

---

Subject: Eisenmangel

Posted by Ira\* on Tue, 13 Mar 2012 11:25:50 GMT

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

---

Hallo!

Vielleicht war das hier schonmal explizit Thema - bestimmt zumindest immer wieder am Rande.

Aber ich habe neulich interessante Veröffentlichungen von Dr. Beat Schaub aus Basel gefunden, die darauf hinweisen, dass die Normwerte für Eisen deutlich nach oben korrigiert werden müssen. Es gibt zig Personen, die unter typischen Eisenmangel-Symptomen (u.a. Haarausfall) leiden, bei "normalen" Ferritin- und Hämoglobin/ Hämatokrit-Werten. Diese Symptome bessern sich vielfach unter Gabe von Eisen (Dr. Schaub schwört auf Infusionen). Symptome des Eisenmangels seien bereits ab einem Ferritinwert von unter 50 zu beobachten und würden sich nach Gabe von Eisen bessern.

Hier im Forum gibt es einige Leute, die ihren Eisenwert ziemlich in die Höhe substituiert haben und deren Haare davon profitiert haben. Und die Ergebnisse von Dr. Schaub geben ihnen Recht.

Ich bin nochmal drauf gekommen, diese Studien separat zu posten, da immer wieder im Forum Leute auftauchen, die mit einem Ferritin-Wert von z.B. 13 mit den Worten "Alles in Ordnung" abgespeist werden. Einige Personen haben bei diesem Wert tatsächlich keine Eisenmangelsymptome, andere wiederum schon, wie eben auch Haarausfall.

Hier einige Dateien zum Nachlesen:

[http://extranet.medical-tribune.de/volltext/PDF/2007/MT\\_Schw\\_eiz/19\\_MTCH/MTCH\\_19\\_S10.pdf](http://extranet.medical-tribune.de/volltext/PDF/2007/MT_Schw_eiz/19_MTCH/MTCH_19_S10.pdf)

<http://www.rosenfluh.ch/rosenfluh/articles/download/201/Eisenmangelsyndrom.pdf>

<http://www.ironblog.org/>

Man findet aber auch zig Informationen, wenn man "Iron Deficit Syndrome" und Schaub googlet.

Ich würde denken, dass die Konsequenz aus diesen Ergebnissen diejenige ist, den Ferritinwert mindestens auf über 50 zu pushen, besser auf etwa 100, sofern man Haarausfall hat. Wenn noch andere Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Abgeschlagenheit, Blässe und Antriebslosigkeit hinzukommen, umso mehr. Gepusht kann der Ferritinwert u.a. durch Eisentabletten, Vitamin C reiche Kost und eventuell weniger Kaffee- und Teegenuss werden.

Dass der Haarausfall wirklich daher rührt, kann einem natürlich niemand garantieren. Aber einen Versuch ist es sicherlich wert, würde ich denken.

Ich selbst nehme seit einiger Zeit Eisentabletten und trinke Orangensaft ohne Ende (weil ich den auch ganz lecker finde). Mein Ferritinwert lag bei 13, also "alles in Ordnung". Seit einiger Zeit beobachte ich, dass sich meine Antriebslosigkeit, meine Blässe und meine Kopfschmerzen deutlich gebessert haben. Meinen Haaren geht es auch wesentlich besser (was aber auch an den Antiandrogenen und dem Zink, das ich einnehme, liegen kann).

Schöne Grüße in die Runde

Ira

PS: Ich will hier niemanden falsche Hoffnungen machen. Es gibt für Haarausfall zig unterschiedliche Gründe. Aber Eisensubstitution kostet nicht viel Geld, ist nicht aufwendig und kann auch erstmal nicht gefährlich werden, solange man seinen Eisenwert regelmäßig prüfen lässt. Insofern ist es einen Versuch wert, würde ich denken.

