
Subject: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [tividi](#) on Thu, 19 Jan 2012 09:08:20 GMT

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

HI

ich weiß nicht ob mich mein Eindruck täuscht, aber ich hab hier schon so oft gelesen, das einige irgendwelche Vitamin oder auch Eisenmängel hatten, und sie dann auch behoben hatten und es trotzdem nix brachte für die Haare.

Gabs denn da auch mal Erfolge???

bin am überlegen ob ich mal nochmal zum Labor geh und Vitamin D und B12 testen lassen soll.

aber irgendwie demotivieren mich die ganzen Erfahrungen

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Cora](#) on Thu, 19 Jan 2012 09:24:08 GMT

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

Voraussagen kann man das natürlich nicht, blöderweise weiß man ja bei Haarausfall offensichtlich nie, was ihn verursacht - erst im Nachhinein manchmal. Aber ich hab in diversen Foren schon von einigen gelesen, die durch Behebung von Eisenmangel Erfolg hatten. Und hier im Forum hat Ataba gerade ihre Vit D-Einnahme in Verdacht, die Situation verbessert zu haben.

Fazit: WENN Haarausfall ausschließlich von einem Mangel verursacht wird, reicht auch die Behebung des Mangels, damit Haarausfall wieder aufhört. Eigentlich ganz einfach

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Binne](#) on Thu, 19 Jan 2012 11:47:48 GMT

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

Hallo Tividi,

ich konzentriere mich nun mal bei mir verstärkt auf mein Eisen, da ich -überwiegend der Meinung bin, dass ich diffusen HA habe (bis auf ein paar Ausrutscher), könnte ein Eisenmangel der Grund für meinen HA sein...

Welchen Ferritin Wert hast du?

Meiner lag vor zwei Jahren bei 9, damals hieß es nur, Tabletten nehmen, von einer Infusion

sprach keiner.

Vor meiner Schwangerschaft hatte ich dann mal atemberaubende 90 , in zwei Jahren mühsam erkämpft, nach der ss waren es wieder 20, wie es jetzt aussieht weiß ich nächste Woche, lasse mir nämlich morgen mal Blut abzapfen.

Eisenmangel habe ich schon seit Ewigkeiten, eigentlich seit meiner HA-Karriere, die mit 17 Jahren startete, da startete ich ja auch meine Super-Diät, die mehrere Jahre anhielt , so dass ich durch meine katastrophale Ernährung (die ich ja zt heute noch habe) auf keinen grünen Nenner komme.

Ich weiß, es gibt eine Frau (Kosima) mit ihrer Tochter, die auch mehrere Infusionen in der Schweiz bekommen hat und der HA wurde trotzdem nicht besser, aber ich denke, ein Versuch ist es wert!!!

Ehe ich mir Fin, Androcur, Regaine reinpfeife, probiere ich mal diesen Weg.

Nun muss ich nur noch einen Arzt finden, der mir diese Venofer- Infusionen gibt (@Cora, macht Dr, M. das, weißt du das??)

Meine FÄ war bei einem Ferritin Wert von 34 einmal ganz begeistert, dabei ist das immer noch zu niedrig!!

Ich möchte bei 100 landen, besser 150.

Wenn man mal nach Eisenmangelsymptomen schaut, finde ich ich mich auch echt wieder:

- Frieren
- Depressive Anwandlungen
- Antriebslos
- Haarausfall
- Restless legs

Bin wieder guter Hoffnung

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Cora](#) on Thu, 19 Jan 2012 11:56:16 GMT

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

Dr. M kümmert sich im Allgemeinen nur um Hormomne, überhaupt nicht um Mikronährstoffe. Also vermute ich mal, er machts nicht. Aber nachfragen bei der Arzthelferin kostet ja nüscht.

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [tividi](#) on Thu, 19 Jan 2012 11:58:21 GMT

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

Ich dachte Atabas Haarausfall is besser wegen der Schwangerschaft? oder vertu ich mich im Namen..

also mein Ferritin war mitte November bei 26
Mitte Dezember bei 34

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Binne](#) on Thu, 19 Jan 2012 12:46:38 GMT

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

Mist, es könnte schwierig werden jemanden zu finden der diese Infusionen macht...
Mein Ha kümmert sich ja auch nur um Hormone, muss ihn morgen mal versuchen zu überzeugen

@Tividi, ein Wert von 34 ist nicht berauschend...

