
Subject: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [sunshine_](#) on Sun, 10 Jan 2016 19:20:23 GMT

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

Hallo zusammen

Ich (männlich 22-jährig) hatte bis vor 2 Jahren wirklich SEHR DICHTEN und schönen Haarwuchs. Auch wenn das eingebildet klingt; Viele Leute sprachen mich an wegen meiner extrem dichten Haarpracht!

Seit letztes Jahr nahm die Haardichte ab. Ich muss erwähnen, dass ich seit 2.5 Jahren viel Krafttraining betreibe und mich fast gar nicht basisch ernährt habe sondern TÄGLICH proteinreiche bzw. säutehaltige Lebensmittel in GROSSEN Mengen (Täglich 3-4 Eier, täglich Poulet oder Rindfleisch, täglich Magerquark, Haferflocken, Whey Protein etc..) zu mir genommen habe.

Ist es möglich, dass mein Körper stark übersäuert ist und deshalb der Körper die Mineralien, welche er benötigt, um die Säuren zu neutralisieren, aus meinem Haarboden holt? Folge --> Haarausfall?

Zu erwähnen ist auch, dass ich seit meinem 9. Lebensjahr an Schuppenflechte auf der Kopfhaut leide. Zurzeit ist es EXTREM aktiv!!! Meine ganze Kopfhaut ist betroffen und der Haarausfall ist in den letzten 3 Wochen noch extremer geworden. Besteht da ein Zusammenhang?

Vor 3 Monaten hatte ich meine Haare abrasiert, damit die Haare besser wachsen. Anbei seht ihr ein Foto. Ich tippe auf diffusen Haarausfall, da meine Haare auf dem ganzen Kopf sich stark gelichtet haben. Bis zur Mitte des Kopfes und auch hinten sind sie sehr undicht. Was denkt ihr? Ich wäre froh über jede hilfreiche Antwort! :-)

** Bilder auf Wunsch Autor entfernt **

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [OhNoHair](#) on Sun, 10 Jan 2016 19:34:28 GMT

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

Wie sehen denn die Seiten aus ? Vor allem hinten ? Sind die auch ausgedünnt oder ist da alles dicht ? Das sieht für mich nach AGA aus...

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [sunshine_](#) on Sun, 10 Jan 2016 19:48:55 GMT

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

danke für deine schnelle antwort.

also beim übergang von seitenkopf zu oberkopf sind die haare auch ausgedünnt, überall

dort wo die schuppenflechte schon mal aktiv war.

Anbei ein Foto von jetzt (Frontansicht...starker Rückgang der gesamten vorderen linken Haare).

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [Obes89](#) on Sun, 10 Jan 2016 20:04:00 GMT

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

Wenn du schon so lange an Schuppenflechte leidest solltest du sehr auf die Ernährung achten. Das macht extrem viel aus.

Am besten so gut wie nie unnötige Süßigkeiten essen, wenig Säfte oder andere Zuckerkhaltige Getränke wie Cola, Fanta und co. und kein Fast Food.

Dazu viel Gemüse, ab und zu etwas Obst. Gutes Eiweiß ist kein Problem. Und Definitiv solltest du Hanföl oder Leinöl zu dir nehmen, 2-3 Esslöffel am Tag.

Und der Haarausfall ist gar nicht so leicht zu beurteilen, ist schon eine starke Ausdünnung... aber wie du schreibst gehen sie ja schon seit 2 Jahren zurück. und auf dem letzten Foto sehen die Haare ja ganz ordentlich aus, vielleicht ein wenig ausgedünnt in der Front und im Bereich der linken GHE.

Versuch auf jeden Fall die Schuppenflechte in Ordnung zu bringen und ändere deine Lebensgewohnheiten. Viele Denken das mit der Ernährung ist quatsch. Eine Freundin meiner Schwester hat immer wieder schlimme Ausbrüche , ernährt sich allerdings auch schlecht und gibt wenig auf gesunde Lebensweise. Ich habe ihr einige Anregungen gegeben was zu verändern sei, hat ihr sehr geholfen Verwende auch ruhig mal Kokosöl auf der Kopfhaut, einige Stunden einwirken lassen und gründlich ausspülen.

und wenn die Schuppenflechte so extrem ist kann das durchaus auch zu Haarausfall führen, der allerdings wieder aufhören sollte wenn sich Besserung zeigt.