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 13 Mar 2012 11:34:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ira,

ich habe bis letztes Jahr in der Schweiz gelebt und gerade meine Laborwerte rausgekrant, da steht, dass ein Ferritinwert von 30 ausreichend sei. Ist ja mal wieder interessant, dass sich die Ärzte in keinster Weise über irgendwas einig sind. Leider ist es bei den Schilddrüsenwerten ja genauso der Fall .

Super, dass bei dir scheinbar der Eisenmangel doch etwas mit dem HA zu tun hat. Mein derzeitiger Ferritinwert liegt bei 93 (ohne etwas einzunehmen), leider stelle ich dadurch keine Verbesserung an meinem HA fest.

Gruß wuschel

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 11:40:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wuschel,

ich kenne deine HA-Geschichte gar nicht und will mich nicht zu weit aus dem Fenster lehnen und auf Teufel komm raus diese Eisenmangel-Geschichte "verteidigen", aber ich habe nochmal nachgelesen. Und dieser Herr Schaub behauptet, dass es auch Leute mit einem Ferritinwert von unter 100 geben kann, die unter Eisenmangelsymptomen leiden und von einer Eisengabe profitieren.

Mir fehlt das nötige medizinische Wissen, um diese Behauptung beurteilen zu können. Aber in den Interviews und in seinen Veröffentlichungen wirkt der ganz seriös auf mich. Was meinst Du?

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 13 Mar 2012 11:45:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ira,

das war auch in keinster Weise ein Angriff, sondern nur ein Ärgernis über die Ärzte .....

Ich hatte sogar mal einen Ferritinwert von 19 in der Schweiz und nichts mit HA zu tun. Bei mir scheint es wohl an was anderem zu liegen; hat ja mit Absetzen meiner Pille vor gut 2 Jahren angefangen.

Mit H. Schaub muss ich mich erst einmal auseinandersetzen. Hatte jetzt nur so auf deine Mitteilung geantwortet.

Gruß Wuschel

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 11:48:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo!

Ich hatte das auch so gar nicht als Angriff verstanden. .. sondern habe dann einfach laut darüber nachgedacht, inwiefern trotz recht hoher Ferritinwerte dein Haarausfall trotzdem was mit dem Eisen zu tun haben könnte. Aber wenn er bei dir zeitlich eng mit dem Pille Absetzen angefangen hat, wird es wohl eher daher rühren...

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [flame](#) on Tue, 13 Mar 2012 11:51:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich verstehe halt einfach nicht, wieso die Mehrheit der Frauen keinen Haarausfall hat, trotz grottenschlechter Ernährung, und "unsereins" müsste alle möglichen Stoffe massiv substituieren. Da wären wir ja alle Fehlkonstruktionen der Natur....

Also eher kann ich mir noch vorstellen, dass aufgrund Stress, Angst usw. die Kopfhaut angespannt oder die Kapillar-Adern irgendwie "verkrampft" sind, so dass die ganzen Vitalstoffe gar nicht erst dort ankommen, wo sie sollen. Dann können wir noch so viel zuführen, und es bringt gar nix.

Mit sämtlichen NEMs habe ich massig Erfahrung, gebracht hat's nix.

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 13 Mar 2012 12:00:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

flame schrieb am Tue, 13 March 2012 12:51  
Mit sämtlichen NEMs habe ich massig Erfahrung, gebracht hat's nix.

Ist auch leider meine Erfahrung. Eigentlich soll ja hier Mesohair greifen, weils eben nicht erst verstoffwechselt wird, sondern direkt das Übel an der Wurzel packt..... hat mir leider auch nicht geholfen.

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [flame](#) on Tue, 13 Mar 2012 12:14:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo wuschel,

Du hast grad im anderen Thread geschrieben, dass Du gar nicht genau wusstest, was sie Dir ins Mesohair getan haben.... Ist ja echt Mist....

Du weißt demzufolge auch nicht, ob Eisen mit drin war, oder?

