

---

Subject: Haarverlust nach Diät!

Posted by [Freddy24](#) on Sun, 02 Dec 2007 21:55:44 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich bin jetzt 24 und habe im Juni festgestellt, dass sich mein Haarbestand deutlich verringert hat. Lichtungen im Oberkopf, Ausprägung der GHE.

Beim täglichen Haarewaschen ist mir eigentlich nie ein großartiger Haarausfall aufgefallen (ca. 20 Haare).

Ende April habe ich eine Diät begonnen und gleichzeitig mit Fitness-Training angefangen. In ca. 6 Wochen habe ich 8 kg abgenommen und bin ca. 4 mal die Woche ins Fitness-Studio gegangen. In meinem Freundes- und Bekanntenkreis wurde auch eine deutliche Verschmalerung meines Gesichtes festgestellt.

Natürlich habe ich angesichts meiner lichten Haare ein bisschen Panik bekommen und habe einen Hautarzt aufgesucht. Dieser hat eine Haaranalyse machen lassen (Zink, Eisen, Schilddrüse, Testosteron-Gehalt usw.).

Er sagte, dass alle Werte im grünen Bereich sind, lediglich der Testo-Spiegel leicht erhöht ist, aber er betonte gleichzeitig, dass es kein Wert ist, der einem Angst machen bräuchte...

Er führte meinen Haarverlust auf meine Diät zurück und sagte, dass sich der Haarbestand in ca. 3-6 Monaten nach Beendigung der Diät wieder normalisiert.

Jetzt nach knapp 5 Monaten kann ich jedoch keine Verbesserung feststellen. Ich verliere zwar nicht viele Haare täglich (ca. 20-40) aber die lichten Haare machen dann doch kein Spaß mehr, zumal ich mir die Haare seit dem auch nicht mehr geelen mag...

Jetzt denke ich über Propecia o. ä. nach, um den Haarbestand wieder ein bisschen aufzufüllen.

Was würdet ihr mir raten?

Vielen Dank und Gruß

Freddy

---

Subject: Re: Haarverlust nach Diät!

Posted by [kboo](#) on Sun, 02 Dec 2007 21:59:27 GMT

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

---

ist unwahrscheinl., dass es an der diät lag... GHE und weniger haar oberkopf ist typisch AGA... lies erstmal hier, wo die probleme von fin. liegen...

---

---

Subject: Re: Haarverlust nach Diät!  
Posted by [farin](#) on Mon, 03 Dec 2007 20:43:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was für eine diät haste du denn gemacht???

low carb, AD ,,?

denke auch das es eher unwahrscheinlich ist durch eine diät HA zu bekommen , jedoch bei einer einseitigen ernährung(diät) die dazu noch über einen längeren zeitraum geht kann es sein das irgendwelche mangelerscheinungen auftreten können da durch die diät nicht mehr genügend z.b. eisen aufgenommen wird....

vielleicht war es auch ein trigger deine diät...

was ich auch viel beobachte ist das die leute die mit regelmäßigen sport anfangen und sich dem entsprechen ernähren innerhalb eines jahres ihr haarzustand derbe verschlechtert

ob dies nun damit zusammenhängt das durch sport der körpereigene testospiegel angehoben wird oder ernährung oder stress(cortisol) weiß ich net aber komisch ist es schon

---

---

Subject: Re: Haarverlust nach Diät!  
Posted by [Ralf3](#) on Mon, 03 Dec 2007 23:28:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Freddy24 schrieb am Son, 02 Dezember 2007 22:55Hallo zusammen,

ich bin jetzt 24 und habe im Juni festgestellt, dass sich mein Haarbestand deutlich verringert hat. Lichtungen im Oberkopf, Ausprägung der GHE.

Beim täglichen Haarewaschen ist mir eigentlich nie ein großartiger Haarausfall aufgefallen (ca. 20 Haare).

Ende April habe ich eine Diät begonnen und gleichzeitig mit Fitness-Training angefangen. In ca. 6 Wochen habe ich 8 kg abgenommen und bin ca. 4 mal die Woche ins Fitness-Studio gegangen. In meinem Freundes- und Bekanntenkreis wurde auch eine deutliche Verschmalerung meines Gesichtes festgestellt.

Natürlich habe ich angesichts meiner lichten Haare ein bisschen Panik bekommen und habe einen Hautarzt aufgesucht. Dieser hat eine Haaranalyse machen lassen (Zink, Eisen, Schilddrüse, Testosteron-Gehalt usw.). Er sagte, dass alle Werte im grünen Bereich sind, lediglich der Testo-Spiegel leicht erhöht ist, aber er betonte gleichzeitig, dass es kein Wert ist, der einem Angst machen bräuchte...

Er führte meinen Haarverlust auf meine Diät zurück und sagte, dass sich der Haarbestand

in ca. 3-6 Monaten nach Beendigung der Diät wieder normalisiert.

Jetzt nach knapp 5 Monaten kann ich jedoch keine Verbesserung feststellen. Ich verliere zwar nicht viele Haare täglich (ca. 20-40) aber die lichten Haare machen dann doch kein Spaß mehr, zumal ich mir die Haare seit dem auch nicht mehr geelen mag...

Jetzt denke ich über Propecia o. ä. nach, um den Haarbestand wieder ein bisschen aufzufüllen.

Was würdet ihr mir raten?

Vielen Dank und Gruß

Freddy

Hmmm..6 Wochen Diät..8 Kilo weg. Hast du 6 Wochen Krafttrainig gemacht?? Dann müßte sich dein Muskelgewicht ja noch erhöhen!  
Deine Diät hätte fast nur aus Eiweiss-Drinks bestehen dürfen..denke ich mal.

---