

---

Subject: Haarausfall durch Eisenmangel

Posted by [konstanze76](#) on Mon, 16 May 2011 11:34:10 GMT

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

---

Hallo liebe Community.

Ich bin neu hier, falls ich Fehler bei der Eingabe mache, dann seid bitte nachsichtig. Ich möchte nun meinen Fall schildern und bitte um Rat / Hilfe.

Ich bin eine Frau von 35 Jahren (gerade geworden:-)).

Ich hatte immer volles, langes, dunkelbraunes Haar.

Vor ca. 1,5 Jahren bemerkte ich eine verstärkten Haarausfall. Er war so stark, dass ich schon über der Stirn leicht auf meine Kopfhaut gucken konnte (zum Teil immer noch).

Ich war davor weder krank, noch hatte ich andere Beschwerden.

Mein erster Gang ging zum Hausarzt. Sie nahm mir Blut ab und untersuchte meine Schilddrüsenwerte, Ergebnis: Alles ok. Überweisung zu einer Hautärztin in demselben Ärztehaus. Diese Frau stand nicht mal von ihrem Stuhl auf, beugte sich nur kurz vor, sah auf meine Kopfhaut, sagte, dass ich vielleicht eine irritierte Kopfhaut habe und verschrieb mir Carison Crinale Kortisontropfen. Ich sollte täglich 2x5 Tropfen in die Kopfhaut massieren, was sich schwierig gestaltete. Es half auch nicht, außerdem dünnt Kortison die Kopfhaut aus, also brach ich nach ein paar Wochen ab. Dann ging ich zum Frauenarzt, weil ich dachte, dass es an der Pille liegt (Vallette). Er hielt es für unwahrscheinlich, verschrieb mir aber sicherheitshalber die Yasminelle. Ich wußte nicht weiter. Informierte mich im Internet und ging dann zu einer Endokrinologin. Diese Frau nahm mir auch noch 2 mal Blut ab (einmal am Anfang, einmal in der Mitte meines Zyklus, auch wegen der Hormonwerte). Sie hatte kein Einfühlungsvermögen und war recht unhöflich. Sie sagte mir wörtlich "Tja, ab 30 geht es nun mal los. Und wenn eine Frau immer volles Haar hatte, dann ist sie verwöhnter. Leben sie damit Frau xy". Dann machte sie noch einen Ultraschall meiner Eierstöcke (warum auch immer), alles war ok, auch die Blutabnahme bzw. die Hormonwerte.

Ich war verzweifelt, alle erzählten mir, dass ich ok bin, aber mir fielen täglich ca. 200 Haare aus, ich hatte viele unterschiedlich lange Haare (Haarbruch) und fühlte mich scheußlich. Für eine Frau ist das Haar eben ein Zeichen von Gesundheit und Schönheit. Und ich konnte immer so stolz auf meine Mähne sein. Niemand konnte mir helfen. In meiner Verzweiflung ging ich sogar zu einer Therapeutin, ich wollte wissen, ob es psychisch oder stressbedingt ist. Ich unterhielt mich ein paar Stunden mit ihr. Sie bestätigte mir, dass ich psychisch absolut stabil bin und nicht außergewöhnlich stressbelastet. Es war auch nichts schlimmes passiert. Mein Leben lief normal.

Mein Haarausfall blieb. Ich föhnte mein Haar nicht mehr, rubbelte es nicht trocken, sondern drückte es nur im Handtuch aus. Kämmte es vorsichtig mit einem grobzinkigen Kamm, wenn es trocken war.

Irgendwann auf der Arbeit, fragte mich meine Chefin, die sehr lieb ist und mit der ich mich gut verstehe "Frau xy, haben sie sich ihr Haar ausdünnen lassen ?" Ich erzählte ihr alles.

Sie war sehr verständnisvoll, sie hatte auch mal mit Haarausfall zu kämpfen. Sie sagte "So, sie gehen jetzt zu meiner Haarspezialistin. Diese Frau ist sehr gut".

Gesagt, getan.