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 13 Mar 2012 12:19:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Flame,

ich habe noch nie davon gehört oder gelesen, dass Eisen in Mesohair reinkommt.  
Habe vor 2 1/2 Jahren nur mal 4 Eiseninfusionen erhalten, da ich keine Tabletten vertragen habe und mein Wert ja so im Keller war.

LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [flame](#) on Tue, 13 Mar 2012 12:26:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haben die Infusionen denn keinerlei Veränderungen gebracht (nicht nur auf Haare bezogen, sondern auch auf das sonstige Befinden)?

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 13 Mar 2012 12:28:57 GMT

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

---

Das Kuriose war, dass ich keinerlei Eisenmangelsymptome hatte. Der schlechte Ferritinwert kam bei einem Gesundheits-Check heraus.... von daher fühlte ich mich nach Auffüllen des Speichers auch nicht anders als vorher.

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [Biggi01](#) on Tue, 13 Mar 2012 13:55:01 GMT

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

---

Hi Ira,

schön mal wieder von dir zu hören.

ich habe mich übrigens auch von den Normwerten gelöst.  
Mein Ferritinwert lag bei 53 (also in der 40-70 Norm voll mittig)

Ich habe mich auf fast 200 gepuscht und konnt meinen HA halbieren. Ich hatte so mit 18 schon mal HA wegen Eisenmangel, daher kenne ich dies als Ursache schon länger.

Viele wissen das gar nicht, oder werden nicht darauf hingewiesen.

Die Schweizer sind uns an der Stelle voraus.

Ig

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 14:43:06 GMT

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

---

Hallo Biggi,

Du warst auch eine derjenigen, an die ich gedacht habe, als ich von "einigen Usern hier" schrieb. Du hast mich auch erst auf die Idee gebracht, da nochmal weiter nachzuforschen.

Ja, in der Schweiz bekommt man wohl auch "relativ einfach" Eiseninfusionen. In Deutschland hat meine Mutter noch nicht mal Infusionen bekommen, als ihr Wert bei unter 5 lag und sie unter

---

enormen Eisenmangelsymptomen litt (u.a. auch HA, aber vor allem hat ihr eine unerträgliche Schlappeheit zu schaffen gemacht). Glücklicherweise hat sie die gängigen Eisenpräparate gut aufgenommen, so dass jetzt (nach mehreren Wochen bis Monaten) alles wieder in Ordnung ist. Schöner wäre es natürlich mit den Infusionen gewesen, da sie dann schneller wieder fitt geworden wäre.

Ich habe übrigens auch dein Foto in dem anderen Thread gesehen. Mensch, wenn man es nicht besser wüßte, würde man deine Haare hier in einem Haarausfall-Forum für etwas zu voluminös geratenes Zweithaar halten - so viele wunderbare, gesund aussehende, super schön gelockte Haare!

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 13 Mar 2012 14:46:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Ira

wie geht es Dir im Moment?

lg

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 14:55:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wuschel,

so kurios ist das wohl gar nicht, dass Du keine Symptome bei den niedrigen Werten hattest. Es gibt eben Leute, die bei niedrigen Werten völlig symptomfrei sind, und wiederum andere, die bei Werten, die bislang als absolute Norm angesehen wurden, Symptome aufweisen, die sich unter Eisensubstitution bessern.

Dieser Dr. Schaub schlägt daher auch vor, dass man die Normwerte sehr variabel hält und eine Eisensubstitution dann durchführt, wenn sich Eisenmangelsymptome zeigen. O-Ton von ihm: Es geht ihm nicht darum, neue Krankheiten zu schaffen und symptomfreie Patienten als krank zu bezeichnen. Ohne Symptome braucht es eben auch keine Substitution.

Prinzipiell finde ich es aber auch ziemlich verrückt, dass der menschliche Körper so unterschiedlich reagieren kann. Das deckt sich nicht mit meinem bisherigen Laienwissen über medizinische Vorgänge. Aber: Man lernt nie aus.

