

---

Subject: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel

Posted by [lona147](#) on Mon, 27 May 2013 18:19:08 GMT

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

---

Liebe Forums-Mitglieder,

ich habe seit meinem 12.Lebensjahr Probleme mit meinen Haaren gehabt.

Es fing alles damit an, dass ich in einem halben Jahr 20kilo abgenommen habe und in eine Art "leichte Magersucht" reingeraten bin. Meine dicken und dichten Kinderhaare gingen mit den Kilos damals auch flöten und ich ließ sie kurz schneiden. Ich hatte diffuse Lichtungen auf dem Kopf: Seiten, Nacken, Oberkopf, Vorderkopf und Hinterkopf.

Ich bin also zum Arzt und die Diagnose war Eisenmangelanämie (Ferritin Wert lag bei ca. 10).

Ich nahm Ferro Sanol Tabletten, ein knappes Jahr lang.

Meine Haare wuchsen in die Länge und waren wieder etwas dichter und fülliger, die Lichtungen waren auch nicht mehr so verstärkt, jedoch sahen sie nicht immer "gesund" und glänzend aus, da ich Locken habe neigen diese sowieso zur Trockenheit aber dies war aufgrund der Mängel eben verstärkt und sie sind nach der angeblichen Eisensubstitution nicht wieder so dicht geworden wie in meiner Kindheit.

Da ich aber trotzdem zufrieden war mit dem Zustand war alles in Ordnung, da es immer noch genügend Haare waren (weil ich vorher eben diese Löwenmähne hatte).

Bis zu meinem 16. Lebensjahr war also alles so in Ordnung, dann kam die Abipphase die mit Stress verbunden war. Hinzu kam meine Ernährung die eigentlich schon immer sehr einseitig war: kaum Milchprodukte, kaum Fleisch, gar kein Fisch.

Mit 16 begann also ein schleichender Haarausfall, was zu einem immer dünner werdenden Zopfumfang, trockenem und sehr dünnem und brüchigem Haar führte. Ebenfalls hatte ich wieder die diffusen Lichtungen auf dem Kopf. Dieses Mal aber verstärkter, da ich ja weniger Haare hatte als vor dem ersten HA.

Jetzt mit 18 Jahren stellte sich heraus, dass ich damals mit 12 Jahren bei der Eisensubstitution, eigentlich so gut wie gar nichts substituiert habe (Wert stieg von 10 nur auf 16) Habe nämlich mal in meine Akte geschaut, mein Arzt behandelt einen knapp über der Norm liegenden Eisenwert nicht mehr. Komischerweise sind meine Haare trotzdem gewachsen, nur eben nicht in der Qualität wie früher. Hinzu kommt noch dass ich einen sehr starken Vitamin D Mangel habe (Wert bei 9) und einen Zink Mangel dazu, (evtl. auch einen Kalzium Mangel).

.Die Mängel zeigen sich sehr stark, nicht nur im Haarverlust.. Ich fühle mich mit meinen 18 Jahren schon ganz schön schlapp..

Jetzt frage ich mich wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass der Haarverlust reversibel ist, wenn ich nach knapp 6 Jahren all meine Mängel behebe und auf einen ausreichenden Ferritin Wert komme (70 sind mind. angestrebt).

Meine Befürchtung ist nämlich die, dass der Zeitraum wo ein Mangel bestand einfach zu lang war. Andererseits bin ich noch recht jung und mein Körper kann sich so weit ich weiß demnach besser und schneller regenerieren.

Was meint ihr? Kann ich in meinen 20igern wenigstens auf schöne Haare hoffen, wenn ich sie schon nicht in der Pubertät hatte?

Danke fürs Lesen und schöne Grüße und Mut an alle!