

---

Subject: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall

Posted by [lilli86](#) on Fri, 04 Sep 2009 14:09:51 GMT

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

---

Hallo Leute,

gibt es welche unter euch die vermuten Haarausfall aufgrund von Zink oder Eisenmangel zu haben? Oder bei denen es sogar bestätigt wurde und nun fleißig Tabletten schlucken?

Mich würde mal interessieren ob ihr außer dem Haarausfall auch gemerkt habt das eure Augenbrauen weniger geworden sind. Also das sie lichter sind als sie früher waren.

Manche Ärzte sagen das alle Körperhaare den selben Nährstoffen unterliegen (auch wenn sie andere Wachstumszyklen haben ) und diese somit auch bei Mangel lichter werden können.

Ich wollte mal hören wie es bei euch so ist.

---

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall

Posted by [Esther](#) on Sun, 06 Sep 2009 20:14:13 GMT

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

---

Hallo,

ich habe Eisenmangel und nehme jetzt auch Zink auf anraten meiner Ärztin. Haarausfall habe ich aber nur am Kopf bemerkt, die Körperbehaarung ist unverändert. Es zeigt sich sowohl das androgene Muster (dort stärker) als auch ein diffus dünner und strohiger werdenden Haar. Vielleicht habe ich ja AGA und nährstoffmangelbedingtes HA.

Ein anderer Naturheilkundler meinte mal, ich sei übersäuert. Kann ich mir aber schwer vorstellen, da ich mich sehr gesund ernähre. Eventuell ist Stress ein Thema bei mir.

Aber in Sachen Ursachenforschung dreh ich mich schon seit Jahren im Kreis.

Da ich es bislang noch nicht geschafft habe, meine Eisenwerte über einen längeren Zeitraum auf einen vernünftigen Wert anzuheben, kann ich nicht sagen, ob es daran liegt. Habe irgendwie aber auch noch nie von jemandem gehört, der Eisentabletten nahm und dessen Haare dadurch zurückkamen. Würde mich interessieren, ob es das gibt.

Liebe Grüße,  
Esther

---

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall

Posted by [-Amarok-](#) on Tue, 08 Sep 2009 01:56:54 GMT

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

---

zwar bin ich männlich, vor etwa einem Jahr jedoch hatte ich auch starken Haarausfall, der wahrscheinlich durch Eisenmangel verursacht wurde.

Im Gegensatz zu meiner Vorrednerin muss ich sagen dass ich deutlich gemerkt habe dass die

augenbrauen lichter wurden.. beim drüberstreifen hatte ich auch immer gleich viele haare an den händen.

aber siehs positiv: haarausfall auch an anderen stellen als am kopf spricht dafür, dass es durch eine mangelerscheinung hervorgerufen ist. und mangelerscheinungen kann man im gegensatz zu anderen ursachen in den meisten fällen beheben

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [lilli86](#) on Tue, 08 Sep 2009 08:27:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi danke für deine antwort. ja ich hab auch gehört das nicht jeder der eisen oder zinkmangel hat auch gleich reagiert. es gibt ja auch frauen oder männer die z.B. eisenmangel haben und keinen haarausfall. jeder reagiert anderes....hat sich das bei dir wieder eingeregnet?

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [lilli86](#) on Tue, 08 Sep 2009 08:31:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja das stimmt schon aber bei der Alopezie areata ist es eben auch so das andere stellen betroffen sind. das verwirrt schon und macht auch angst. aber anderer seits wenn mir echt jeder arzt einstimmig sagt das ich keine diffuse AA habe dann müsste ich echt mal langsam daran glauben. ich meine wenn man eh kein vertrauen zu den ärzten hat dann ist das schwer aber andererseits braucht man dann ja gar nicht mehr hin gehen wenn man denen nichts glaubt.....

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [-Amarok-](#) on Tue, 08 Sep 2009 08:44:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

falls die frage an mich gerichtet war: der haarausfall hat, als ich stark auf die ernährung geachtet hab und zusätzlich nems genommen hab, nach etwa einem halben jahr wieder so gut wie aufgehört. wenn der ha nur ernährungsbedingt war, wirst du ihn mit sicherheit auch stoppen können und die haare werden zurückkehren. nur nicht zu früh aufgeben das schwierige ist immer, herauszufinden, WAS man hat.

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [lilli86](#) on Tue, 08 Sep 2009 13:30:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja die frage war an dich gerichtet. danke das macht hoffnung! dumme frage : was sind denn nems?

---

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [Ataba](#) on Tue, 08 Sep 2009 17:23:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

NahrungsErgänzungsmittel = NEM, Mehrzahl NEMs

---

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [lilli86](#) on Tue, 08 Sep 2009 21:05:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oh achso sag mal wie hast du dich denn in dieser Zeit ernährt?  
Ich denke du hast ein bisschen die selbe einstellung wie ich was das thema haarausfall betrifft.  
vielleicht kann ich ja noch ein bisschen was von dir lernen bezüglich ernährung oder generell was das thema HA angeht.

---

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [lilli86](#) on Tue, 08 Sep 2009 21:07:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das war übrigens eben für Amarak aber alle anderen können auch gerne Tipps geben

---

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [nilufar](#) on Tue, 08 Sep 2009 21:43:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja das wüsste ich auch gerne, wie du dich ernährt hast!!

lg

---

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [Esther](#) on Wed, 09 Sep 2009 07:10:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also interessant finde ich ja, dass ich bei schlimmen Eisenmangel und Unterfunktion der

---

Schilddrüse ein Trichogramm hatte, dass einen beginnenden diffusen HA bestätigt hat. Jetzt ist der Eisenmangel besser und die Schilddrüse gut eingestellte, das neue Trochogramm war völlig normal und ich finde auch, dass mir nicht mehr so viele Haare ausgehen. Nur die gerlichtete Stellen werden trotzdem nicht besser oder lichten sich langsam noch mehr. Deswegen habe ich das Thema "AGA wegen nährstoffmangelbedingtem HA" eröffnet. Kann es sein, dass die miniaturisierten Haare einfach zu schwach sind, um sich gegen die Androgene durchzusetzen und es nicht schaffen, wieder dicker zu wachsen?

---

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [lilli86](#) on Mon, 21 Sep 2009 17:33:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

halloooooo gibt es noch mehr beiträge zu dem thema???? ist ja wie in der wüste hier

---

---

Subject: Re: Eisen-Zinkmangel-Haarausfall  
Posted by [Ataba](#) on Mon, 21 Sep 2009 17:39:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutz doch mal die forensuche

lg

---