

---

Subject: Jahrelang massiver Haarausfall und nun ist endlich Schluss, es lag am fehlenden Eisen

Posted by [bugs777](#) on Fri, 08 Jan 2016 20:17:24 GMT

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

---

Hallo,

ich wünsche zunächst allen noch ein gesundes und friedvolles 2016.

Ich möchte an dieser Stelle über meine Erfahrungen zum Thema Haarausfall berichten.

Ich bin jetzt 45 Jahre alt, weiblich und um meinen 40. Geburtstag, im Frühling 2010, fing alles an. Ich hatte bis dahin sehr dicke, lange Haare, Naturwelle und überhaupt keine Probleme mit den Haaren. Ich wurde immer sehr beneidet um meine schöne volle Haarpracht. Aber sie fingen an massiv auszufallen, begleitet mit einem Brennen und Jucken der Kopfhaut. Das habe ich erst mal einige Monate so hingenommen. Dachte ja auch, dass sich das schon wieder geben wird. Mir fielen über den Tag verteilt massig die Haare aus, das Kämmen morgens war eine Tortur, das Waschen, es waren 200 - 400 Haare. Da ich in meinem Alter auch färbe, ging da noch einmal gut was weg. Ich hatte einmal nach dem Waschen 499 Haare gezählt. Der Haarausfall war immer gleichmäßig, also keine Löcher oder Lücken.

Im Herbst bin ich dann zum Hautarzt gegangen. Von diesem wurde ich wieder nach Hause geschickt mit dem Kommentar, dass man im Herbst nun mal mehr Haare verliert. Ich habe dann angefangen, die 3-Monats-Kur mit Priorin zu machen und zusätzlich habe ich Biotin eingenommen. Allerdings ohne irgendeine Veränderung festzustellen. Nach den drei Monaten habe ich dann täglich eine Priorin und eine Biotin eingenommen.

Es änderte sich nichts. Die Haare fielen und fielen aus. Ich habe immer die ganz langen Haare büschelweise herausgekämmt, gerade nach dem Waschen. Überall in der Wohnung lagen die Haare haufenweise herum. Den ganzen Tag konnte ich mir die Haare von den Armen absammeln. Das Brennen und Jucken der Kopfhaut hörte auch nicht auf. Neuer Haarwuchs war dünner.

Im Sommer 2014 ging ich dann noch einmal zu einem Hautarzt und der hat mir ohne weitere Untersuchungen Regaine empfohlen. Ich bin natürlich gleich in die Apotheke und habe mir zwei Packungen gekauft. Als ich mich dann zu Hause damit beschäftigte und im Internet darüber las, wollte ich es dann nicht benutzen da ich ja gar nicht den Grund wusste, warum meine Haare ausfielen. War es nun erblich oder hormonell bedingt? Die größte Angst war jedoch vor dem sogenannten Shedding. Man konnte doch nun schon überall die Kopfhaut sehen. Also machte ich erst mal weiter mit Priorin und Biotin. Das Regaine liegt jetzt hier rum und ich kann damit nichts anfangen.

Leider änderte sich nichts, ich habe ca. die Hälfte meiner Haare verloren und was nachwächst war dünner. Ich hatte früher immer scherzhaft gesagt, dass ich Pferdehaare hätte.

So ging ich dann Anfang Mai 2015 zu meiner Hausärztin und jammerte ihr die Ohren voll. Sie nahm mir Blut ab. Nach zwei Tagen rief ich sie an und sie meinte es liegt daran, dass mein

Eisenspeicher leer ist, mein Ferritinwert liegt bei 15. Mit den Östrogenen ist alles in Ordnung. Ich muss wohl Vollständigkeitshalber erwähnen, dass ich keinerlei Hormonpräparate einnehme. Sie empfahl mir das Ferro Sanol Comp, was ich mir dann auch besorgte. Das nahm ich dann 3x täglich mit Orangensaft ein. Sie meinte, das wird aber nun mindestens 5 Monate dauern, bis sich etwas bemerkbar macht. Was blieb mir anderes übrig, hatte ich ja nun etwas, gegen das ich was tun kann und ich war voller Hoffnung. Ich hatte auch sehr großes Glück mit den Nebenwirkungen. Keinerlei Probleme mit dem Magen. Nach 10 Wochen überprüften wir den Ferritinwert und er lag bei 26. Ich muss dazu sagen, ich gehe 2x im Jahr Blut spenden und meine Monatsblutung ist sehr stark. Also schwierig, den Ferritinwert auf die Schnelle zu erhöhen, geschweige denn, den Eisenspeicher wieder voll aufzufüllen.

Tja aber was soll ich sagen, das Warten hat sich gelohnt. Seit Oktober konnte ich feststellen, dass das Jucken und Brennen aufgehört hat und sich das Haar nach und nach etwas voller anfühlt. Der massige Ausfall der längsten Haare hörte urplötzlich auf.

Mein Fazit ist also, ja es lag am fehlenden Eisen. Meinen aktuellen Ferritinwert kenne ich allerdings nicht. Im November war ich bei der Blutspende und mein Hb-Wert lag bei 12,7. Bei 12,5 hätten sie mich nicht spenden lassen.

Werde also die Eisentabletten weiterhin einnehmen, zu Blutspenden oder Monatsblutungen einfach ein paar mehr.

LG Andrea