
Subject: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [springflower](#) on Mon, 16 Aug 2010 20:05:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gelöscht!

Subject: Aw: Massiver Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [gretchen](#) on Tue, 17 Aug 2010 06:27:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo leila,

hab grad wenig zeit drum nur auf die schnelle:

hormonell und erblich ist das gleiche. die haare reagieren empfindlich auf DHT, ein abbauprodukt von testosteron. (testo wird durch alpha-reduktase in dht umgewandelt. diesen schritt hemmt finasterid.)

man kann aber leider auch normale blutwerte haben und eben empfindlichere rezeptoren, so dass dass haare dann genauso geschädigt wirdes ist ein zum!!!!

lass mal die nebenniere genauer untersuchen...

lg, gretchen

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [Rumpel](#) on Sat, 18 Sep 2010 12:43:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin ein Newbie in diesem Forum und kenne die Regeln (noch) nicht, also bitte ich um Nachsicht, falls ich gerade etwas falsch mache...

Mir geht es gerade unheimlich schlecht und ich weiß nicht genau, wo ich überhaupt ansetzen soll. Vor ca. vier Jahren (bin jetzt 31) sprach mich meine Schwester plötzlich darauf an, dass ich offenbar Probleme mit meinen Haaren hätte, mein Scheitel würde ja immer breiter und das fiel vor allem deshalb auf, weil meine Frisur - trug meistens einen Pferdeschwanz mit Scheitel in der Mitte - so unvorteilhaft wäre. Mir war das gar nicht so sehr aufgefallen, ich dachte, die Tatsache, dass meine Haare sich des Öfteren auf Polstern und Kleidern wiederfänden, läge daran, dass sie so lang sind und deshalb eben eher zu sehen sind, wenn sie irgendwo rumliegen. Ich war damals bei einer Hautärztin, die irgendwie extrem unfreundlich und kurz angebunden war - sie schaute auf meinen Kopf, meinte, dass das ja schon sehr schlimm geworden sei,

stattete mich mit Werbematerialien zu Regaine aus und meinte, dass ich vielleicht ein Hormonproblem hätte, dass sie da aber nicht der richtige Ansprechpartner für wäre. Als ich nachhakte und meinte, dass es doch vielleicht auch ein Schilddrüsenproblem oder etwas anderes sein könnte, bot sie mir recht unfreundlich noch einen Bluttest an - keine Ahnung, was sie alles getestet hat, am Ende attestierte sie mir per Telefon einen Biotinmangel und riet mir, Biotintabletten zu nehmen, was ich auch brav getan habe.

An Regaine habe ich mich nicht rangetraut - die Idee des Shedding hat in mir einfach Panik verursacht.

Ich war so froh, dass das alles vielleicht eine einfache Lösung haben könnte, dass ich es dabei belassen habe - zumal ich danach das Gefühl hatte, dass die Geschichte besser geworden wäre - mein Haar war zwar sehr viel dünner als früher und im Sommer musste ich aufpassen, weil ich sonst einen Sonnenbrand auf dem Kopf bekam, aber den breiter gewordenen Mittelscheitel konnte ich kaschieren, indem ich die Haare offen trug und den Scheitel einfach weiter nach links gesetzt habe. Morgens in der Bürste fand sich zwar des Öfteren noch ein kleines Büschelchen Haare, aber alles lag irgendwie im Rahmen.

In den letzten Wochen jedoch ist alles wieder total schlimm geworden - morgens über hundert Haare in der Bürste und das Gefühl, überall sonst auch Haare zu hinterlassen. Auf dem Pulli, dem Mantel etc. etc. Ich habe richtiggehend Angst, meine Haare durchzukämmen oder auch nur reinzufassen. Daneben habe ich das Gefühl, dass die Haare nicht nur am Oberkopf ausfallen, sondern auch an den Seiten, überall wird das Haar plötzlich licht, ich weiß gar nicht mehr, wie ich die Haare noch frisieren soll, ohne dass es auffällt. Nach Recherche im Internet dachte ich, dass es vielleicht an einem Eisenmangel liegen könnte, also habe ich mir Eisentabletten besorgt und gehofft, dass es besser wird. Wurde es aber natürlich nicht.

Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll - zum Hausarzt gehen und darüber zu sprechen versuchen? Es nochmal bei einem anderen Hautarzt versuchen, der mir vielleicht mehr zuhört? Beim Frauenarzt wegen eines Hormonstatus vorstellig werden? Ist das nicht sehr teuer (ich verdiene nicht allzu viel)?

Ich bin total verzweifelt und weiß einfach nicht, was ich tun soll - mir geht es im Moment sowieso nicht allzu gut und dieses Problem ist sozusagen die Kirsche auf meinem Kuchen.

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?

Posted by [gretchen](#) on Sat, 18 Sep 2010 18:47:11 GMT

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

hallo rumpel,

willkommen hier im forum! ganz sicher findest du hier - neben ganz viel verständnis - etliche hilfen! zunächst vielleicht die, dass du dir das gerenne zu allerlei hautärzten etc sparen kannst. es sei denn, du nutzt sie um dir auf krankenkassenkosten ein blutbild erstellen zu lassen. dafür eignet sich am besten der endokrinologe. lass dazu aber so viele werte wie nötig bestimmen (eierstöcke, nebenieren, schilddrüse) und stell sie dann hier ein (immer mit einheiten und referenzbereich).

nimmst du die pille oder hast sie vor einigen monaten abgesetzt?

weil sich so schlecht alles in kürze zusammenfassen lässt, empfehle ich dir einen thread von [evi_an](#), sie hat hier netterweise sehr sehr viel wichtiges zusammengefasst. danach bist du schon

um einiges schlauer und ggf auch beruhigter.

halt uns weiter auf dem laufenden!!

liebe grüße und alles gute!!

gretchen

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [Rumpel](#) on Sat, 18 Sep 2010 19:29:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo gretchen,

herzlichen Dank für Deine Antwort. Ein Blutbild werde ich in jedem Fall demnächst erstellen lassen. Die Pille nehme ich allerdings nicht und habe ich auch nie.
Lieben Dank auch für den Tipp mit dem Thread von evi_an. Beruhigt hat er mich leider nicht wirklich, dafür bin ich im Moment einfach ein bisschen zu panisch, auch wenn ich weiß, dass das nicht hilft.

Liebe Grüße,

Rumpel

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [gretchen](#) on Sat, 18 Sep 2010 20:05:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

huhu,

dann ist das blutbild umso wichtiger. ggf hast du zu viele androgene, ne nebennierenschwäche oder schilddrüsenprobleme.

wenn du in letzter zeit heftigen stress hattest, kann das tatsächlich zu haarausfall führen (über hormone der nebennierenrinde). sowas erkennen aber die ärzte nciht unbedingt. am besten suchst du dir einen arzt, der mit natürlichen hormonen arbeitet und einen speicheltest macht. hauptsache, du findest einen arzt, der sich auskennt. und hör weg, wenn sie dir nur "das übliche" erzählen.

ich weiß aus eigener erfahrung, es macht einen fertig, selbst, wenn man wenn man eigentlicih weiß, dass das die standatd antwort ist, die jeder bekommt.

ist wohl die ärzte-hörigkeit, die man dchon als kind oft mitbekommt .

wenn ich panik habe, schau ich mir immer die schönsten haarersatz-lösungen an....die frisuren

sind alle schöne als meine jetzige und das tröstet manchmal.

Ig, gretchen

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [Rumpel](#) on Mon, 11 Oct 2010 15:24:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kleines Update von meinereiner: War bei meiner Hausärztin und habe einen Bluttest machen lassen - Ergebnis: Das Ferritin ist im Keller (4,5 ng/ml [20-110 ng/ml]), TSH-basal bei 3,4 [0,3-3,5], FT3 3,08 pg/ml [2,3-3,9 pg/ml], FT4 10,5 [6,0-12,3 pg/ml].