Auch der Haarspezialistin erzählte ich alles. Mittlerweile war es mir egal, WAS ich hatte, ich wollte nur noch, dass jemand dem ganzen endlich einen Namen gibt und mir sagt, ob und was ich tun kann. Die Ungewissheit machte mich fertig.

Sie bat mich nach einem langen GEspräch, mich am ganzen Körper frei zu machen. Ich dachte "Oh Gott, bitte nicht schon wieder so eine". Aber sie war die erste Person, die sich den Haarwuchs an meinem ganzen Körper ansah. Sie sah ganz genau auf meine Kopfhaut durch eine (ich nenne es mal so) große Lupe mit Licht.

Auch sie nahm mir noch mal Blut ab. Dann sagte sie "So, es kann hormonell sein, sie haben diffusen Haarausfall, aber da werden wir noch sehen. Waschen sie sich 5 TAge lang nicht ihr Haar und kommen sie dann wieder, wir machen zusätzlich ein Trichogramm". Ich fragte sie "Wenn es hormonell ist, kann ich dann etwas dagegen tun ?" Sie sagte "Aber natürlich, dann bekommen sie Medikamente und das Haar wächst nach, aber erst mal müssen wir sicher sein". Keien schöne Nachricht, aber ich war so glücklich, das kann ich kaum beschreiben.

Nach 5 Tagen dann das Trichogramm.

Eine weitere Woche später ein neuer Termin bei ihr.

Der Hormonwert war unauffällig. Da da dachte ich schon "Oje, also hat sie auch keine Ursache gefunden". Aber dann sagte sie " Aber Frau xy, Du meine Güte, ihr Eisenwert liegt bei 23. Das reicht zwar zum Leben, aber nicht merh für Haut und Haar " Ich bin auch recht blass, und mir rissen häufig die Mundwinkel ein.

So, lange Vorgeschichte, aber ich bin gleich fertig.

Ich bekam ferro sanol duodenal 100 mg Kapseln. Ich nehme diese Kapseln seit 10 Monaten, jeden MOrgen, eine STunde vor dem Frühstück mit Orangensaft. Und ich ernähre mich zusätzlich eisenhaltig, Rindfleisch, Kalbfleisch, Hülsenfrüchte etc.

Zwischendurch immer wieder Blutabnahme, um den Eisenwert im Speicher zu überprüfen. Er liegt mittlerweile bei 102, juhuuu.

Mein Problem: Ich habe gemerkt, dass mir ganz viele neue Haare nachwachsen, sei sind ca. 7-10 cm lang, dadurch sehe ich recht wild aus, aber das ist mir egal, denn es wachsen Haare nach, hihi.

Nur der Haarausfall ist noch nichth merklich zurückgegangen.

Mir fallen zwar nicht merh täglich 200 Haare aus, aber es sind immer noch über 100, beim Haare waschen sogar noch etwas mehr, ca. 120-140.

Größtenteils fallen mir die langen Haare aus, keine kurzen.

Kann mir bitte bitte bitte jemand sagen, wei lange es noch dauert, bis auch der Ausfall merklcih zurückgeht ? Was nützt es mir, wenn Haare nachwachsen, wenn der Ausfall nicht in einen normalen Rahem zurückkehrt.

Meine Ärztin sagt, dass ich Geduld haben soll, aber wie lange denn noch ?

hat noch jemand Haarausfall durch Eisenmangel gehabt ?

Ich bitte euch dringend um Hilfe.

Bitte denkt nicht, dass ich ein Hypochonder bin, weil ich bei so vielen Ärzten war. Ich merkte ganz genau an meinem Körper, dass etwas nicht stimmt, und konnte es einfach nicht hinnehmen, dass alle immer sagten, dass alles ok ist und mir niemand helfen konnte.

P.S. Ich habe keine Kinder. Den Eisenmangel habe ich selbst zu verschulden. Als ich mich mit eisenhaltigen Lebensmitteln auseinandersetzte, merkte ich, dass ich das Meiste, worin viel Eisen ist, ungerne esse. Das Esseverhalten habe ich umgestellt.

