

---

Subject: Vitamin-Spurenelementemangel?

Posted by [maurizio](#) on Tue, 24 May 2011 21:30:27 GMT

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

---

Heute ist mir ein Gedanke gekommen.

Mein Haarausfall ist ja 1 1/2 Jahre nach der Geburt meiner Tochter gekommen. Hatte also ewig die Pille nicht mehr genommen. Ca. 3-4 Jahre nicht mehr (weiss das nicht mehr so genau, schäm). Also kann das ja eigentlich nicht eine Pillenfolge sein, oder???

Was ja für einen Vitaminmangel sprechen könnte, war, dass ich meine Tochter gestillt habe und die Schwangerschaft ja auch sehr viel an Nährstoffen raubt. Beides zusammen, gleich Vitamin-Spurenelementemangel könnte passen.

Aber als ich dann nach einem halben Jahr Haarausfall die Pille Neoeunomin nahm, kamen die Haare wieder. Ich habe zwar von der Pille dann mehr und mehr Stimmungsschwankungen bis hin fast zur Depression bekommen, aber die Haare wuchsen wie wild.

Spricht das nicht total gegen Vitaminmangel?  
Oder bin ich auf dem Holzweg (wäre ja schön)?

Nici

---

---

Subject: Aw: Vitamin-Spurenelementemangel?

Posted by [inamelina](#) on Wed, 25 May 2011 16:34:11 GMT

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

---

Hallo Nici,

also ich ganz persönlich glaube, dass ein Vitamin- oder Spurenelementemangel in den allerseltensten Fällen die Ursache für Haarausfall ist.

Dazu müßte der schon sehr massiv sein.

Ich habe den Eindruck hier schmeißen alle mit dem Problem massenhaft NEMs in sich rein, (kann mich da nicht ausschließen, aber man greift eben nach jedem Strohalm), ohne dass es einen nennenswerten Effekt hat.

Bei mir wurde vor eineinhalb Jahren tatsächlich Eisenmangel und Hashimoto diagnostiziert, seitdem schmeiße ich Schilddrüsenhormone und Eisen ein, aber auf die Haare hatte das null Einfluß.

Die Pille (Valette) hat ein bißchen geholfen, da fielen in meinen typischen Ausfallmonaten nicht so viele aus wie sonst, aber ich bin langsam aus dem Pillenalter raus, und wirklich dicker wurden die Haare dadurch auch nicht.

Ich habe mich also (fast) damit abgefunden dünnes Haar zu haben, meine Sorge ist nur, dass es noch weniger werden, und so verursacht der alljährliche Haarausfall dann doch wieder leichte bis mittelschwere Panik.

Wie viele Haare verlierst du denn so im Schnitt, und passiert das das ganze Jahr über?

liebe Grüße, Ina

---

---

Subject: Aw: Vitamin-Spurenelementemangel?  
Posted by [maurizio](#) on Wed, 25 May 2011 18:34:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ina,

ja bei mir fällt eigentlich das ganze Jahr über gleichmäßig das Haar aus. Natürlich nicht so sehr unter Pilleneinnahme (gar nicht mehr bei der NeoEunomin, bei der Valette hatte ich auch noch ganz schön Ausfall).

Ich bin leider auch langsam aus dem Alter raus, wo ich mir künstliche Hormone einschmeissen will, aber selbst wenn ich wollte, ich vertrage sie einfach nicht.

Bei mir sind es momentan ca. 200 Haare an Waschtagen und ca. 100 an normalen Tagen (weiss es nicht so genau, da ich schon lange nicht mehr zähle...).

Nici

---

---

Subject: Aw: Vitamin-Spurenelementemangel?  
Posted by [pina](#) on Wed, 25 May 2011 20:27:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe nici,

mittlerweile glaube ich, dass der Haarausfall durch ein massives Hormonungleichgewicht ausgelöst wird. Wenn ich früher die Pille abgesetzt habe, hatte ich nie Probleme mit Haarausfall, auch nach Geburt meiner Kinder nicht und auch nicht, als ich mich extrem mangelernährt habe und ca. 10 kg weniger als jetzt gewogen habe. Durch das massive Untergewicht war ich oft schlapp und krank, aber Haarausfall hatte ich keinen. Diese Phase hat schon ca. 5-6 Jahre gedauert, also lange genug, dass sich das hätte an den Haaren bemerkbar machen können.

