
Subject: Muss ich mir Sorgen machen? =(
Posted by [Hebbie](#) on Mon, 09 Jan 2012 12:02:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Userschaft. Wie wahrscheinlich alle hier hab ich glaube auch ein Problem mit Haarausfall. Auf meinem Hinterkopf hab ich bereits eine relativ lichte Stelle, die ich gestern Abend mal wieder auf einem Foto entdeckt hatte. Wusste zwar schon seit 2 Jahren (damals das letzte Bild vom Hinterkopf gesehen^^) das da hinten etwas etwas kahler war, aber mich hats nie gejackt weils eben nur sehr wenig war. Naja, auf dem jetzigen Bild sah es aber schon ein wenig größer aus. Ich bin erst 21 und mache mir deshalb nun schon große Sorgen. Erblich könnte es sein (mein Vater hat auch nicht mehr volles Haar), aber ich denke mit 21 sollte es noch nicht soweit sein. Glaube eher das es durch Nährstoffmangel/Mineralien kommt, weil ich eigentlich bis auf ca. 2-3 Bananen oder Äpfel in der Woche nichts an Obst/Gemüse esse und sonst überwiegend nur ungesundes Zeug. Das kam daher weil ich eine gute Verbrennung habe und deshalb nicht zunehme, egal wie ungesund das Essen ist und deshalb war es mir immer schon egal was ich da in mich reinhaue.

Eisenmangel macht sich ebenfalls bemerkbar durch rillige Fingernägel und das morgendliche Aufstehen sowie Schläfrigkeit z.b. in der Pause bei der Arbeit.

Ich gehe also einfach stark davon aus, das es an einem Nährstoffmangel liegt. Leider sind meine Geschmacksnerven wohl schon so gegen Obst/Gemüse getrimmt, das ich das einfach nicht runterschlucken kann. Sollte ichs jetzt mit Kieselerde/Eisentabletten probieren? Schnittkäse mag ich auch nur geschmolzen auf einem Hawaii-Toast.

Und noch ganz wichtig, wie lange dauert es bis diese Kieselerde/Eisentabletten wirkung zeigen? Haarausfall durch Mangelernährung ist ja nicht irreparabel, weshalb sich mein möglicher Haarausfall auf dem Hinterkopf doch wieder erholen müsste oder?

Stimmt es, das Haarwurzeln nicht so einfach ausfallen können und der kleine helle Punkt am Ende eines Haares eher ein wenig Schorf ist. Hab das jedenfalls eben auf einer anderen Seite gelesen.

Achja, wie kann man das eigentlich mit den 100 Haaren am Tag messen bzw. überhaupt wissen. Ich mein, ich weiß ja nicht wieviel Haare beim Laufen verloren gehen. Auf dem Kopfkissen zähle ich gerade garnicht mal so viele und beim Haarewaschen sehe ich auch nur ein paar (weiß hier natürlich auch nicht, wieviele das Wasser sofort wegspült.)

Vielen Dank schonmal für eure Antworten =)

Edit: Bin männlich, sollte evtl. nochg gesagt werden.