Grüße  
Ira

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 15:02:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Biggi,

das ist nett, dass Du fragst.

Ich hab manchmal etwas Angst, nach draußen zu gehen, und kritisch beäugt zu werden. Da ich aber ab April einen neuen Job an der Uni angenommen habe und vor gefühlten hunderten von Studis Seminare halten werde, muss ich diese Angst tief in einem Schrank verbannen. Hilft ja alles nichts. Und ich denke: Ob die den Stoff verstehen werden oder nicht, hängt bestimmt nicht von meiner Haardichte ab. Das hilft. Und meine Mutter, die Lehrerin ist, hat mich noch mit aufmunternden Anekdoten aus ihren Anfangstagen versorgt: Die SchülerInnen haben meist mehr Angst als man selbst (sie ist Mathe-Lehrerin und ich werde auch was mathelastiges "unterrichten". Und da haben ja erfahrungsgemäß viele Leute Bammel vor).

Und sonst? Ich hab den Eindruck, dass es den Haaren etwas besser geht. Weniger Ausfall, etwas Neuwuchs. Vielleicht - ich will es noch nicht zu laut sagen - bin ich aufm Aufwärtstrend. \*auf Holz klopf\* Und das ist natürlich ein schönes Gefühl.

Und Dir?

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 13 Mar 2012 15:17:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Ira\*

Ein neuer Job ist immer eine große Herausforderung, vor Studenten erst recht. Aber Du schaffst das, Du bist eine starke Persönlichkeit. Am Anfang ist es vielleicht noch nicht so einfach aber mit jeder Stunde wirst Du Dich sicherer fühlen. Wahrscheinlich haben Deine Studenten mehr Bammel.

Das es Dir Haartechnisch besser geht freut mich auch, Du hörst Dich irgendwie auch positiver an als noch vor ein paar Wochen.

Ich wünsche Dir von Herzen dass sich der Aufwärtstrend weiter fotsetzt, Du hast es verdient, wie so Viele hier.

ganz liebe grsse und viel Erfolg.

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Binne](#) on Tue, 13 Mar 2012 19:31:01 GMT

---

Hi Ira,

an dem Eisen Thema bin ich auch noch dran ,  
ich werde hoffentlich in 2 Wochen meine erste Infusion erhalten ( schade, dass sich Muckimuck nicht mehr meldet, sie bekam ja einige Infusionen und wollte eigentlich noch mal eine Rückmeldung geben .. ich deute dies aber schwer positiv ) und mal schauen, wie das dann mit den Haaren so weiter läuft.

Bei mir sind es mehrere Baustellen, die es sein könnten, aber das Thema Eisen werde ich nach den Infusionen dann zumindest mal durch haben.

Ich fand die Erklärungen von Herrn Schaub auch immer sehr interessant, er schrieb ja u.a dass Menschen keine genormten Maschinen seien und deswegen jemand mit einem Ferritin Wert von 90 noch Haarausfall haben kann und eine andere mit mickrigen 13 eben nicht  
Deshalb rät er dazu, bis auf 200 aufzufüllen und das werde ich auch tun.  
Mein Wert war neulich sogar mal bei 120, sank dann aber nach einer Blutung wieder auf 60 ab.  
Ich hoffe einfach, dass der Arzt in dem Eisenzentrum ein gutes Herz hat und mir die Infusionen gibt... zahlen muss ich sie ja eh selber.

Schön, dass es Dir besser geht, Du hörst Dich gut an!

Liebe Grüße! Binne

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [pina](#) on Tue, 13 Mar 2012 20:39:43 GMT

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

---

Hallo Ira,

das ist sehr interessant! Wie ich erst zwei Jahre später erfahren habe, lag mein Eisenwert beim ersten Auftreten des Haarausfalls bei unter 10. Und als ich dann die Pille abgesetzt habe ging es ja so richtig los. Ich war dann auch dauermüde, konnte mich nicht so gut konzentrieren, hatte heftige Kreislaufprobleme. Ich habe das damals alles auf die Hormone geschoben, die nun wohl durcheinander sein müssen. Ach ja und Blässe: früher hatte ich eine gesunde Gesichtsfarbe, die war auch schon lange nicht mehr vorhanden.