Leider ist das Hormonsystem "im Alter" ( ab 35?) nicht mehr so "flexibel", um Veränderungen so rasch wie früher zu kompensieren. Bei mir hat es sich ja eigentlich schon beim Wechsel auf eine sehr niedrig dosierte Pille bemerkbar gemacht. Ich habe dann auch 3 Monate die NeoEunomin genommen. Haarausfall war weg, aber mir ging es sehr schlecht.

Ich glaube, es kommen mehrere Faktoren zusammen, aber die Hauptursache ist das Hormonungleichgewicht. Dann noch Eisenmangel ( den ich ja auch hatte), Mineralstoffdefizit, Stress ( schon alleine durch den Haarausfall an sich).

Und Du machst Dir sehr viel Stress mit der Ursachenforschung und dem ganzen Drumherum (

kann ich aber voll und ganz verstehen!!!! Das ist die Verzweiflung). Und die Psyche wirkt sich dann wieder auf die Hormone aus....

Gerade heute habe ich im TV einen Bericht zum Thema gesehen. Frau mit Harausfall zu lange Zeit noch nach der Entbindung. Letztlich die Diagnose AGA. Damit kann ich mich nicht anfreunden. Liegt denn nicht einfach eine Hormonstörung/ungleichgewicht vor? So eine Schwangerschaft wirbelt doch alles durcheinander.

Liebe Grüße,  
pina

---

Subject: Aw: Vitamin-Spurenelementemangel?  
Posted by [maurizio](#) on Wed, 25 May 2011 20:39:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe pina,

ja aber wie dann raus aus dem disaster?  
wie ein hormongleichgewicht wieder finden, wenn der körper sensibelst auf kleinste veränderungen reagiert.  
nachdem ich progesteron genommen habe, gings ja eigentlich erst richtig los mit dem haarausfall....

nici

---

Subject: Aw: Vitamin-Spurenelementemangel?  
Posted by [pina](#) on Thu, 26 May 2011 08:17:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nici,

das ist ja das fatale. Man weiß einfach nicht was richtig und was falsch ist.  
Da mein Eisenwert so im Keller war, nehme ich das jetzt einfach weiter. So schnell steigt der nämlich nicht. Und ich lasse mich auch nicht mehr verunsichern von Ärzten, die nur den Serumwert bestimmen und dann sagen "hilfe, der ist viel zu hoch, lassen sie mal das Eisen weg". der Ferritinwert wird meistens nicht beachtet.  
Ansonsten habe ich es auch mit Progesteron versucht ( Utrogest). Meiner Ärztin wollte ich nicht glauben, als sie sagte, das würde sich sehr wahrscheinlich nicht auf den Haarausfall auswirken. Aber sie hatte recht.  
Ich nehme momentan Eisen ( Ferro Sanol Duodenal, 1 Kapsel morgens), Agnucaston ( um den Gelbkörper= die progesteronproduktion zu stärken, 1 Tablette morgens), Königsförder Mineraltabletten ( die hatte mal jemand hier empfohlen, 3 mal täglich, wenn ich daran denke).

Ich versuche mich gesund zu ernähren, habe in den letzten Wochen viel viel Salat mit Gurken, Tomaten, Mais gegessen. Jetzt traue ich mich das nicht wegen dieser Ehec Problematik, da bin ich ein Angsthase.

Ich versuche mich abzulenken, rede mir ein, dass meien Haare wieder schön werden.

Ich hatte seit Ende Februar wieder einen sehr starken Harausfall, gerade momentan geht es. Das möchte ich aber nicht beschreiben. Vor zwei Wochen ahbe ich meinen Progesteronwert bestimmen lassen. Er lag am ca. Zyklustag 21 bei 13,8 ( Referenzbereich 4,4 - 28 die Einheit weiß ich nicht, ng/ml?).

Ich rede mir ein, dass das nun langsam wird.

Ich bin allerdings auch ein Typ der sehr sensibel auf Dinge reagiert und sich leicht verrückt macht wegen Dingen die noch nicht mal akut sind. Ich male mir dieses "was wäre wenn..." intensiv aus. Sei es nun, dass ich mich in einer Wohnung nicht mehr wohl fühle, Angst habe, meinen Job zu verlieren oder oder.

Früher hat sich das bei mir in der Form geäußert, dass ich dann nichts mehr essen konnte.