Sie hat mir nun Eisentabletten aufgeschrieben, und - obwohl sie davon ausgeht, dass Haarausfall nur bei SD-Überfunktion auftritt und ich ja nach diesen Werten eher "an der Grenze zur Unterfunktion" bin - sie hat mich zum Internisten zwecks SD-Sono überwiesen. Ich hoffe, dass der sich mehr mit der Schilddrüse auskennt - allerdings habe ich dort den Termin erst in zwei Wochen...

Im Moment gehts mir ziemlich dreckig - müde, zerschlagen, Watte im Kopf, depressiv, Haare fallen weiter. Vielleicht gibt sich einiges davon ja, wenn der Eisenspeicher tatsächlich aufgefüllt wird. Ansonsten setze ich meine Hoffnung erstmal in den Internisten. *seufz*

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [Ataba](#) on Mon, 11 Oct 2010 15:59:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kleinen tipp am Rande: Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen. Da gehts schneller mit dem Auffüllen

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [Rumpel](#) on Tue, 12 Oct 2010 13:56:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für Deinen Tipp.

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [Rumpel](#) on Mon, 01 Nov 2010 16:58:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

War mittlerweile beim Internisten - der fand einen Knoten auf einem Schilddrüsenlappen, aber der war seiner Meinung nach nicht bedenklich. Ansonsten war wohl alles okay.

Meine Hausärztin, mit der ich heute gesprochen habe, hält es für "sehr unwahrscheinlich", dass die Schilddrüse für den Haarausfall verantwortlich ist. Und die Ferritin-Geschichte, meinte sie heute, muss es auch nicht unbedingt sein. Obwohl sie eigentlich von einem diffusen

Haarausfall ausgegangen ist, erzählte sie mir noch, dass ich noch zum Dermatologen soll - der könne dann auch den androgenetischen Haarausfall diagnostizieren, denn mein Haar sei ja vor allem auf dem Oberkopf stark ausgedünnt, vereinzelt und weich.

In zweieinhalb Wochen habe ich den Termin dort - und ich kann mir, nach meinem letzten Besuch bei Dermatologen - natürlich ausmalen, wie das abläuft: Kurzer Blick auf den Oberkopf, Regaine-Broschüre und wieder raus aus dem Sprechzimmer. (An Regaine traue ich mich immer noch nicht heran, das weiß ich jetzt schon - eine Shedding-Phase würde ich im Moment nicht durchstehen...)

Wenigstens geht es mir physisch mittlerweile etwas besser, fühle mich ein bisschen belastbarer und weniger müde. Aber die fallenden Haare nagen an meiner Psyche - würde mich am liebsten zu Hause verkriechen. Mittlerweile sieht man es schon bei normalem Licht, bei Lampen von oben extrem.

Wäre das denn alles normal bei AGA? Trockene Kopfhaut, die sich sehr empfindlich anfühlt, plötzliche, schnelle Verschlechterung, meiner Meinung nach diffus ausfallende Haare: Am Hinterkopf scheine ich zwar noch mehr Haare zu haben - meine Hausärztin wunderte sich über den dortigen "Puschel" an Pferdeschwanz, aber ich sehe doch, dass auch rechts, links und hinten Haare *fehlen*, die ich vor ein paar Monaten noch hatte. Außerdem kann ich, wenn ich ins Haar greife, *überall* mehrere Haare 'herausholen'.

Im Dezember habe ich einen Termin beim Gynäkologen, den ich auch nochmal um einen Hormontest bitten wollte, das Ferritin wird auch erst Anfang Dezember wieder gecheckt. Ich habe solche Angst, wie das weitergeht. Bis Weihnachten bin ich wahrscheinlich kahl. Gestern und vorgestern sehr viel weniger Haare in der Bürste gehabt und schon gehofft, dann aber heute wieder zwei, drei ganze Strähnen rausgeholt.

Tut mir leid, mich ausgekotzt zu haben, aber im Moment könnte ich nur noch heulen...

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?

Posted by [gretchen](#) on Mon, 01 Nov 2010 17:17:23 GMT

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

versteh dich so gut rumpel,

heule heute auch nur rum.

achja, den "puschel" hinten hab ich auch. dneke einfach, da sind weniger repzeptoren oder so...

Ig, gretchen

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?