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 20:42:47 GMT

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

---

Hallo Pina,

und hast Du je versucht, deinen Eisenwert zu erhöhen? Wie hast Du das gemacht (falls ja)? Wie haben sich die Werte/ dein Haarausfall dann entwickelt? Wo stehst du jetzt?

---



Meinst Du wirklich Eisenwert oder Ferritinwert? ...

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 20:46:41 GMT

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

---

ach, ich habe soeben in einem anderen Thread von Dir nachgelesen.. aber vielleicht magst du ja trotzdem nochmal ausführlicher zum Eisen berichten (in deinem anderen Bericht fehlten beispielsweise die Ferritin-Angaben.. und dann würde mich auch interessieren, ob sich deine anderen Symptome gebessert haben). Auf jeden Fall drücke ich fest die Daumen für den weiteren Aufwärtstrend!

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 20:48:45 GMT

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

---

Hallo Biggi,

danke für die netten Worte. Hast Du absichtlich die Frage danach überhört, wie es Dir geht?

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [pina](#) on Tue, 13 Mar 2012 20:49:35 GMT

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

---

Hallo Ira,

ich meine den Ferritinwert. Ich habe 2 1/2 Jahre Eisen genommen ( mit kleineren Pausen) und der letzte gemessene Stand, das war im Sommert, war bei 90. Nachdem ich aber bei der anderen Ärztin war, soll ich weiterhin Eisen nehmen. Den Wert habe ich nicht, aber in knapp zwei Monaten wird wieder kontrolliert. Ich bin sehr gespannt, da ich diese Eisenkapseln abends nehmen soll. Sonst hatte ich sie morgens genommen, da sie dann mehr Eisen aufgenommen werden soll. Mal hatte ich keine Probleme, dann wieder super unangenehme Magenschmerzen. Ich werde nach der nächsten Untersuchung berichten!

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 20:56:45 GMT

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

---

Hallo Binne,

da bin ich echt gespannt, wie es bei Dir weitergeht! Berichte doch bitte!

Hast Du auch andere Nährstoff-Baustellen? Die würden mich nämlich auch interessieren.  
Bin gerade wohl etwas auf einem "Ernährungs-Meinem-Körper-Fehlt-Soviel-Weil-Ich-Mich-So-Lange-So-Schlecht-Ernährt-Habe-Trip".

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 14 Mar 2012 07:40:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Ira\*

Nein, Deine Frage habe ich nicht überhört.

Es geht mir ganz gut, der HA hält sich in Grenzen, ich habe Deine und Binnes Anregungen verinnerlicht.

Soll heißen, zugenommen habe ich schon, ich esse viel Studentenfutter und ernähre mit überhaupt gesünder, Auswirkungen auf meinen Schädel kann ich auch feststellen: Ich habe noch mehr Antennen am Kopf. Meine Zahlen halten sich ja eh in Grenzen, denn ich laufe im Moment mit Zahlen unter 100 am Tag am unteren Limit wenn ich mich mit anderen vergleiche.

Ich war nur so schon mittendrin in meiner Idee hier jedes Mitglied in den Mittelpunkt zu stellen dass ich es gestern nicht mehr geschafft habe die Frage zu beantworten.

Ich wollte Dich sowieso erst persönlich fragen was Du von der Sache hältst? Denn Du bist immens wichtig, Mike hat sich in den letzten Beiträgen stark eingebracht, deshalb auch die Eröffnung mit seinen Namen.

Und ich möchte Dich auch fragen ob Du irgendeine Idee hast was zu Deiner Verbesserung beigetragen hat? Hast Du was verändert?  
Oder hat sich etwas für Dich verändert?  
Gewichtest Du heute die Dinge anders?

