
Subject: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar
Posted by [Icetea](#) on Mon, 23 Dec 2024 11:11:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist es möglich plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar durch geringen KFA von 8% und zu starkem Defizit die letzten Wochen (bestimmt so 1000kcal im Defizit) zu bekommen? Die weißen Haare kamen plötzlich und an mehreren Stellen wie wenn Nährstoffen fehlen.

Hatte das letztes Jahr als ich im hohen Defizit und 8% KFA war schon mal. Dachte es wäre durch Alterung oder AGA damals aber so plötzlich?
