
Subject: Haarausfall durch Aspartam???

Posted by [Brokkoli](#) on Mon, 31 Jan 2011 14:01:59 GMT

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

Hallo, ich lese schon länger hier im Forum. Ich habe seit fast drei Jahren Haarausfall und vieles ausprobiert. Alles in Kürze:

- 06/2008 Hautarzt 1: Trichscan: Diagnose: anlagebedingter Haarausfall!
 - o Mesotherapie (Mesoscratch), Vitaminspritzen in die Kopfhaut, ca. 8 Behandlungen, + Haarwasser mit Hormonen (Name vergessen), keine Besserung
- 06/2008 Hausarzt: Blutuntersuchung, alles i.O.,
- 06/2008 Frauenarzt: Pillenwechsel, kein Erfolg
- 09/2008 Endokrinologe: Blut- und Schilddrüsenuntersuchung, alles i.O.
- 07/2009 Hautarzt 2: Haarwurzelanalyse: Diagnose: keine anlagebedingter Haarausfall!
Haarwurzeln geschwächt.
 - o Zu Vitaminpräparaten geraten, Zink, Vitamin B, Biotin etc. aus der Drogerie, keine Besserung
- 10/2009 Heilpraktiker 1 (TCM): Diagnose: Leberschwäche
 - o Akkupunktur (5x) und Kräuter (2 Monate), kurze Zeit besser, nicht anhaltend, Kosten: 350 Euro
- 01/2010 Heilpraktiker 2
 - o Akkupunktur und Kräutertabletten; keine Besserung, im Gegenteil, Februar so schlimm wie nie zuvor; Abbruch der Behandlung nach 4 Monaten, Kosten: 600 Euro
- 03/2010 Hausarzt 2: große Blutuntersuchung (z.T. selbst bezahlt), leichte Schilddrüsenunterfunktion
 - o Schilddrüsentabletten, keine Besserung
- 04/2010 Dermatologe: Diagnose: anlagebedingter Haarausfall
 - o AC-Therapie (Kostenpunkt 600 Euro!), keine Besserung
- 07/2010 Heilpraktiker 1 (TCM): Diagnose (immer noch) Leberschwäche
 - o Akkupunktur (4x) und Kräuter (1 Monat), keine Besserung, Kosten: 300 Euro
- 08/2010 Beginn mit Regaine (hatte mich vorher nicht getraut), keine Besserung

Nach der letzten Heilpraktikerbehandlung und keiner Besserung des Haarausfalls, selbst aufgrund von Regaine (ich hatte kein Shedding), habe ich aufgegeben. Ich habe zu diesem Zeitpunkt ca. 250 Haare pro Tag verloren. Über dem gesamten Kopf verteilt. Meine Haare sind so dünn geworden, dass ich mir im Juni 2010 Extensions in die Haare am Hinterkopf habe setzen lassen, sonst hätte ich mich nicht mehr aus dem Haus/zur Arbeit getraut. Das war eine gute Entscheidung, wenn es auch ungewohnt ist.

Seit dem 26.10.2010 trinke/esse ich keine Lebensmittel mehr, die den Süßstoff Aspartam enthalten. Aspartam wird lt. Internet im Körper in Formaldehyd/ Ameisensäure umgewandelt und der Körper kann diesen Stoff nicht abbauen. Ich habe bis dahin mit Vorliebe immer Cola Zero, Pepsi light, Fanta Zero, Light-Getränke aller Art getrunken, Süßstoff für den Kaffee immer benutzt und vor allem Kaugummis mit Aspartam gegessen. Täglich. An diesem 26.10. habe ich nach Aspartam gegoogelt, es kam mir einfach so in den Sinn, meine Flasche Mezzo Mix Zero vor mir auf'm Tisch. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt mir über die zweieinhalb Jahre den

Kopf zerbrochen, was der Grund für den Haarverlust sein kann. Im Internet habe ich dann alle möglichen „Nebenwirkungen“ von Aspartam gefunden, auch Haarausfall. Und habe es weggelassen. Es ist unvorstellbar, dass auch in anderen Lebensmitteln Aspartam drin ist, das denkt man gar nicht, z.B. auch in manchen Fleischsalaten, Fruchtbuttermilchen, Vitaminbrausetabletten und vor allem in fast allen (!) Kaugummis unglaublich.