Hoffentlich ist euch das nicht zuviel TExT und jemand kann mir helfen.

Vielen lieben Dank  
Liebe Grüße Konstanze

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Ataba](#) on Mon, 16 May 2011 12:36:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Konstanze,

Du fragst was es Dir nützt, wenn Haare nachwachsen und der HA nicht stoppt???

Hier im Forum wären einige ganzg ganz dankbar für sowas. Es gibt auch User hier, die keinen Neuwachs haben. Und da ist jedes Haar das rieselt, doppelt schlimm.

Wie ist denn Dein Haarstatus? Sorry, falls Du es irgendwo schon geschrieben hast. Dein Post ist mir jetzt zu lang, um dort zu suchen.

Mir persönlich hat Eisen leider nix geholfen. Weder um den HA zu stoppen, noch um Haare wachsen zu lassen.  
Ich würd es aber schon mal sehr positiv werten, dass was wächst.

VG

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [maurizio](#) on Mon, 16 May 2011 12:39:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

du weisst gar nicht, dass du mir jetzt mit deinem thread etwas hoffnung gemacht hast.  
hey, bei dir hat sich was getan!!!  
ich habe momentan haarausfallraten von ca 200-300 haare am waschtag (also alle 2 tage).  
und bei mir war der ferritinwert viel zu niedrig.  
ich muss jetzt auch einige nems einnehmen und unter anderem eben auch eisen.  
ich wäre schon froh, wenn wenigstens neue haare wachsen würden.

vielleicht sind die, die dir momentan ausgehen, die haare, die eben ewig unterversorgt waren. und die fallen halt jetzt noch aus.

ich hoffe für dich das das besser wird.

hast du auch deine b-vitamine, selen, kupfer , zink und vitamin D untersuchen lassen? wir hatten hier eine haarausfallgeplagte, die durch Vitamin b Spritzen (oder infusionen, weiss ich nicht mehr so

genau) wieder ihren haarausfall losgeworden ist.

ich kann dir nur empfehlen hier weiter einfach mitzulesen, hier sind immer wieder frauen, die ihren haarausfall in den griff bekommen haben. vielleicht findest du auch dadurch dein problem (siehe mitglied ajunie).

ausserdem kann man hier auch mal in der gruppe heulen

ich drück dir die daumen, dass du auf dem richtigen weg bist.

nici

ps: auch ich war mit einer wunderschönen 40 cm mähne gesegnet, diese ist jetzt noch 20 cm lang und der zopf hat einen durchmesser von ca. 1 cm

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Babs26](#) on Mon, 16 May 2011 18:39:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zusammen,

bin neu in diesem Forum.

Bin gerade mal 26 Jahr alt und kann mir schon keinen Zopf mehr machen, ohne das sich Karlstellen sichtbar machen.

Diese wunderschönen dünnen "Haare" habe ich von meiner Mutter geerbt, die noch schlimmer dran ist als ich.

Wie die meisten hier habe ich auch schon super viele Ärzte aufgesucht, die mir bis jetzt alle nicht weiterhelfen können.

Die Hautärztin hat mir Regaine verschrieben, das hat schon mal garnicht gewirkt. Meine Hausärztin hat meine Blut untersucht. Meine Blutwerte sind super. Also konnte Sie mir auch nicht weiterhelfen und hat mich zum Gynäkologen überwiesen und dieser hat mir mal wieder eine neue Pille verschrieben. Nimmt einer von euch die Belissima oder die Aida?

Es ist echt zum verrückt werden, ich bin noch so jung und ich möchte mit 30 noch keine Perücke tragen.

Was habt Ihr noch so für Tipps für mich?

Was für Shampoos benutzt Ihr?

Habe eine Zeit lang auch das Innove genommen, leider habe ich davon tierische trockene Haut bekommen, also nicht zu empfehlen. ;-(

Bin für jeden Ratschlag dankbar.