Posted by [Rumpel](#) on Mon, 01 Nov 2010 17:34:27 GMT

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

Das tut mir leid. Es ist doch einfach grausam, wie sehr einen sowas wie *Haar*verlust runterziehen kann. Dabei bin ich nicht einmal eitel, ich achte gar nicht so sehr darauf, wie ich sonst aussehe. Wäre ich ein Mann, würde ich mir die Haare einfach abrasieren - und das wäre es dann.

Gut, dann ist es also wahrscheinlich tatsächlich AGA - vielleicht sollte ich mich einfach damit abfinden...

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [gretchen](#) on Mon, 01 Nov 2010 17:47:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das wollte ich damit nicht sagen, denn ich weiß es auch nicht...ich HOFFE, es kann noch was anderes sein, was genauso aussieht. siehe restliche threads...

Ig, gretchen

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [Rumpel](#) on Mon, 01 Nov 2010 18:56:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gretchen schrieb am Mon, 01 November 2010 18:47das wollte ich damit nicht sagen, denn ich weiß es auch nicht...ich HOFFE, es kann noch was anderes sein, was genauso aussieht. siehe restliche threads...

Ig, gretchen

Sorry, ich hoffe, das kam jetzt nicht schnippisch rüber. Ich bin ja dankbar für jeden, der mir antwortet.

Nein, Du kannst natürlich auch nichts dazu sagen... Bin im Moment nur einfach vollkommen am Ende und dachte, wenn ich für mich akzeptiere, dass es das halt jetzt einfach war, dann ginge es mir vielleicht etwas besser.

Ich weiß gar nicht, wie ihr das alle aushaltet ... richtig schlimm wurde es bei mir ja erst vor vielleicht zwei, drei Monaten, und ich habe einfach *jetzt* schon das Gefühl, dass ich das nicht mehr lange ertrage.

Komme morgens schon nicht mehr aus dem Bett, weil ich solche Angst vor dem Haarewaschen habe. Ich traue mich kaum noch in den Spiegel zu schauen. Ich will gar nicht mehr vor Leute, weil ich das Gefühl habe, dass sie mich alle anstarren - muss aber wegen meines Jobs dauernd trotzdem unter Menschen.

In nächster Zeit hab ich auch noch einige Termine, bei denen es für mich beruflich sehr wichtig wäre, selbstbewusst aufzutreten - ich weiß gar nicht, wie das gehen soll.

Und dann denke ich wieder - verdammt nochmal: es sind doch nur *Haare*, warum macht mich das so fertig? Und ich fühle mich auch noch schuldig, weil ich wegen sowas Banalem so einen Aufriss mache...

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [gretchen](#) on Tue, 02 Nov 2010 07:13:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nein rumpel,

das hab ich nicht schnippisch aufgefasst. so gehts uns allen hier.

ich möchte auch am liebsten nur noch daheim bleiben und halte andere "jobprobleme" für lächlich...kann mich nimmer drauf konzentrieren....

dienstereise etc stehen auch immer wieder an...ist echt die hölle.
glaub mir, wir verstehen das hier.