Seit Ende Oktober ist mein Haarausfall zurückgegangen, schleichend. Waren es Mitte Oktober noch 200-250 pro Tag/Haarwäsche, dann im November 150 und Dezember 100. Momentan bin ich bei ca. 60-70 nach der Haarwäsche, das variiert, letztens waren es sogar nur 40, gestern wieder 60. Ich traue der Sache noch nicht so ganz, aber ich denke, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Vitaminpräparate nehme ich immer noch, das übliche Zink, Kieselerde, Biotin, Hefe, sowie auch Regaine (obwohl mir das überhaupt nichts gebracht hatte), rein aus psychologischem Grund.

Die Diagnose von manchen Ärzten „anlagebedingter Haarausfall“ hat mich ziemlich wütend gemacht. Es wird so schnell abgetan und alle, wirklich alle haben mich mit dem Tipp „Regaine“ nach Hause geschickt. Ich persönlich fand es immer merkwürdig, dass bei angeblich hormonellem Haarausfall die Haare auch so schlimm am Hinterkopf ausfallen.

Ich wollte meine ganze Geschichte mal hier erzählen, ich habe immer (oft unter Tränen) hier mitgelesen, mich mit vielem identifizieren können, aber selbst nie etwas geschrieben.

Vllt. hat jemand von Euch ja auch Erfahrungen mit Aspartam gemacht.

Subject: Aw: Haarausfall durch Aspartam???

Posted by [Tristesse25](#) on Mon, 31 Jan 2011 17:59:50 GMT

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

Brokkoli (leckerer Name),
das Thema ist interessant und tatsächlich habe ich mir GENAU DARÜBER auch neulich Gedanken gemacht:
Erstmal herzlichen Glückwunsch, dass du von dem Light-Kram losgekommen bist, das ist so oder so Mist, aber...
LEIDER habe ich auch diese Schwäche entwickelt und überleb(t)e mit Cola Light bis jetzt meine Uni-Lernphasen
Dein Beitrag animiert mich natürlich nochmal für diese schlechte Angewohnheit eine Alternative zu finden und somit vllt. meinen HA zu vermindern.
So, nun hoffe ich, dass noch mehr Beiträge folgen und es für dich weiter bergauf geht

Subject: Aw: Haarausfall durch Aspartam???

Posted by [Cora](#) on Mon, 31 Jan 2011 18:22:09 GMT

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

Schöner ausführlicher Bericht! Glückwunsch, dass du offensichtlich deine HA-Ursache

gefunden hast Bei mir kommt Aspartam als Ursache leider nicht in Frage ... wär ja mal ein neuer Ansatzpunkt. Aber ich futter / trinke so gut wie nie irgendwelche Fertiggerichte oder Light-Produkte.

Brokkoli schrieb am Mon, 31 January 2011 15:01

Die Diagnose von manchen Ärzten „anlagebedingter Haarausfall" hat mich ziemlich wütend gemacht. Es wird so schnell abgetan und alle, wirklich alle haben mich mit dem Tipp „Regaine" nach Hause geschickt. Ich persönlich fand es immer merkwürdig, dass bei angeblich hormonellem Haarausfall die Haare auch so schlimm am Hinterkopf ausfallen.

Bei dieser Erfahrung in Bezug auf AGA und Regaine können wir uns hier wahrscheinlich alle die Hand geben. Und mich macht das genau so wütend wie dich, weil es von so viel Halbwissen und Ignoranz geprägt ist

Subject: Aw: Haarausfall durch Aspartam???
Posted by [maurizio](#) on Mon, 31 Jan 2011 21:36:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das finde ich super interessant!
ich habe ewig diese kaugummis verschlungen, ohne zucker.
habe diese aber seit dezember abgesetzt, da ich einen artikel über süßstoffe und deren auswirkungen gelesen habe.
esse und trinke jetzt ohne jeglichen süßstoff. und auch mein haarausfall ist besser geworden (dachte das wäre die ausleitung des quecksilbers).
das wäre natürlich auch eine erklärung.
auf jeden fall weg von dem zeug, hat echt schlimme auswirkungen.