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [krx](#) on Sun, 10 Jan 2016 20:14:52 GMT

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

Sowas wie eine Übersäuerung gibt es nicht.

Dir Ernährung hat keinen Einfluss auf AGA

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [sunshine_](#) on Sun, 10 Jan 2016 20:25:17 GMT

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

ich bin echt verzweifelt. vermisse meine haarpracht.

Trinke seit 3 Jahren NUR mineralwasser ohne Kohlenäsüre, trinke kein Alkohol und habe nie geraucht. Sieht diffuser Haarausfall anders aus?

meine Kopfhaut ist ständig gerrötet (siehe Foto).

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [sunshine_](#) on Sun, 10 Jan 2016 20:26:13 GMT

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

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [sunshine_](#) on Sun, 10 Jan 2016 20:28:12 GMT

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

hier sieht man auch meine gerrötete haut und eine entzündete schuppenstelle (sah aus wie ein muttermal).

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [Obes89](#) on Sun, 10 Jan 2016 21:11:54 GMT

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

sunshine_ schrieb am Sun, 10 January 2016 21:31

Erinnert mich echt an die Zeit als ich meine Haare immer kurz rasiert hatte wegen meinem SE.

Wenn es momentan so Akut ist, würde ich definitiv erstmal topisches Kortison verwenden, auch wenn ich davon kein Fan bin. Aber hat mir in schlimmen Phasen auch geholfen. Und danach oder schon während dessen musst du dir mal einen ganzheitlichen Plan erstellen wie du die Schuppenflechte bekämpfen willst. Ging mir auch nicht nur um das Trinken. Ernähre dich auch gesund, keine schlechten Dinge essen. Nimm viele Gesunde Fette zu dir. Leinöl, Hanföl, Fisch oder besser Krillöl. Sowas hilft nicht von jetzt auf gleich, aber nach einigen Wochen kann man etwas bemerken. Vielleicht würde dir auch Lichttherapie helfen in einer Bestrahlungskabine.

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [sunshine_](#) on Sun, 10 Jan 2016 21:16:17 GMT

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

Danke für deine Antwort. Denkst du, der Haarausfall hat etwas mit der erkrankten Kopfhaut zu

tun?

Ich werde aufjedenfall meine Ernährung umstellen!

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [Obes89](#) on Sun, 10 Jan 2016 21:26:11 GMT

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

sunshine_ schrieb am Sun, 10 January 2016 22:16 Danke für deine Antwort. Denkst du, der Haarausfall hat etwas mit der erkrankten Kopfhaut zu tun?

Ich werde aufjedenfall meine Ernährung umstellen!

kann durchaus damit zu tun haben, aber mit Gewissheit kann ich das nicht beurteilen. Bin auch kein Experte auf diesem Gebiet, mal sehen wie es die anderen beurteilen. Ich hatte durch mein SE sehr starken Haarausfall in kurzer Zeit, viel aber nicht extrem auf, waren immer noch sehr voll. Seit dem sind sie über die Jahre noch etwas weniger geworden aber wirklich minimal. Kann auch bei mir daran liegen das ich auch nach dem das SE nicht mehr schlimm war trotzdem Kopfhautprobleme und immer mal wieder Entzündungen hatte. Aber nachgewachsen sind die ausgefallenen Haare in den letzten 5 Jahren nicht. Ich wünsche dir da mehr Glück. Geh das ganze gewissenhaft an und lass dich seelisch nicht davon fertig machen Jeder macht mal scheiße durch.....

Subject: Aw: Merkwürdiger Haarausfall diffus? oder Übersäuerung?

Posted by [Nemesis](#) on Mon, 11 Jan 2016 17:04:26 GMT

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

Wie wäre es mal mitm Hautarzt?