Liebe Grüße

Babs

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [konstanze76](#) on Mon, 16 May 2011 21:38:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist das als Vorwurf an mich gemeint ? Du schreibst am Anfang so, als müsste ich ein schlechtes Gewissen haben, weil ich noch nicht zufrieden bin. Ich schrieb doch auch, dass es toll ist, dass mir schon viele Haare nachwachsen, aber ich bin eben noch beunruhigt, weil mir noch viele ausfallen.

Wie meinst Du das mit dem Haarstatus ?  
LG Konstanze

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [konstanze76](#) on Mon, 16 May 2011 21:48:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das freut mich, dass ich Dir Hoffnung gemacht habe. Ich musste lange warten, bis ich ein kleines Ergebnis gesehen habe.

Die Haare, welche mir ausfallen, sind größtenteils die langen Haare.

Durch den Eisenmangel habe ich natürlich auch Haarbruch erlitten und mein Haar ist sehr trocken. Aber mir fallen wie gesagt meistens die langen Haare aus, aber mit Wurzel.

Mein Zinkwert wird auch mit überprüft, er liegt bei 87, also wohl normal, wie man mir sagte.

Das andere hat meine Haarspezialistin nicht erwähnt.

Ich warte schon seit fast einem Jahr, dass das Mittel endlich soweit wirkt, dass der Haarausfall in einen normalen Rahmen geht. Ich kann nicht verstehen, was mir das nützt, wenn mir trotzdem so viele Haare ausfallen, das Volumen bzw. nicht-volumen bleibt doch dann so dünn bzw. wird schlimmer.

LG Konstanze

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [maurizio](#) on Tue, 17 May 2011 06:02:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ihr lieben neuen konstanze und babs,

ich weiss wie ihr euch fühlt! ich habe das schon hinter mir.  
ich habe seit 2 jahren jetzt den haarausfall. ich hatte zeiten,  
da dachte ich, noch 1-2 haarwäschen und man sieht die löcher  
und in 2 monaten bin ich kahl. das war aber dann nicht so.

wenn ich überlege, wie lange mir jetzt schon die haare ausgehen  
(momentan 200-300 alle 2 tage beim waschen),und hallo, ich habe  
immer noch haare die ich zwar nicht mehr offen tragen kann, aber  
es sind noch welche da.

und ich bin dabei es anzunehmen und meinen alltag nicht mehr  
allzusehr davon beeinflussen zu lassen. auch wenn zwischendrin

schon mal wieder ein tag ist, an dem ich nach dem waschen heulen könnte, aber sie werden weniger....

das einzige was ich euch raten kann ist, suchen, suchen, suchen.

Ist es ein mangel (eisen, b-vitamine, selen, zink.....)  
Ist es eine schilddrüsenfehlfunktion (ab zum endokrinologen)  
Ist es evtl. eine hormonelle problematik, die ihr vielleicht mit bioidentischen hormonen in den griff bekommen könntet (nicht mit der pille! die macht alles noch viel schlimmer. siehe die threads von so manchem mitglied hier).

tja auch wir hier sind noch auf der suche, mir fallen momentan 2 ein, die ihre ursache beheben konnten. Bei einer waren es fehlende B-Vitamine, bei einer die Hormone, die konnte sie mit bioidentischen hormonen in den griff bekommen.

nicht aufgeben und suchen!!!  
und das tolle ist, hier stehen einem alle zur seite, also wenn ihr fragen habt, nur zu....

@ konstanze mach mit dem eisen weiter, es scheint zumindestens mal neuwuchs zu begünstigen. vielleicht fehlt dir ja noch etwas anderes, lass die anderen micronährstoffe auch mal analysieren.

@ babs ich nehme die produkte von rausch (gibts z.b bei müller)  
ich liebe das weidenrindenshampoo, das beruhigt etwas die haut, falls dein kopf auch immer so juckt.  
auch die hirsekur ist echt gut, die haare werden griffiger.

nici

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 17 May 2011 06:36:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Babs,

Deine Geschichte erinnert mich sehr an meine Ich denke, ich habe die feinen Haare auch von meiner Mum geerbt & auch die ist sehr sehr schlimm dran. Das ist wirklich so, dass sie dringend eine Perrücke oder dieses "Haarnetz" benötigt... Möchte sie aber nicht & ich denke, sie hat sich mit dem Zustand arrangiert...