Ich freue mich auf Deine Antwort  
ganz liebe grüsse

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [wuschel63](#) on Wed, 14 Mar 2012 13:06:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Biggi,

du nimmst ja ziemlich viel Zeug zu dir wegen deiner Haare und ich frage mich, ob der Neuwuchs und der zurückgehende HA nicht mit Minox, Androcur, Climen usw. zusammenhängen. Sind ja eigentlich alle Dinge, die man gegen AGA nimmt, oder?!

Ich habe mir jetzt nicht die Mühe gemacht, alles von dir zu lesen, deshalb weiß ich nicht, wie lange du das meiste davon schon nimmst.

Gruß wuschel

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 14 Mar 2012 14:03:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Wuschel63

Stimmt, so war ich eingestellt und als AGA eingestuft.  
5 Jahre lang

Aber die Verbesserung kam erst durch die NEMs,  
deshalb habe ich Androcur auf 25mg gesenkt, Minox nur  
noch ein Sprüher li. und re. Climen hat gar nichts gebracht.

Jetzt nach 6 Wochen habe ich durch die Reduktion keine Verschlechterung.

Neuwuchs hatte ich immer die ganze Zeit hindurch.  
Ich habe das Gefühl Minox puscht das noch, dabei regt es ja eigentlich nur die Durchblutung an....

lg

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [wuschel63](#) on Wed, 14 Mar 2012 14:09:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Biggi,

hast du dich vorher auf Mängel testen lassen oder nimmst du die NEM's einfach so? Sorry,  
wenn du das schon irgendwo geschrieben hast, aber meine starke Erkältung läßt kein  
Denken zu .

LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 14 Mar 2012 14:50:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Wuschel,

macht nix.

Vitamin D Mangel kam bei der Endo raus.

Vitamin B, und Folsäure Mangel war eine Routineuntersuchung von der ich nichts wusste, irgendwer war wohl der Meinung das untersuchen zu müssen ohne es mir zu sagen. Zu dem Zeitpunkt nahm ich aber schon Vitamin B Komplex und Folsäure.

Der Ferritinwert von 53 war auch eine Routine, da stand ich aber schon unter Eisenpräparat.

Also ich habe es geschafft trotz Medikamente einen Mangel zu entwickeln, wie auch immer....

Ig und gute Besserung

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [mike.](#) on Wed, 14 Mar 2012 15:45:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Biggi01 schrieb am Wed, 14 March 2012 15:50Hi Wuschel,

macht nix.

Vitamin D Mangel kam bei der Endo raus.

Vitamin B, und Folsäure Mangel war eine Routineuntersuchung von der ich nichts wusste, irgendwer war wohl der Meinung das untersuchen zu müssen ohne es mir zu sagen. Zu dem Zeitpunkt nahm ich aber schon Vitamin B Komplex und Folsäure.

Der Ferritinwert von 53 war auch eine Routine, da stand ich aber schon unter Eisenpräparat.

Also ich habe es geschafft trotz Medikamente einen Mangel zu entwickeln, wie auch immer....

Ig und gute Besserung

wg. Medikamente Mangel, der Bedarf ist vermehrt gegeben...

wie in der Schwangerschaft, da wird auch vermehrt benötigt, sonst läuft das Netzwerk nicht ordentlich.

Antiandrogene + NEMs einfach pflicht

Super Beitrag Ira

Werte wie Ferritin, Eisen, Vit D, B, C, Folsäure.. kann man ohneweitere in die höhe und etwas über Referenz pushen...

meine Struktur bessert sich langsam wieder seit ich wieder einen haufen NEMs nehme..seit anf. Nov 2011 (subjektiv betrachtet)..

