
Subject: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???

Posted by [Marion83](#) on Fri, 21 Oct 2011 17:18:07 GMT

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

Liebe Alle,

ich habe im Forum mehrfach gelesen, dass auch Vit.B12 in Zusammenhang mit Haarausfall stehen kann. Ich selbst habe laut Blutbild einen leichten Vitamin B12-Mangel (genauen Wert weiß ich nicht, er lag wohl leicht unter unterer Grenze des Normbereichs). Haus-, Frauen- und Hautarzt meinten jedoch, daran könne der Haarausfall nicht liegen. Nun habe ich auch noch gefunden, dass die untere Grenze des Labor-Normbereichs für Vitamin B12 wohl eh zu niedrig angesetzt ist. Meine Frage: Hat jemand Erfahrungen oder Informationen ob und wie Vit. B12-Mangel zu Haarausfall führen kann? Ich hab 3 Vit. B12 Spritzen bekommen und nehm jetzt auf eigene Initiative noch Vitasprint nach Packungsanweisung, aber vermutlich reicht das nicht, den Mangel wirklich auszugleichen.

Liebe Grüße,
Marion

Subject: Aw: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???

Posted by [snickers](#) on Sat, 22 Oct 2011 10:00:19 GMT

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

Hallo Marion,

ob HA tatsächlich im Zusammenhang mit Vit B12-Mangel steht, kann ich Dir nicht beantworten. So oder so hat ein deutlicher B12-Mangel negative Auswirkungen auf Deinen Körper. Je nachdem, wie niedrig Dein B12 also ist, würde ich Dir raten aufzufüllen. 3 Spritzen werden da nicht reichen und orales aufgenommenes B12 ebenfalls nicht, das Geld kannst Du Dir sparen. Je nach B12-Spiegel soll man noch den Holo-TC-Wert bestimmen lassen, den man dann aber wahrscheinlich selber zahlen muss.

Wenn Dein Wert jetzt eh schon unter dem Labornormwert ist, der i.d.R. eh zu niedrig angesetzt ist, kannst Du Dir das aber auch sparen und direkt mit Auffüllen anfangen. 16 Spritzen à 1500mg Hydroxycobalamin reichen dann meist aus, um den Speicher zu füllen.

Ich fülle auch noch grad auf, mache das aber langsamer als empfohlen, da ich zum HA nicht auch noch diese Vit B-Pickelchen kriegen möchte, außerdem machen mich die Spritzen tatsächlich eher müde als munter, wie bei anderen Leuten.

Gruß
snickers

Subject: Aw: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???

Posted by [camelia](#) on Sat, 22 Oct 2011 10:48:29 GMT

Hallo liebe snickers

Habe am Montag meine erste B12 spritze bekommen,mit 1000 Microgramm B12.Mein Hausarzt meinte wenn ich die 5 Injektionen hinter mir habe,wird mein B12 Speicher aufgefuellt sein,du sagst aber etwas von 16 spritzen.Darf ich fragen von welchem Hersteller du die Injektionen hast?Meine sind von Hervert und der Wirkstoff ist Hydroxocobalaminacetat.
Meinst du, dass bei meinem Wert von 245(300_900)die 5 Spritzen nicht ausreichen?

Ig
camelia

Subject: Aw: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???

Posted by [snickers](#) on Sat, 22 Oct 2011 11:11:31 GMT

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

Hallo camelia,

wahrscheinlich wird Dein Wert dann im Labornormwertbereich (was ein Wort) liegen aber der ist wirklich niedrig angesetzt. Ich hatte den gleichen Wert wie Du (248) und fülle mit 1500mg Hydroxycobalaminacetat von Pascoe auf. Habe jetzt 8 Spritzen hinter mir, war im Urlaub etwas schludrig damit...daher dauert das Ganze etwas länger, zumal ich die Nebenwirkungen vermeiden möchte.

Ich spritze ca. 1x/Woche (außer im Urlaub) und werde insgesamt 15 Spritzen nehmen und dann nach 1 Monate Pause den Wert neu bestimmen lassen.