PS: Ich bin übrigens 27 Jahre alt!

Und nehme die AIDA seit ca. 2 Jahren... Ich bin eigentlich recht zufrieden & denke, ich kann

meinen Haarstatus "halten"...  
Mehr Haare sind da aber auch nicht von gewachsen

Shampoo - habe ich die Erfahrung gemacht: Bloß nicht zu oft wechseln!!! Ich hab ab & zu Schuppen - da nehm ich Head&Shoulders - in der Regel aber das von DM "Alverde Volumen Shampoo" - OHNE Silikone - und keine Spülung - sonst hängen die Fransen noch trauriger runter, als sie's jetzt schon tun!

Liebe Grüße  
Franse

Babs26 schrieb am Mon, 16 May 2011 20:39Hallo Zusammen,

bin neu in diesem Forum.  
Bin gerade mal 26 Jahr alt und kann mir schon keinen Zopf mehr machen, ohne das sich Karlstellen sichtbar machen.  
Diese wunderschönen dünnen "Haare" habe ich von meiner Mutter geerbt, die noch schlimmer dran ist als ich.

Wie die meisten hier habe ich auch schon super viele Ärzte aufgesucht, die mir bis jetzt alle nicht weiterhelfen können.  
Die Hautärztin hat mir Regaine verschrieben, das hat schon mal garnicht gewirkt. Meine Hausärztin hat meine Blut untersucht. Meine Blutwerte sind super. Also konnte Sie mir auch nicht weiterhelfen und hat mich zum Gynäkologen überwiesen und dieser hat mir mal wieder eine neue Pille verschrieben. Nimmt einer von euch die Belissima oder die Aida?  
Es ist echt zum verrückt werden, ich bin noch so jung und ich möchte mit 30 noch keine Perücke tragen.

Was habt Ihr noch so für Tipps für mich?  
Was für Shampoos benutzt Ihr?  
Habe eine Zeit lang auch das Innove genommen, leider habe ich davon tierische trockene Haut bekommen, also nicht zu empfehlen. ;-(

Bin für jeden Ratschlag dankbar.

Liebe Grüße  
Babs

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Ataba](#) on Tue, 17 May 2011 06:43:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vorwurf ist das verkehrte Wort. Aber Du bist besser dran als viele hier. Und wenn Du Dich da jetzt reinsteigerst, wirds nicht besser. Du solltest einfach versuchen, das alles POSITIV zu sehen. Glücklich drüber zu sein, dass sie wachsen. Wenn Du Dich nämlich runterziehen lässt, wirds bestimmt nicht besser. Nicht mit der Psyche und auch nicht mit den Haaren.

Hab auch schon die Erfahrung gemacht, dass mir in psychisch schlechten Phasen (die ich Dir durchaus zugestehe, weil die hier ein jeder hat) mehr Haare ausfallen als in guten Zeiten. Ist irgendwie ein Rattenschwanz.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 17 May 2011 07:25:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ataba schrieb am Tue, 17 May 2011 08:43

Hab auch schon die Erfahrung gemacht, dass mir in psychisch schlechten Phasen (die ich Dir durchaus zugestehe, weil die hier ein jeder hat) mehr Haare ausfallen als in guten Zeiten. Ist irgendwie ein Rattenschwanz.

JAPPPP! Auch ich habe DIESE Erfahrung schon mehrmals gemacht

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [gretchen](#) on Tue, 17 May 2011 12:59:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

meine kleine theorie neben dem stresshormon durch psych. belastung ist übrigens auch, dass uns der stress viele freie radikale macht und diese wiederum viele viele nährstoffe fordern. keine ahnung, ob sich das derart schnell bemerkbar machen kann....aber wir alle haben ja schon erlebt wie unsere haare sich innerhalb ganz weniger tage so viel schlechter oder besser ANFÜHLEN können.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [konstanze76](#) on Tue, 17 May 2011 14:22:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ataba, Also ehrlich, ich finde das alles gerade recht unfair. Es tut mir ja leid, wenn es mir Deiner Meinung nach besser geht als vielen anderen, nichts desto trotz habe ich seit 1,5 Jahren starken Haarausfall.

