16 Jul 2007 16:53:15 GMT

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

Zumindest spür ich schon wieder Stoppeln, hab die Hoffnung nicht aufgegeben.

Hab allgemein einen schnellen Haarwuchs, wird nicht lange dauern dann weiss ich mit Sicherheit was los ist.

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 16 Jul 2007 22:19:11 GMT

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

Man du hast Übergewicht, nichts gegen dich aber ich kann über Menschen mit diesen Problemen (außer es ist stoffwechsel-, schilddrüsenbedingt oder ähnliches..) nur den Kopf schütteln! Ihr könnt euer Problem in den Griff bekommen und bei dir hört sich das schon nach Nährstoffmangel an! Lerne gesund zu essen, das habe auch ich gelernt und das nur wegen meinen Haaren! Allerdings kannst du dabei sicher sein das es zum Erfolg führt und bei uns ist

es nur ein faktor von vielen..

Aber zur sicherheit könntest ja mal nen doc aufsuchen!

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 16 Jul 2007 22:20:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nature Boy schrieb am Mon, 16 Juli 2007 01:53Das tut schon weh!

autsch

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [bradpk](#) on Tue, 17 Jul 2007 12:20:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Kris,

habe zwar kein problem mit uebergewicht aber habe das selbe Problemchen mit dem Haarausfall. Habe mich ins internet ungeschaut und verschiedene Produkte probiert, von Vitamine, shampoos bishin Haarverdichtungsmittel. Nichts half nur ein Produkt war ausgezeichnet, heisst Hairfor2 Guck mal unter www.hairfor2.de Habe echt alles probiert von millionhairs bis toppik, absolute Halsabschneiderei aber Hairfor2 wirkt super! Kann ich Dir sehr gut empfehlen. Gruss, Brad.

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 17 Jul 2007 15:49:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hairfor2 hat auch mein leben verändert. Werde bald alles absetzen und nur noch Hairfor2 benutzen!

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [Kris](#) on Tue, 17 Jul 2007 19:51:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie gesagt,im Moment schauts aus als wenn es wieder nachwächst.
Auf jeden Fall ist es eine Form von AA;nach verschiedenen Bildern zu urteilen,sieht genauso aus...

Wenn dem wirklich so ist,kommts wirklich nur vom Essen,bzw.Nichtessen.

Viele Magersüchtige haben ja auch grossen Haarverlust.

Wenn es doch so bleiben sollte,werd ich eure Empfehlung testen.

Ist ja immer so, wirklich vertrauen kann man nur unabhängigen Betroffenen. Werbung kann viel erzählen.

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 17 Jul 2007 21:17:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Die, 17 Juli 2007 17:49 Hairfor2 hat auch mein leben verändert. Werde bald alles absetzen und nur noch Hairfor2 benutzen!

das war sarkasmus meister

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 18 Jul 2007 05:38:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und auf jeden Fall zum Arzt. AA ist auch der einzige Haarausfall der als Krankheit definiert ist, weil es ja eine Autoimmunerkrankung ist.

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [adehaar](#) on Mon, 23 Jul 2007 11:30:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Die, 17 Juli 2007 00:19 Man du hast übergewicht, nichts gegen dich aber ich kann über menschen mit diesen problemen (außer es ist stoffwechsel-, schilddrüsenbedingt oder ähnliches..) nur den kopf schütteln! Ihr könnt euer prob in den griff bekommen und bei dir hört sich das schon nach nährstoffmangel an! Lerne gesund zu essen, dass habe auch ich gelernt und das nur wegen meinen haaren! Allerdings kannst du dabei sicher sein das es zum erfolg führt und bei uns ist es nur ein faktor von vielen..

Aber zur sicherheit könntest ja mal nen doc aufsuchen!

also weißt du, mensch, solche bemerkungen kannst du dir echt sparen. schon mal davon gehört dass auch übergewicht/ess-sucht eine krankheit sein kann? esstörungen gibt es nicht nur in die untergewichts richtung, sondern auch anders rum. "nur den kopf schütteln" kann ich auch über die bemerkung "lerne gesund zu essen". wenn du das zu jemandem sagst der eine esstörung hat, und ernsthaft denkst dass die person dann mehr/weniger ist (je nachdem wie sich die störung äußert), solltest du echt mal ein wenig über esstörungen nachlesen, denn das sind krankheiten und nicht bloß "leute die ihr problem in den griff bekommen" müssen...

find ich echt daneben.

und ja, ich weiß wovon ich rede. ich habe an adipositas gelitten in meinen jungen jahren und jetzt bin ich untergewichtig.

und nun zur eigentlichen frage: radikaler gewichtsverlust kann schon zu haarausfall führen, ich hab das aber erst gehabt als ich wirklich fast 100 kg abgenommen hatte. war aber am ganzen kopf. als ich meine ernährung wieder ein wenig ausgewogener gestaltet habe (so weit das eben geht wenn man eine esstörung hat) sind die haare zwar nicht mehr dichter, aber doch "gesünder" geworden.
bin aber kein experte.

Subject: Re: Haarausfall durch extreme Diät?
Posted by [Raider](#) on Mon, 23 Jul 2007 13:43:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Die, 17 Juli 2007 17:49Hairfor2 hat auch mein leben verändert. Werde bald alles absetzen und nur noch Hairfor2 benutzen!

loooooooooooooo!
das wärs ja...muhahaha...

aba werd ohne witz demnächst mal toppik oder hairfor2 testen.
das dumme is nur das die bei hairfor2 noch netmal ne probedose oder so haben...wenns nicht zufriedenstellend ist,haste schnell 30€ im sack gelassen...