
Subject: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Tue, 14 Jun 2016 08:19:17 GMT

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

Hallo,

Seit etwa 4 Wochen fallen mir die Haare stark aus. Täglich zwischen 70-130 Haare, beim duschen sind es bis zu 130 Stück.

Der Oberkopf wird auch etwas Lichter.

Ich habe vor 7 Wochen eine neue Ernährung eingeschlagen, die ich nach 5 Wochen wieder beendet habe, weil vermehrt die Haare ausfielen. Ich habe kaum Eiweiß gegessen und wenig bis kaum Fette, also vegan. Die Ernährung war stärkebasiert.

Jetzt bin ich vor 2 Wochen auf paleo (Eiweißreich und fettreich) umgestiegen mit der Hoffnung, dass die Haare sich wieder normalisieren.

Anbei zwei Fotos, eins ist von vor 2 Monaten, vor der Ernährungsumstellung.

Das zweite Foto ist von heute.

Muss ich mir Gedanken machen? Oder ist es vielleicht nur ein fellwechsel? Was ja eigentlich unüblich wäre zu dieser Jahreszeit, oder?

File Attachments

1) [image.png](#), downloaded 755 times