Und wie kommst Du bitte darauf, dass ich mich reinsteigere ?

Ich habe lediglich auf diesem Forum um Hilfe bzw. Rat gebeten, woran es liegen kann, dass mir immer noch so viele (lange, nicht die kurzen) Haare ausfallen, obwohl mir das Eisen schon beim Neuwuchs hilft.

Ich lasse mich davon nicht mehr runterziehen, als in den letzten 1,5 Jahren. Und ich habe auch



keine Phasen, in denen mir noch mehr Haare ausfallen, sie fallen mir täglich kontinuierlich aus. Sie liegen überall rum, auf dem Teppich, im Bett, im Bad, auf meiner Kleidung, überall. Ich bin im Moment etwas enttäuscht. Ich bat um Hilfe und ernte eigentlich Kritik und Unverständnis und habe das Gefühl mich entschuldigen zu müssen, weil mir durch das Eisen Haare nachwachsen. Schließlich durchlebe ich das schon lange und nehme dieses Präparat schon seit 10 Monaten.  
naja, danke trotzdem.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [konstanze76](#) on Tue, 17 May 2011 14:35:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke. Ja, ich mache mit dem Eisen weiter. Neben dem Eisenwert, wird auch mein Zinkwert überprüft. Letzten Monat war er auf 87. Meine Hormone bzw. Schilddrüse sind ok, laut Arzt. Beim Endokrinologen war ich schon. Muss ich gezielt beim Arzt sagen, dass sie Selen, Vitamin B untersuchen sollen ??  
Welche sind die anderen Micronährstoffe, von denen Du sprichst bitte ?  
LG Konstanze

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Ataba](#) on Tue, 17 May 2011 14:55:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ähm..... wo bin ich denn jetzt unfair??

ich weiß selbst, wie das ist. ich hab den schei\*\* seit knapp 4 Jahren und weiß selbst, dass man sich runterziehen lässt. ob man nun will oder nicht. und die belastung wenn überall haare liegen kann ich auch nachvollziehen. ich wache teilw. sogar mit haaren im mund auf.

ich hab dir doch nur geraten, dich nicht runterziehen zu lassen, weil Du -wie es scheint- erfolg mit der eisentherapie hast und es EVENTUELL kaputt machst, wenn Du Dich stresst. was ist daran verkehrt?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Ataba](#) on Tue, 17 May 2011 14:57:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

magst Du denn mal Deine Blutwerte reinstellen?

Es ist oft leider so, dass die Ärzte Blutwerte für gut befinden, nur weil sie sich innerhalb der Normwerte befinden. Soweit die Theorie. Die Praxis schaut leider anders aus.

Hast Du die Schilddrüse mituntersuchen lassen?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [maurizio](#) on Tue, 17 May 2011 15:08:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei mir wurde folgendes getestet:

kalium  
Calcium  
Magnesium  
Kupfer  
Eisen  
Zink  
Selen  
Mangan im Vollblut  
Molybdän im Vollblut  
Kalium im Vollblut  
Calcium im Vollblut  
Magnesium im Vollblut  
Kupfer im Vollblut  
Eisen im Vollblut

Zink im Vollblut  
Selen im Vollblut  
Vitamin B3 im Vollblut  
Vitamin B6 im Vollblut  
Vitamin B 12  
25 (OH) Vitamin D (Calcidiol)

Folsäure

Nici

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Babs26](#) on Tue, 17 May 2011 15:29:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sorry, Konstanze.

Ich wollte dich nicht kränken und das war auf keine Fall ein Vorwurf. Hoffe du bist mir nicht böse.

Ich danke euch, für die vielen Tips und freue mich von euch so toll aufgenommen worden zu sein.