100 bis 150 sind anzustreben!

Ich habe noch einmal nachgeschaut , als ich diesen Wert von 9 hatte, war die Norm 13-150.. und man meinte trotzdem´m man müsste erstmal nix weiter machen als Tabletten nehmen...
nach 5 Monaten hatte ich dann auch mal 30 oder so
Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen...
Und so viel Zeit haben wir eben nicht mehr

Cora, wie ist denn dein Ferritin Wert??

Rufe gleich mal bei Dr M an...

LG

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [mike](#). on Thu, 19 Jan 2012 12:54:04 GMT

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

tividi schrieb am Thu, 19 January 2012 10:08HI

ich weiß nicht ob mich mein Eindruck täuscht, aber ich hab hier schon so oft gelesen, das einige irgendwelche Vitamin oder auch Eisenmängel hatten, und sie dann auch behoben hatten und es trotzdem nix brachte für die Haare.

Gabs denn da auch mal Erfolge???

bin am überlegen ob ich mal nochmal zum Labor geh und Vitamin D und B12 testen lassen soll.
aber irgendwie demotivieren mich die ganzen Erfahrungen

Hallo,

Leute mit AGA fällt dieser Trigger zusätzlich sehr auf ..
da so viele Haare ausgehen dass Lichtungen bleiben..

ich pers. substitutioniere vorsichtshalber sämtliche NEMs um Mängel grundauf auszuschließen..

Meine Werte sind fast alle im oberen Referenzbereich
Vit. B12 und Folsäure sogar darüber .. was lt. Dermatologin kein Problem ist .. bzw. eine
kleine Pause dieser NEMs angeraten hat ...

ich nehme dadurch jetzt im 3-4 tgl. Rhythmus verschiedene NEMs die ich mir im vorhinein jew.
für 1 Quartal zusammengestellt habe .. und habe gottseidank neuerdings super Werte alle im
oberen Referenzbereich und hoffe dass Fin + co jetzt erst richtig greifen können ...

Zitat:"...hatten, und sie dann auch behoben hatten und es trotzdem nix brachte für die Haare.
.."

Ein Test wird Dir sicher nicht schaden ..(VitB, D3, Ferritin, Transferrin, Eisen).. .. nur zur vorsicht
.. (auch SD .. die ganzen SD-Werte + Ultraschall)
meist ist bei den Kandidaten eine AGA am mitwüten..

LG
Mike

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Binne](#) on Thu, 19 Jan 2012 14:26:57 GMT

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

Auch ohne AGA kann Frau bei einem Eisenmangel HA haben

Habe gelesen, das menstruierende Frauen (was für ein Ausdruck) ein Ferritinwert um die 70
haben sollen. Mindestens!! Unter 70 können Eisenmangelsyptome auftreten, ohne dass man
eine Anämie haben muss (will heißen, der HB kann noch völlig ok sein). Ein Hautarzt
meinte,Ferritin auf 100 heben und der HA wäre vorbei. Eisenmangel wäre bei Frauen mit ein
Hauptgrund für HA, gerade für Frauen,die ihre Tage noch bekämen.

Zudem wird durch die Pille die Aufnahme an Eisen verhindert, ebenso durch Kaffee und Tee...
Birgit hier aus dem Forum ist sich ja auch sicher, dass das Eisen bei ihr zu einer Verbesserung
geführt hat.

Grüße!

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Cora](#) on Thu, 19 Jan 2012 14:38:18 GMT

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

mike. schrieb am Thu, 19 January 2012 13:54
meist ist bei den Kandidaten eine AGA am mitwüten..

Glaub ich nicht

Es wird nach wie vor viel zu vielen eine AGA diagnostiziert, die absolut nicht das typische Ausfallmuster haben. ALLE Ärzte, die ich bisher diesbezüglich gesprochen habe, sind mit einem diffusen Haarausfall schlicht überfordert. Die wollen einfach nicht, dass es diffus ist. Mit AGA fühlen sie sich sicherer.

Mein Ferritinwert war übrigens vor einem Jahr bei ca. 90. Habs nicht mehr genau im Kopf.

