

---

Subject: Haarausfall durch Eisenmangel

Posted by [Deerlieb](#) on Fri, 31 Jul 2015 17:50:23 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ihr könnt es euch vorstellen - auch ich (37) bin verzweifelt, weil ich seit einigen Monaten Haarausfall habe und jedes Mal geschockt bin, wenn ich mir in die Haare greife und die Pracht abnimmt.

Tendenziell angefangen hat es bei mir mit einer Trennung vor 4 Monaten (inkl. Auszug, neue Wohnung etc.) und nebenbei noch ein berufsbegleitendes Studium und Arbeit stemmen. Zusätzlich habe ich relativ schnell 6 kg abgenommen und immer irgendwie das Gefühl gehabt, dass meine Haare dünner werden bzw. ausgehen. Mein Umfeld konnte das aber nicht bestätigen (von wegen lichter werdendes Haar, das würde ich mir nur einbilden).

Jetzt war ich vor ca. 3 Wochen beim Frauenarzt, der mir Blut für ein kleines Blutbild abgenommen hat und einen Eisenmangel diagnostiziert hat. Mein Ferritin-Wert liegt bei 19,7. Seitdem nehme ich Ferro Sanol duodenal mite 50mg. (Der Schilddrüsenwert TSH, basal war mit 0,885 in Ordnung) Dies soll ich jetzt ca. 8 Wochen nehmen und wenn der Haarausfall dann nicht besser ist, zum Hautarzt gehen. Manchmal habe ich zudem ein Kopfhautkribbeln.

Wie ihr euch vorstellen könnt, sind 8 Wochen echt lange, wenn man darauf warten muss, ob es besser wird oder ob das nicht die Ursache gewesen ist.

Jetzt habe ich vor 2 Tage angefangen auch Kieselerde einzunehmen sowie Plantur 21 Shampoo zu nutzen und hoffe, dass das unterstützend wirkt.

Ich habe aus diesem Grund jedes Mal Angst beim Haarewaschen, dass noch mehr Haare ausfallen bzw. traue ich mich nicht, zum Haarefärben zu gehen, weil ich Angst habe, dass es dadurch noch schlimmer wird. (fördert auch nicht wirklich das Selbstwertgefühl zusätzlich noch mit einem krassen Ansatz und weißen Haaren rumzulaufen)

Was meint ihr? Habt ihr auch solche Erfahrungen gemacht bzw. was könnt ihr mir raten?

Danke Euch!!