Ich glaube, dass die 5 Spritzen bei Dir nicht ausreichen, um den Speicher wirklich komplett zu füllen aber das ist natürlich nur meine laienhafte Meinung (bin kein Arzt)

Im HT-MB-Forum gibt es eine Menge Infos dazu.

LG
snickers

Subject: Aw: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???

Posted by [camelia](#) on Sat, 22 Oct 2011 11:27:10 GMT

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

Hi
danke fuer die Infos liebe Snickers
Also werde ich jetzt hoffen muessen,dass der Arzt mir noch ein weiteres Rezept ausstellt.

Frage mich warum die Ampullen Rzeptpflichtig sind

lg
camelia

Subject: Aw: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???
Posted by [snickers](#) on Sat, 22 Oct 2011 11:48:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier sind sie nicht rezeptpflichtig! Habe heute noch welche in der Apotheke bestellen lassen.
Kosten ca. 20Eur für 10 Ampullen 1500mg.
LG
snickers

Subject: Aw: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???
Posted by [Marion83](#) on Sat, 22 Oct 2011 19:21:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Snickers,
danke für die Antwort. Habe heute noch mal Ergebnisse eines zweiten Blutbilds, da liegt Vit.B12 jetzt bei 363pmol/l. Laut meinen Recherchen ist das immer noch nicht die Wucht, zumal der Vit.B12 Wert wohl weniger aussagekräftig als der Holo TC-Wert ist. Ich werde also noch mal nachlegen müssen. Sag mal spritzt du die B12 Spritzen auch selbst subkutan? Oder lässt du das beim Arzt machen? Hast du eine Idee ob man auch zuviel B12 haben kann?
Liebe Grüße,
Marion

Subject: Aw: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???
Posted by [snickers](#) on Sat, 22 Oct 2011 21:10:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Marion,

ich spritze mir das B12 selber subkutan. Holo-TC ist das aktive B12 und daher aussagekräftiger. Ich denke, eine Überdosierung von egal was ist nie wirklich gut. Bei fettlöslichen Vitaminen hätte ich da aber wesentlich mehr Bedenken.
Wenn man sich unsicher ist, würde ich bei einem Wert wie meinem nach 10 Spritzen einen Monat pausieren und dann den Wert nochmal testen lassen.

LG
snickers

Subject: Aw: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???

Posted by [Luccia](#) on Thu, 14 Jun 2012 22:03:59 GMT

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

Bei mir soll das auch der Grund sein. Bei mir liegt mein wert gerade so in der richtlinie (vll 5 was auch immer drüber also 230?).

Ich nehm Vitasprint.

Es macht für mich aber auch Sinn, weil seit ich 15 bin habe ich jedes jahr Haarausfall gehabt.

Bis auf das eine Jahr, dass ich im Ausland verbrachte.

Da hab ich mich aber auch anders, also richtig amerikanisch mit viel fleisch ernährt.

Mal sehn, ich meld mich, wenns klappt!

Subject: Aw: Haarausfall durch leichten Vitamin-B12-Mangel???

Posted by [lostsheep](#) on Sat, 16 Jun 2012 10:54:08 GMT

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

[http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&am
p;source=web&cd=1&ved=0CHUQFjAA&url=http%3A%2F%2
Fwww.vegan-wonderland.de%2Fcatalog%2Fsante-zahncreme-vitamin
-b12-p-3457.html&ei=IGXcT5CIBsnStAaJmoD3DQ&usg=AFQjC
NGtKUeWZvTq0_Wem5_5E5LIB0x5mQ&sig2=U5VClfOhk3A5b_daJ_3vG A](http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&am
p;source=web&cd=1&ved=0CHUQFjAA&url=http%3A%2F%2
Fwww.vegan-wonderland.de%2Fcatalog%2Fsante-zahncreme-vitamin
-b12-p-3457.html&ei=IGXcT5CIBsnStAaJmoD3DQ&usg=AFQjC
NGtKUeWZvTq0_Wem5_5E5LIB0x5mQ&sig2=U5VClfOhk3A5b_daJ_3vG A)

Ganz neu auf dem Markt.

Studien haben gezeigt, dass nicht nur einem B12 Mangel vorgebeut werden kann, sondern auch ein Mangel innerhalb ein paar Wochen aufgehoben sein kann.