Es tut echt, gut Menschen zu finden die unter den selben Problem leiden.

Liebe Grüße  
Babs

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [konstanze76](#) on Tue, 17 May 2011 15:33:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Atiba, Naja, solche Formulierungen wie  
"Du fragst was es Dir nützt, wenn Haare nachwachsen und der HA nicht stoppt???"

Hier im Forum wären einige ganz ganz dankbar für sowas"

finde ich nicht so schön. Ich weiß ja, dass hier jeder damit zu kämpfen hat, das ist ja der Grund, warum ich hier bin. Aber wenn Du sowas schreibst, dann spielst Du meine Haarprobleme etwas runter, weil Du mich mit anderen vergleichst, denen es schlechter geht.

Aber das ist doch nicht hilfreich. Findest Du das hilfreich ? Es hat doch jeder Hilfe und Rat verdient, der mit krankhaftem Haarausfall zu kämpfen hat. Ich fand das halt nicht so schön. Nein, ich steigere mich wirklich nicht rein, ich bin eben langsam mal verzweifelt und das sei mir doch bitte zugestanden.

Ich habe leider keinen Bericht meiner Blutwerte, aber ich weiß, das mein Eisenwert zuletzt auf 110 war (im Speicher) und mein Zinkwert im Vollblut bei 87. Meine Schilddrüse bzw. die Hormonwerte sind ok. Ich war ja auch beim Endokrinologen usw. das habe ich alles in meinen -zugegeben sehr langen- Haupttext geschrieben. Und mir ist aufgefallen, dass mir größtenteils die langen Haare ausfallen, mitsamt Wurzel.

LG Konstanze

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [konstanze76](#) on Tue, 17 May 2011 15:35:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Babs 26, nein, nein, das war nicht auf Dich gemünzt. Aber es ist wohl auch schon alles geklärt. Alles gut:-)

Ich finde es ja auch toll hier und finde es schön, dass man sich auf so einer Seite mit Leuten austauschen kann, die ähnliches erleben und einen gut verstehen können.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [pina](#) on Tue, 17 May 2011 17:28:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo nici,

habe gerade gelesen, dass Du momentan bei 200-300 Haaren Verlust an Waschtagen bist. Das

---

verläuft bei Dir so wie bei mir nach dem Absetzen der Pille bisher. Der plötzliche Mega-Horrorausfall, dann die jetzige Rate.

Jetzt mache ich Dir mal Mut: Es wird besser!!!

Von einer normalen Ausfallrate bin auch ich noch deutlich entfernt, aber nach einiger Zeit waren es auch keine 200-300 Haare mehr sondern so um die 160, dann um die 130. Das hat gedauert, ich habe aber auch nur wenige Nems genommen und kein Progesteron.

Und: mein Zopfumfang schaut nicht besser aus

Seitdem ich beschlossen habe, mir die Haare wieder wachsen zu lassen ( hatte sie zwischenzeitlich mal bis nur noch ganz knapp auf die Schulter), habe ich das Gefühl es fallen besonders viele lange Haare aus.

Aber: Ich fahre mir nicht mehr ständig durch die Haare, um zu sehen, ob und wieviele mir zwischen den Fingern hängen bleiben und ich bin ein klitzekleines bisschen entspannter. Versuche mich auf meinen Sport zu konzentrieren.

Habe mir ein Shampoo ausgesuchtm dass die Haare fülliger wirken lässt usw..

Liebe Grüße,  
pina

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [maurizio](#) on Tue, 17 May 2011 18:16:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe pina,

ja das ist meine große hoffnung. das das nur momentan so ein wahnsinn ist.

bin ja jetzt schon im 6. monat pillenfrei, und der letzte monat war echt ein wahnsinn, was die haare betraf.

aber.... ich gehe damit weit besser um als noch vor einem jahr. versuche mich auch auf meinen sport (so wie du ) und auf den rest (make up, hobbys, freunde, familie) zu konzentrieren, und das funktioniert eigentlich recht gut.

ich danke dir, du machst mit mut!!!

nici