Das war so massiv, dass ich mir schließlich eingeredet habe, ich müsse eine schwere Krankheit haben, habe einige sehr unangenehme Untersuchungen über mich ergehen lassen, um zu erfahren, dass ich kerngesund bin mit besten Blutwerten.

Bis auf den Eisen und Biotinwert war bisher bei mir ja auch alles soweit ok. Der Heilpraktiker bei dem ich war hat eine Östrogendominanz festgestellt, allerdings wurde da nicht auf den Zyklustag geachtet.

Und da ich diese blöden Schmierblutungstage vor der eigentlichen Blutung habe, zwitweise richtig lang, war mir klar, dass mein Progesteron mini sein muss.

Damit hatte ich auch früher schon immer mal Probleme. Aber nie so massiv.

Dass Du Dich auf den Sport konzentrierst ist doch ein gutes Ablenkungsmanöver.

Ich versuche jetzt auch mal wieder alte Hobbies aufleben zu lassen, soweit die Zeit es erlaubt, zu denen ich keien geduld mehr hatte, weil ich immer am PC wegen des Haarausfalls googeln musste.

Nici, ich glaube ganz fest daran, dass das bei Dir jekt bergauf geht. Der Körper muss das Hormonchaos erstmal verdauen. Bekommst Du eigentlich etwas wegen Deiner Schilddrüse?

Liebe Grüße,

pina

---

Subject: Aw: Vitamin-Spurenelementemangel?

Posted by [maurizio](#) on Thu, 26 May 2011 09:18:44 GMT

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

hallo pina,

danke für deine lange Ausführung.

Nein für die Schilddrüse bekomme ich noch nichts, da meine ärztin meinte mit der selengabe und dann evtl. progesteron (das habe ich ja abgesetzt, und fange erst wieder an, wenn ich jetzt die richtigen werte habe)die schilddrüse genügend ankurbeln sollten, und wir evtl. auf weitere medikamente verzichten könnten.

hier sind ja auch soviele, die schilddrüsenhormone nehmen und der haarausfall trotzdem noch vorhanden ist.

wenn ich das gewusst hätte, hätte ich als ich noch keinen haarausfall hatte mal alle werte abgenommen. so wüsste ich wenigstens wo im normalfall meine werte wären. denke das ist eben bei jedem anderst. tja aber daran denkt man ja nicht, wenn man nichts hat.

nici

---

---

Subject: Aw: Vitamin-Spurenelementemangel?  
Posted by [pina](#) on Thu, 26 May 2011 14:28:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da hast Du soooo recht. Wie sehr habe ich mich geärgert, dass ich das Ergebnis meines großen Blutbildes von vor 15 Jahren weggeworfen habe. Zwar liegen die ganzen Jahre dazwischen, aber damals war alles bestens und ich hätte Vergleichswerte gehabt.

Momentan bin ich nicht mehr so dauermüde, verfroren ( naja jetzt gerade ist es auch sehr warm) und heißrungrig auf Süßes. Das war eine Zeitlang ganz schlimm. Und ich bin überzeugt, dass da auch die Schilddrüse geschwächt hat. Der TSH Wert hat bei den Untersuchungen extrem geschwankt. Aber ist ja alles normal lt. Ärzten.

In zwei Wochen ( wenn unsere ganzen Familienfeiern mit viel Kuchen usw. vorbei sind) versuche ich es mit dem Entsäuern. Man soll da viel Obst essen, keine Süßigkeiten/Kuchen/Brot. Alleine durch viel Obst und Gemüse bekommt der Körper dann über einen bestimmten Zeitraum ordentlich Vitamine und Mineralstoffe hoffe ich.

Im Herbst habe ich einen Termin bei einer Ärztin die sich auf die Problematik Haarausfall spezialisiert hat.

Liebe Grüße,  
pina

---

---

Subject: Aw: Vitamin-Spurenelementemangel?  
Posted by [gretchen](#) on Fri, 27 May 2011 10:41:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Da hast Du soooo recht. Wie sehr habe ich mich geärgert, dass ich das Ergebnis meines großen Blutbildes von vor 15 Jahren weggeworfen habe. Zwar liegen die ganzen Jahre dazwischen, aber damals war alles bestens und ich hätte Vergleichswerte gehabt.

ruf doch n der praxis an und lass dir ne neue kopie vom befund machen. das geht auch noch nach JAHHHHREN

---