

---

Subject: Haarausfall durch Eisenmangel

Posted by [konstanze76](#) on Mon, 16 May 2011 11:34:10 GMT

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

---

Hallo liebe Community.

Ich bin neu hier, falls ich Fehler bei der Eingabe mache, dann seid bitte nachsichtig. Ich möchte nun meinen Fall schildern und bitte um Rat / Hilfe.

Ich bin eine Frau von 35 Jahren (gerade geworden:-)).

Ich hatte immer volles, langes, dunkelbraunes Haar.

Vor ca. 1,5 Jahren bemerkte ich eine verstärkten Haarausfall. Er war so stark, dass ich schon über der Stirn leicht auf meine Kopfhaut gucken konnte (zum Teil immer noch).

Ich war davor weder krank, noch hatte ich andere Beschwerden.

Mein erster Gang ging zum Hausarzt. Sie nahm mir Blut ab und untersuchte meine Schilddrüsenwerte, Ergebnis: Alles ok. Überweisung zu einer Hautärztin in demselben Ärztehaus. Diese Frau stand nicht mal von ihrem Stuhl auf, beugte sich nur kurz vor, sah auf meine Kopfhaut, sagte, dass ich vielleicht eine irritierte KOpfhaut habe und verschrieb mir Carison Crinale Kortisontropfen. Ich sollte täglich 2x5 Tropfen in die Kopfhaut massieren, was sich schwierig gestaltete. Es half auch nicht, außerdem dünnt Kortison die Kopfhaut aus, also brach ich nach ein paar Wochen ab. Dann ging ich zum Frauenarzt, weil ich dachte, dass es an der Pille liegt (Vallette). Er hielt es für unwahrscheinlich, verschrieb mir aber sicherheitshalber die Yasminelle. Ich wußte nicht weiter. Informierte mich im Internet und ging dann zu einer Endokrinologin. Diese Frau nahm mir auch noch 2 mal Blut ab (einmal am Anfang, einmal in der Mitte meines Zyklus, auch wegen der HOrmonwerte). Sie hatte kein Einfühlungsvermögen und war recht unhöflich. Sie sagte mir wörtlich "Tja, ab 30 geht es nun mal los. Und wenn eine Frau immer volles Haar hatte, dann ist sie verwöhnter. Leben sie damit Frau xy". Dann machte sie noch einen Ultraschall meiner Eierstöcke (warum auch immer), alles war ok, auch die Blutabnahme bzw. die HOrmonwerte.

Ich war verzweifelt, alle erzählten mir, dass ich ok bin, aber mir fielen täglich ca. 200 Haare aus, ich hatte viele unterschiedlich lange Haare (Haarbruch) und fühlte mich scheußlich. Für eine Frau ist das Haar eben ein Zeichen von GESundheit und Schönheit. Und ich konnte immer so stolz auf meine Mähne sein. Niemand konnte mir helfen. In meiner Verzweiflung ging ich sogar zu einer Therapeutin, ich wollte wissen, ob es psychisch oder stressbedingt ist. Ich unterhielt mich ein paar Stunden mit ihr. Sie bestätigte mir, dass ich psychisch absolut stabil bin und nicht außergewöhnlich stressbelastet. Es war auch nichts schlimmes passiert. Mein Leben lief normal.

Mein Haarausfall blieb. Ich föhnte mein Haar nicht mehr, rubbelte es nicht trocken, sondern drückte es nur im Handtuch aus. Kämmte es vorsichtig mit einem grobzinkigen Kamm, wenn es trocken war.

Irgendwann auf der Arbeit, fragte mich meine Chefin, die sehr lieb ist und mit der ich mich gut verstehe "Frau xy, haben sie sich ihr Haar ausdünnen lassen ?" Ich erzählte ihr alles.

Sie war sehr verständnisvoll, sie hatte auch mal mit Haarausfall zu kämpfen. Sie sagte "So, sie gehen jetzt zu meiner Haarspezialistin. Diese Frau ist sehr gut".

Gesagt, getan.