Ach und tividi: Jepp bei Ataba wachsen die Haare grad wegen der Schwangerschaft wieder, hast du richtig in Erinnerung ABER sie hatte 2011 auch nicht ihren alljährlichen Sommer-Schub, und mutmaßt jetzt, dass das an der Vit-D Einnahme im vorherigen Winterhalbjahr lag.

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [tividi](#) on Thu, 19 Jan 2012 14:58:05 GMT

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

@Cora
und was machten deine Haare da wie der wert 90 war??

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Binne](#) on Thu, 19 Jan 2012 15:14:16 GMT

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

@Cora, vielleicht langen bei dir die 90 auch noch nicht??
Der individuelle Wert, bei dem die Haare gut sind, muss ja nicht bei jedem gleich sein?"

Dieses Eisenzentrum empfiehlt 200.. zumal uns ja auch jeden Monat wieder Eisen flöten geht...

Habe nun übernächste Woche einen Termin bei einer Ärztin, da hieß es aber auch schon am Telefon, dass sie Infusionen nur im Notfall machen. Na toll!

Wenn ich da mit meinen wahrscheinlich 30 er Wert ankomme, kann ich gleich wieder gehen. Naja, ich muss dann mal auf die Tränendrüse drücken, das fällt mir aber gerade auch nicht besonders schwer

LG

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [mike](#) on Thu, 19 Jan 2012 15:17:27 GMT

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

Cora schrieb am Thu, 19 January 2012 15:38mike. schrieb am Thu, 19 January 2012 13:54
meist ist bei den Kandidaten eine AGA am mitwüten..

Glaub ich nicht

kann sein

wie Du sagst Ärzte sind da auch einfach zu bequem/unwissend ... und stempeln einfach ohne Blick auf den Kopf gleich als AGA ab ...

ich sagt mal zu einem ich verliere Körperhaar+Nackenhaar und an den Seiten ... Er dann
"...AGA...sie werden wohl kahl...akzeptieren sie es...."
ich wurde wütend...

hast vllt. recht..

ich pers. substitutioniere jetzt alles mögliche an NEMs und habe tw. erhöhte Werte ... da kann ich dieses Kapitel für mich abschließen .. und es bleibt "wenn dann" lt. heutigen Wissensstand nur noch AGA übrig ... ich werde sehen im April/Mai ... wie es wird mit meinem diffusen effluvium .. auch fast ohne Muster...

LG

Mike

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Binne](#) on Thu, 19 Jan 2012 15:18:20 GMT

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

@Cora,

Dr. M. macht Infusionen, habe eben angerufen
also falls alle Stricke reißen und die Ärztin hier vor Ort das nicht macht, dann macht er es
vielleicht!

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Cora](#) on Thu, 19 Jan 2012 16:30:30 GMT

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

Mein 90er Ferritinwert gehörte zu einem Normbereich, der nur bis 160 ging. Ne Empfehlung von
200 geht ganz sicher von einem anderen Normbereich aus

Meine Haare machten damals nix anderes als heute: ausfallen. Der einzige Zusammenhang, der
mal ne Weile deutlich war, warein hormoneller - ich hatte in der ersten Zyklushälfte immer
deutlich mehr HA als in der zweiten. Mittlerweile hat sich das aber auch gegeben.

Ich nehm jetzt bereits seit vielen Monaten keine NEMs mehr (ganz ab und zu mal ne Zinktablette)
und seit August auch kein Hydrocortison mehr. Zusätzlich hatte ich im August den schlimmsten
Psychostress meines bisherigen Lebens. Und derzeit ist mein Haarausfall echt moderat.
Jedenfalls für meine Verhältnisse.

@Mike - ist bei dir wegen ausfallenden Körperhaaren mal DHEA getestet worden?

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 19 Jan 2012 17:51:27 GMT

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

Hi Binne

ich kann Euch da nur unterstützen.
liebe grüsse

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Binne](#) on Thu, 19 Jan 2012 18:57:40 GMT

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

@Birgit, Danke

Habe mich eben mal über die Seite "iron code.net" über das Eisenmangelsyndrom informiert,
dort wird sogar angegeben, dass alles unter einem Wert von 50 (Ferritin) als Mangel angesehen
wird! Bei normalen HB.