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [tividi](#) on Wed, 14 Mar 2012 15:55:44 GMT

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

ich hab mal gelesen zuviel Folsäure kann aber auch Haarausfall auslösen?

weil du grade davon sprichst das in der Schwangerschaft mehr benötigt wird..  
Meine Ärztin hatte mir vor der Schwangerschaft gesagt das auch durch die Pille meist der Folsäurewert niedrig ist.  
Und in der Schwangerschaft benötigt man ja auch Folsäure..

vielleicht könnt ich da einen Mangel haben..

gibts irgendwelche Symptome die man da haben könnte?

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [mike.](#) on Wed, 14 Mar 2012 16:01:53 GMT

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

Zitat:

....Ich selbst nehme seit einiger Zeit Eisentabletten und trinke Orangensaft ohne Ende (weil ich den auch ganz lecker finde). Mein Ferritinwert lag bei 13, also "alles in Ordnung". Seit einiger Zeit beobachte ich, dass sich meine Antriebslosigkeit, meine Blässe und meine Kopfschmerzen deutlich gebessert haben. Meinen Haaren geht es auch wesentlich besser (was aber auch an den Antiandrogenen und dem Zink, das ich einnehme, liegen kann)....

viel zu tief

man beobachte auch die Fingernägel,

meine sind/waren immer brüchig .. + HA diffus (auch Kranz)

HA geht zwar weiter, etwas verlangsamt, bisschen mehr Fülle, Fingernägel werden schöner und fester, Längsstreifen werden dezenter

ich pushe sicherheitshalber eine ganze REihen an Werten über den Referenz, da meiner Meinung alles viel zu tief angesetzt ist und im laufe der nächsten jahre eh nach und nach alles nach oben gesetzt wird

Blässe, Antriebslos, Müde.... trifft alles auf mich zu seit Jänner 2006... damals wurden auch meine Haare strohiger ... ich wurde auf die Blässe ab da von bekannten oft angesprochen, heute ist das "normal"

wer weiß, vllt. hat mike kaum eine AGA sondern einfach Nährstoffmangel + dezente SD-UF und könnte mit NEMs alleine alles bereinigen

aber vom Arzt hören ".Werte sind super..goldene Mitte...Eisen bei 29..SD Werte Grenzwertig aber keine UF .. blablabla" .." Sie haben dann wohl diffuse AGA" ..aber wundern wenn Fin 0 wirkt.. Arzt:"non-responder.."

Demnächst werde ich TSH erh. oder ft3+ft4 substitutionieren ergänzend..muss noch schauen.

zurückblickend kann ich sagen: April-Aug. 2011 hatte ich viele NEMs und die beste Farbe im Gesicht seit langer Zeit, auch die Haare wurden minimal fülliger, NEMs abgesetzt dann gings wieder los .. seit Nov nach und nach wieder eingeschlichen und zunehmend wirke ich vitaler

---

Subject: Aw: Eisenmangel

Posted by [mike](#) on Wed, 14 Mar 2012 16:07:24 GMT

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

Zitat:

Meine Ärztin hatte mir vor der Schwangerschaft gesagt das auch durch die Pille meist der Folsäurewert niedrig ist.

von Angie

Zitat:Die Pille

Die Pilleneinnahme kann ebenfalls Haarausfall verursachen. Sie täuscht dem Körper permanent eine Schwangerschaft vor, was zu vielen hormonellen Problemen führt. Darüber hinaus raubt sie dem Körper Nährstoffe, die mangels Kenntnis darüber nicht wieder zugeführt werden. Die Pille beeinträchtigt den Stoffwechsel und erhöht dadurch den Bedarf an Folsäure, Vit. B1, B2, B12 sowie auch Vit. C, Zink und Magnesium. Der Bedarf an Vit. B 6 ist bei

Frauen, die die Pille nehmen, 5-10 mal so hoch wie bei Frauen, die sie nicht nehmen. Ohne genügende Versorgung mit Nährstoffen ist kein vernünftiger Haarwuchs möglich. Auch hier wird es dann problematisch, wenn man bereits viele Jahre die Pille nimmt und sie nun absetzen möchte, denn auch ein Absetzen dieser stürzt den Körper natürlich in ein Hormonchaos. Hier kann nur jeder für sich selber abwägen und entscheiden, welcher der richtige Weg ist.