Auch der Haarspezialistin erzählte ich alles. Mittlerweile war es mir egal, WAS ich hatte, ich wollte nur noch, dass jemand dem ganzen endlich einen Namen gibt und mir sagt, ob und was ich tun kann. Die Ungewissheit machte mich fertig.

Sie bat mich nach einem langen GEspräch, mich am ganzen Körper frei zu machen. Ich dachte "Oh Gott, bitte nicht schon wieder so eine". Aber sie war die erste Person, die sich den Haarwuchs an meinem ganzen Körper ansah. Sie sah ganz genau auf meine Kopfhaut durch eine (ich nenne es mal so) große Lupe mit Licht.

Auch sie nahm mir noch mal Blut ab. Dann sagte sie "So, es kann hormonell sein, sie haben diffusen Haarausfall, aber da werden wir noch sehen. Waschen sie sich 5 TAge lang nicht ihr Haar und kommen sie dann wieder, wir machen zusätzlich ein Trichogramm". Ich fragte sie "Wenn es hormonell ist, kann ich dann etwas dagegen tun ?" Sie sagte "Aber natürlich, dann bekommen sie Medikamente und das Haar wächst nach, aber erst mal müssen wir sicher sein". Keien schöne Nachricht, aber ich war so glücklich, das kann ich kaum beschreiben.

Nach 5 Tagen dann das Trichogramm.

Eine weitere Woche später ein neuer Termin bei ihr.

Der Hormonwert war unauffällig. Da da dachte ich schon "Oje, also hat sie auch keine Ursache gefunden". Aber dann sagte sie " Aber Frau xy, Du meine Güte, ihr Eisenwert liegt bei 23. Das reicht zwar zum Leben, aber nicht merh für Haut und Haar " Ich bin auch recht blass, und mir rissen häufig die Mundwinkel ein.

So, lange Vorgeschichte, aber ich bin gleich fertig.

Ich bekam ferro sanol duodenal 100 mg Kapseln. Ich nehme diese Kapseln seit 10 Monaten, jeden MOrgen, eine STunde vor dem Frühstück mit Orangensaft. Und ich ernähre mich zusätzlich eisenhaltig, Rindfleisch, Kalbfleisch, Hülsenfrüchte etc.

Zwischendurch immer wieder Blutabnahme, um den Eisenwert im Speicher zu überprüfen. Er liegt mittlerweile bei 102, juhuuu.

Mein Problem: Ich habe gemerkt, dass mir ganz viele neue Haare nachwachsen, sei sind ca. 7-10 cm lang, dadurch sehe ich recht wild aus, aber das ist mir egal, denn es wachsen Haare nach, hihi.

Nur der Haarausfall ist noch nichth merklich zurückgegangen.

Mir fallen zwar nicht merh täglich 200 Haare aus, aber es sind immer noch über 100, beim Haare waschen sogar noch etwas mehr, ca. 120-140.

Größtenteils fallen mir die langen Haare aus, keine kurzen.

Kann mir bitte bitte bitte jemand sagen, wei lange es noch dauert, bis auch der Ausfall merklcih zurückgeht ? Was nützt es mir, wenn Haare nachwachsen, wenn der Ausfall nicht in einen normalen Rahem zurückkehrt.

Meine Ärztin sagt, dass ich Geduld haben soll, aber wie lange denn noch ?

hat noch jemand Haarausfall durch Eisenmangel gehabt ?

Ich bitte euch dringend um Hilfe.

Bitte denkt nicht, dass ich ein Hypochonder bin, weil ich bei so vielen Ärzten war. Ich merkte ganz genau an meinem Körper, dass etwas nicht stimmt, und konnte es einfach nicht hinnehmen, dass alle immer sagten, dass alles ok ist und mir niemand helfen konnte.

P.S. Ich habe keine Kinder. Den Eisenmangel habe ich selbst zu verschulden. Als ich mich mit eisenhaltigen Lebensmitteln auseinandersetzte, merkte ich, dass ich das Meiste, worin viel Eisen ist, ungerne esse. Das Esseverhalten habe ich umgestellt.

Hoffentlich ist euch das nicht zuviel TExt und jemand kann mir helfen.

Vielen lieben Dank  
Liebe Grüße Konstanze

---