Es gibt dort auch einen Link zu (nur!) 7 Eisenzentren hier in Deutschland (in der Schweiz sind Eiseninfusionen viel geläufiger als hier) , in meiner Nähe wäre zb eines in Wiesbaden, da werde ich, wenn meine anderen beiden Ärzte nicht mitmachen wollen, mal anrufen. Dort bekomme ich auf jeden Fall eine Infusion.

Witzigerweise sind die Symptome wirklich ähnlich zu denen einer SD-UF (Müde, schlapp, unkonzentriert, frieren) so dass ich zb die ganze Zeit wie blöd mein LT gesteigert habe, was ich vielleicht gar nicht hätte tun müssen?!

LG!

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 19 Jan 2012 19:20:34 GMT

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

Liebe Binne,

wenn Du all die Symptome schilderst, die in der () stehen, dann sollte der Eisensubstitution nichts im Wege stehen.

Ich kenne sie von mir selber auch, aus mir ist ein Sofatyp geworden. Mit dem Eisen geht es mir besser, ich fühle mich ktäftiger, habe mehr Antrieb.

Schreib mal wie es Dir ergangen ist.

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [Binne](#) on Fri, 20 Jan 2012 20:52:40 GMT

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

Habe mich noch einmal ein wenig durch das Eisenforum (aufgebaut von einem Schweizer Arzt, der in der Schweiz ein Eisenzentrum leitet) durchgelesen, dort haben ganz viele geschrieben, dass sie Haarausfall hätten UND eben einen relativ niedrigen Ferritinwert.

Der Arzt dort schrieb diesen Frauen, dass er vielen schon durch die Eiseninfusionen helfen konnte und das die Einnahme von Eisentabletten in der Regel viel viel zu lange dauert bzw bei einigen nie richtig zum Ziel führt... seiner Erfahrung nach konnte bei vielen der HA durch eine Aufsättigung des Eisens durch Infusionen gestoppt werden.

Wichtig ist ihm dabei, den Wert auf 200 zu heben, eben weil nach 3 Monaten (= 3 Regelblutungen) der Ferritinwert schon wieder bei 140 liegt...die meisten bräuchten eine "Nachtankinfusion", meist 2-4 im Jahr, damit der Wert dauerhaft über 100 ist.

Er sagt auch, dass es Menschen gibt, die bei einem Wert von 14 keinen HA haben und andere wiederum bei einem Wert von 70... der Mensch ist eben keine Maschine und jeder reagiert anders auf das fehlende Eisen.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch das Zink,

denn Haare brauchen neben Eisen auch immer noch Zink (30mg täglich). Manche Ärzte geben auch Zinkinfusionen.

Im Übrigen hieß es dort noch, dass sich Sypmtome wie Müdigkeit, Frieren, Antriebslosigkeit relativ rasch nach den Infusionen legen würden, die Haare bräuchten aber schon 2-3 Monate, um sich zu erholen...

LG!

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht
Posted by [muckimuck](#) on Sat, 21 Jan 2012 10:37:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

in dem Eisenforum hab ich auch schon viel gelesen.

Was mich nur gewundert hat, Dr. Schaub hat desöfteren geschrieben, dass bei vielen Betroffenen der HA ca. 2 Wochen nach den Infusionen aufgehört hat.

Mmmhhhhh - das hab ich irgendwie immer im Hinterkopf. Woanders hab ich auch was von 2-3 Monaten gehört. Meine letzte Infusion bekomme ich Montag (kein Venofer - also nicht so hoch dosiert) und es tut sich nix.....

Echt - ich hab immer die 2 Wochen im Kopf..... es ist echt traurig....

GLG an euch!
Muckimuck

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht
Posted by [Binne](#) on Wed, 29 Feb 2012 13:21:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Muckimuck!!

Liest Du hier noch mit oder sprießen bei Dir wieder neue Haare?

Wie haben sich die Eiseninfusionen auf dein HA ausgewirkt??

Erzähle doch mal bitte!!!

LG!

Subject: Aw: Mangelbehebung.. bringt das was oder nicht

Posted by [tividi](#) on Wed, 29 Feb 2012 13:48:48 GMT

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

genau das würd mich auch interessieren!!

habe sie deshalb mal angeschrieben vor einiger Zeit.

Leider noch nichts gehört..

Bin auch neugierig