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/1360/>

der genaue Mechanismus wäre hier interessant

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 14 Mar 2012 16:30:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mensch Mike,

Du hast mich echt gerettet, das war mir so nicht bewusst.

Da kannst Du mal sehen wie wichtig der Austausch hier ist.  
Ich bin echt froh Dich hier zu haben

Eine Frage hätte ich noch: Ich reduziere andrcur 50mg auf 25mg  
täglich. Weißt Du ab wann sich ungefähr eine Veränderung bemerkbar macht?

Ich habe vor 5 Wochen reduziert, bin also in der 6. Woche

lg

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [mike.](#) on Wed, 14 Mar 2012 17:58:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Eine Frage hätte ich noch: Ich reduziere andrcur 50mg auf 25mg  
täglich. Weißt Du ab wann sich ungefähr eine Veränderung bemerkbar macht?

Welche Veränderung meinst Du .. auf Haare, dauert mind. 3 Monate - 1 Jahr

Androcur senkt bei Männern DHT um ca. 50% lt. Studie aus dem Jahr 1979...(bei Frauen ??)  
vllt. gar nicht ausreichend für AGA Stopp.... Rest-DHT kommt aus NNR

mit Fin zusätzlich kann es besser aussehen

Willst Du weg von Androcur ?  
Unter 12,5 mg würde ich pers. nicht unbedingt gehen.  
Absetzen könnte shedding hervorrufen

Zitat:

Da kannst Du mal sehen wie wichtig der Austausch hier ist.  
Ich bin echt froh Dich hier zu haben Thumbs Up

Auch ich finde den Austausch hier einfach klasse (gibt nichts schöneres), und die Arbeiten über Eisenmangel .. niedrigen Referenzen, genau da liegt bei manchen ein Trigger oder "vllt die Lösung" begraben ...und euer engagement ist WAHNSINN

LG  
Mike

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 14 Mar 2012 18:03:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Mike,

Willst Du weg von Androcur ?  
Unter 12,5 mg würde ich pers. nicht unbedingt gehen.  
Absetzen könnte shedding hervorrufen

ja, weil keine AGA habe.

die posts schlagen hier im Minutentakt ein, ich komme irgendwie kaum noch mit.

bis später

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [mike.](#) on Wed, 14 Mar 2012 18:08:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Biggi01 schrieb am Wed, 14 March 2012 19:03Hi Mike,

Willst Du weg von Androcur ?



Unter 12,5 mg würde ich pers. nicht unbedingt gehen.  
Absetzen könnte shedding hervorrufen

ja, weil keine AGA habe.

die posts schlagen hier im Minutentakt ein, ich komme irgendwie kaum noch mit.

bis später

ok

bitte langsam ausschleichen

April/Mai ...

und nimmst Du jetzt NEMs?

LG  
Mike

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 14 Mar 2012 18:14:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Mile,

ja, das tue ich.

Dank Dir

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [mike.](#) on Wed, 14 Mar 2012 18:23:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Biggi01 schrieb am Wed, 14 March 2012 19:14Hi Mile,

ja, das tue ich.

Dank Dir

Biggi,

mir fällt gerade ein, NEMs mit Antioxidantien-Wirkung sind gerade wenn man Androcur nimmt

essentiell, Androcur fährt ja zu einem gewissen Grad die Cortisolausschüttung zurück und Cortisol wäre Immunsuppressiv .. die Zellen sind dem Immunsystem mehr ausgeliefert..

Jedoch hat Cortisol auch seine schlechten Seiten und ist ein Stresshormon, welches gerne diffuse effluvien auslöst ...

Lg  
Mike

PS: I love my NEMs

---

---

Subject: Aw: Eisenmangel  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 14 Mar 2012 18:25:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Mike,

Und Du hast schöne Haare.

---