alles liebe, gretchen

Subject: etwas Positives

Posted by [Rumpel](#) on Fri, 03 Dec 2010 16:16:08 GMT

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

Vielleicht einmal etwas Positives. Oder wenigstens halbwegs Positives. Kurz, nachdem ich das letzte Mal geschrieben habe, hat der massive Haarausfall aufgehört. Ich kann mir wieder durch die Haare fahren, ohne dass ich mehrere Haare zwischen den Fingern habe, ich kann die Haare waschen, kämmen und fönen, ohne dass dabei ganze Strähnen ausfallen. Im Moment sind es so zwanzig oder dreißig Haare beim täglichen Waschen, plus vielleicht noch zwanzig oder so beim abendlichen Bürsten. In jedem Fall im normalen Bereich und eben nicht strähnchenweise. Trotzdem war ich zwischenzeitlich beim Hautarzt (hatte den Termin ja sowieso schon), der - entgegen meinen Erwartungen - sehr nett war, sich zumindest meine Kopfhaut genau angeschaut und nach stressigen Situationen in den vergangenen Monaten gefragt hat. Meine Idee, der Ausfall-Stopp hätte an der damals bereits wochenlangen Eisenannahme gelegen, hat er abgeschmettert - so schnell könnte das nicht gehen. Auf der anderen Seite hat er kleine Schuppen auf der Kopfhaut entdeckt und meinte, dass ich vermutlich eine Entzündung gehabt hätte - dagegen hat er mir dann eine Lösung verschrieben, die ich zwei Wochen lang benutzen sollte. Trotzdem hat er Fragen nach Haarausfall in der Familie gestellt, allerdings nicht von AGA gesprochen und auch - und das fand ich wirklich vertrauenerweckend - nicht mit der Regaine-Broschüre gewedelt. (Bei meinem letzten Besuch beim Hautarzt hatte ich das Gefühl, dass der Pharma-Vertreter kurz vor mir dagewesen sein musste...)

Ich habe mittlerweile den Eindruck, dass ich zumindest im Frontbereich verstärkten Neuwuchs habe. Um die Scheitelregion allerdings kann ich dergleichen nicht feststellen (zumindest fällt es mir nicht auf), von daher gehe ich davon aus, dass der zwischenzeitliche massive Haarausfall zwar durch irgendetwas anderes motiviert war (wirklich Stress? eine Kopfhautentzündung? der massive Eisenmangel?), dass ich aber tatsächlich auch unter AGA leide, womit ich dann wohl leben muss.

Ich werde erst einmal abwarten, was sich in den nächsten Monaten auf meinem Kopf so tut, vielleicht kommt durch die Eisenzufuhr doch noch etwas nach. Regaine kommt für mich immer noch nicht in Frage - in den Wochen, in denen ich diese furchtbaren Ausfallzahlen hatte, habe ich jeden Morgen im Bad gesessen und geheult, das Shedding würde mich vermutlich komplett fertigmachen. Mit dem Haarstatus, wie er jetzt ist, kann ich leben - nicht gut, aber immerhin. Wenn es schlimmer wird, muss ich noch einmal neu nachdenken.

Falls es jemanden interessiert, werde ich weiterhin berichten, sollte sich irgendetwas tun.

P.S.: Und herzlichen Dank für die Antworten auf meine Beiträge, sie haben mir wirklich sehr geholfen.

Subject: Aw: etwas Positives
Posted by [gretchen](#) on Fri, 03 Dec 2010 19:30:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo rumpel,

das klingt ja echt schön! hoffentlich gehts gut weiter! und klaro interssiert das.

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [maurizio](#) on Sat, 04 Dec 2010 07:34:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glaub mir die erfolgsstorys interessieren uns am meisten!
die geben uns hoffnung, dass es auch bei uns irgendwann
mal aufhört zu rieseln.

nici

Subject: Aw: etwas Positives
Posted by [Leila30](#) on Sat, 04 Dec 2010 19:11:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Rumpel,

Schön von Dir etwas positives zu hören !

Mir geht es gerade ein wenig ähnlich wie Dir, nach mehrwöchiger Eisensubstitution (vorher Ferritinwerte von 10 und 14, im Oktober nach Eiseneinnahme dann 24) hat sich bei mir der Haarausfall auch sehr reduziert (seit ca. 4 Wochen nur noch bis zu 15 Haaren nach dem Waschen, gestern und heute nur 5 oho und über den Tag verteilt auch nur ein paar), aber wie bei dir habe ich auch nur Neuwuchs im vorderem Bereich (GHE und Ansatz) festgestellt (und da bin ich mir noch nicht einmal sicher ob das wirklich neu ist) sowie ein paar "Antennen" auf dem hintern Oberkopf (am Scheitel nix).

Daher bin ich auch unsicher, ob der Eisenmangel die einzige Ursache des HA ist. Ich könnte sagen, ja der HA ist vorbei, aber die noch vorhanden Schuppen und das verknotete (vorne sind sie richtig filzig, obwohl ich zurzeit die wenigsten Haare dort verliere) Haar nach der Haarwäsche sind ja auch nicht normal (habe ich erst seit dem HA). Ich wüsste echt gern, wann sich sowas bei Beseitigung der HA-Ursache wieder erholt (im Normalfall).