nici

Subject: Aw: Haarausfall durch Aspartam???
Posted by [gretchen](#) on Tue, 01 Feb 2011 11:42:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo und danke für deinen bericht

zum thema aspartam hab ich auch in youtube schon einige videos angeschaut. da sieht man mal wieder, dass wirtschaft vor gesundheit kommt .

ich hab früher auch immer süßstoff in den kaffee getan. seit nem guten jahr nehme ich nur noch stevia. hm...ich sehe (bei mir jedenfalls) noch keine zusammenhang. leider.

aus diesem grund würd ich gern noch wissen, was deine hormonelle situation während dieser zeit war? hast du letzten sommer was verändert? pille an- oder abgesetzt? gewechselt? oder nie genommen?

hat ein großer stressfaktor nachgelassen?

wäre schön, wenn du noch was dazu schreiben könntest, brokkoli

Subject: Aw: Haarausfall durch Aspartam???
Posted by [maurizio](#) on Tue, 01 Feb 2011 11:58:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ gretchen

man sieht halt doch, dass du vom fach bist.
ich lass mich von so einer beobachtung doch sehr schnell einfangen.

aber vielleicht ist es ja doch der süßstoff...
ich esse auf jedenfall keinen mehr, und meine kinder dürfen das auch nicht mehr...

nici

Subject: Aw: Haarausfall durch Aspartam???
Posted by [gretchen](#) on Tue, 01 Feb 2011 18:47:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@nici: ich bin doch garnicht vom fach

und ich wünsche mir auch, dass es einfach der süßstoff ist. allerdings glaube ich, dass andere faktoren (z.b. hormone) noch stärkeren einfluss ausüben. wer weiß, was sich in ihrer situation hormonell verändert/ eingependelt hat? selbst eine zyste kann - wenn auch geringen - hormonellen einfluss nehmen.

dennoch sollte man alles unnatürliche am besten weglassen. ein frommes vorhaben, weils im alltag echt SOOOOO viel disziplin erfordert (also ich kriege es nicht hin) aber ich bin davon überzeugt, dass ernährung und umwelt einen nicht uz unterschätzenden effekt haben wenn der körper schonmal angegriffen ist. drum lass ich auch das amalgam entfernen. nicht, weil ichs für die hauptursache halte, aber weil ich weiß, dass es sich in hormondrüsen ablagert (also das quecksilber) und es somit nur ne frage der zeit ist, bis sich das schädlich auswirkt.

eine schlaue doku sagt auch, dass die schädlichkeit (und das gilt sicher auch für aspartam) nur deshalb nicht eindeutig nachgewiesen werden kann, weils eben ein schleichender prozess ist und manchmal erst nach ~20 jahren etwas bemerkt wird.

Subject: Aw: Haarausfall durch Aspartam???
Posted by [Brokkoli](#) on Wed, 02 Feb 2011 10:46:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen,

ich habe seit dem Pillenwechsel keine Experimente mehr gemacht. Und mein Stress ist auch gleich geblieben. Es hat sich eigentlich nichts an meinem Leben geändert, bis auf das Aspartam. Ich habe schon immer Süßungsmittel zu mir genommen, früher schon mit Vorliebe Pepsi light getrunken, aber keine "Nebenwirkungen" gehabt. Der Unterschied zu heute ist, dass der Süßstoff in den Lebensmitteln ausgetauscht worden ist, d.h. früher war es Saccharin o.ä., heute Aspartam, da A. noch zusätzlich geschmacksverstärkend wirkt. Ich denke, die Süßstoffe von früher waren nicht so schlimm wie heute das A.

Es ist auch nur ein Ansatz, vllt. liege ich auch falsch.

Ich warte weiter ab. Hoffentlich hält´s!

Subject: Aw: Haarausfall durch Aspartam???
Posted by [gretchen](#) on Wed, 02 Feb 2011 11:44:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es ist so oder so gut das aspartam zu vermeiden. wenns dir gegen den HA hilft umso besser!!!

daumendrück