

---

Subject: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???

Posted by [Marion83](#) on Fri, 21 Oct 2011 17:18:07 GMT

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

---

Liebe Alle,

ich habe im Forum mehrfach gelesen, dass auch Vit.B12 in Zusammenhang mit Haarausfall stehen kann. Ich selbst habe laut Blutbild einen leichten Vitamin B12-Mangel (genauen Wert weiß ich nicht, er lag wohl leicht unter unterer Grenze des Normbereichs). Haus-, Frauen- und Hautarzt meinten jedoch, daran könne der Haarausfall nicht liegen. Nun habe ich auch noch gefunden, dass die untere Grenze des Labor-Normbereichs für Vitamin B12 wohl eh zu niedrig angesetzt ist. Meine Frage: Hat jemand Erfahrungen oder Informationen ob und wie Vit. B12-Mangel zu Haarausfall führen kann? Ich hab 3 Vit. B12 Spritzen bekommen und nehm jetzt auf eigene Initiative noch Vitasprint nach Packungsanweisung, aber vermutlich reicht das nicht, den Mangel wirklich auszugleichen.

Liebe Grüße,

Marion

---