Wann hast du den Neuwuchs festgestellt, nachdem der HA bei dir besser wurde oder schon früher? Hast du deinen Ferritinwert in letzter Zeit mal wieder überprüfen lassen? Sind oder waren deine Haare nach der Wäsche auch so verknotet? Hattest du vielleicht schon vor Beginn deines HA (also vor 3 oder 4 Jahren?) Symptome die auf einen Eisenmangel hinwiesen (Müdigkeit, Blässe etc.) oder vielleicht auch Untergewicht? Ich frage deshalb, weil dein Ferritin ja erst nachdem der HA vor ein paar Monaten massiver wurde getestet wurde, oder nicht? Was macht deine Schilddrüse? Hast du vielleicht dagegen Tabletten genommen? Vielleicht ist die Schilddrüse bei dir ja der weitere Grund für den HA, bei mir ist diese in Ordnung.

Sorry für die vielen Fragen, aber die Situation bei mir gerade verwirrt mich gerade sehr, ich dachte immer wenn der HA weg ist oder weniger, wird alles gut. Aber im Moment zerbreche ich mir mehr den Kopf über AGA als vor der Verbesserung. Vielleicht bin ich zu ungeduldig...

Ich wünsche Dir auf jeden Fall, dass es weiter so gut bleibt bzw. natürlich, dass es noch besser wird

Lg Leila

Subject: Aw: Haarausfall! Was fehlt mir bloß?
Posted by [Rumpel](#) on Sat, 04 Dec 2010 19:48:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Leila,

der Neuwuchs ist mir eigentlich erst aufgefallen, als der Haarausfall schwächer wurde. Das sind so kleine Haare, die jetzt vielleicht ein, zwei Zentimeter lang sind, aber recht viele nebeneinander, kann man ganz gut am Stirnansatz sehen.

Der Ferritinwert wird erst übernächste Woche wieder überprüft, dazu kann ich also noch nichts sagen. Ich nehme aber an, dass sich da was verbessert hat, da es mir körperlich einfach viel besser geht.

Meine Haare haben schon immer ein bisschen zur Knotenbildung geneigt, sie sind eigentlich schon immer recht fein gewesen und lockig. Allerdings bin ich seit Beginn des Haarausfalls auf silikonfreie Shampoos umgestiegen, weil ich zunächst dachte, ich reagiere womöglich auf ein Shampoo oder ein anderes Haarpflegeprodukt so (ist mir als Jugendliche mal so gegangen, massiver Ausfall als Reaktion auf einen Shampoo-Wechsel - sobald ich das neue 'abgesetzt' hatte, hörte der Ausfall schlagartig auf) - ich habe allgemein den Eindruck, dass die das Haar weniger leicht kämmbar machen.

Möglicherweise ist das mit dem niedrigen Ferritinwert tatsächlich schon länger so gegangen, ich habe jahrelang fleischarm und unregelmäßig gegessen und dazu literweise schwarzen Tee getrunken. Ich nehme an, dass bei meinem Bluttest vor ein paar Jahren nicht der Ferritinwert, sondern nur die normalen Eisenwerte überprüft wurden, die dann in Ordnung waren, von daher kann ich dazu nichts sicher sagen. Seitdem nehme ich Biotin-Tabletten ein, mit dem Eisen habe ich erst dieses Jahr angefangen, als es so massiv wurde. So schlecht, wie es mir in den Wochen vor dem und während des starken Haarausfalls ging - Müdigkeit, Erschöpfung nach

wenig Anstrengung, Kältegefühl etc. - ist es mir allerdings noch nie gegangen.
Die Schilddrüse ist ja angeblich in Ordnung - mein TSH-Wert kommt mir zwar sehr hoch vor,
aber die anderen Werte sind wohl okay, und die Sonographie hat auch nichts ergeben. Das soll
im April wieder überprüft werden - mal schauen.

Liebe Grüße,
Rumpel

Danke für die guten Wünsche (die natürlich auch zurückgehen) @all.
