

---

Subject: Ferritin von 39

Posted by [enaira82](#) on Thu, 24 Jan 2013 12:05:40 GMT

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

---

Hallo Zusammen,

ich leide immer wieder unter stärkeren HA-Schüben (der letzte ging von Mitte August bis Mitte November). Das Jahr davor auch eben zu dieser Zeit ca. Vorher ist mir nie aufgefallen, dass mir zu einer Zeit verstärkt Haare ausgehen. Ich tippe bei mir allerdings auch auf AGA, da sowohl mein Vater als auch meine Mutter und Schwester von dünnem Haar betroffen sind.

Beim ersten HA-Schub 2011 bin ich zum Hausarzt und habe meine Werte kontrollieren lassen, alles ok, nur Vitamin B12 an der unteren Grenze des Referenzrahmens und Ferritin bei 33 (Referenzrahmen 15-200). Ich bin Vegetarierin... Die Ärztin meinte, es bestehe kein Handlungsbedarf. Habe mir daher in der Apotheke Ferro Sanol und Vitamin B 12 Tabletten gekauft und regelmäßig genommen, da ich schon einen Handlungsbedarf gesehen habe. Der HA hörte irgendwann auf...

Beim zweiten Schub bin ich wieder zur Blutabnahme, da lag mein Ferritinwert bei 39 (obwohl ich regelmäßig das Ferro Sanol nehme, allerdings nicht jeden Tag, da ich die Einschränkungen schon gravierend finde (die sollen ja auf nüchternem Magen genommen werden, d.h. morgens erstmal 2 Stunden nichts essen; das fällt mir schwer, da ich schnell Kreislaufprobleme bekomme, wenn ich morgens nichts esse)). Ich nehme die 100-Dosierung und die so 2-3mal die Woche. Irgendwie frustriert mich das gerade, hätte den Wert so gerne höher (finde so 70-80 ganz gut). Nur wie bekomme ich ihn so hoch? Infusionen oder Spritzen werde ich wohl nicht bekommen, weil der Wert noch im Referenzbereich liegt. Hier in der Nähe gibt es leider auch keinen Hausarzt, der vom Eisenzentrum empfohlen wird. Diese Ärzte sind ja immer sensibel, was niedrige Ferritinwerte angeht. Und denkt ihr, der phasenweise Ausfall könnte wirklich mit dem niedrigen Ferritin in Zusammenhang stehen? Zur Zeit habe ich kaum Ausfall (wasche alle 2 Tage die Haare und habe dann so 30 Haare im Kamm). Also echt normal..obwohl der Wert zur Zeit auch nur bei 39 herumdümpelt...Aus Internetquellen weiß ich, dass ein Ferritinwert von unter 50 schon bei einigen Frauen zu Problemen wie HA führen kann. Nur bei mir ist das ja eher so phasenweise. Vielleicht ja eher saisonal??

Allerdings denke ich schon, dass meine Haare etwas ausgedünnt sind (am Scheitel sieht man schon manchmal an einigen Stellen auch seitlich Kopfhaut). Regaine oder ähnliches möchte ich jetzt noch nicht nehmen. Dachte ich könnte es damit mal im Sommer probieren, um den HA im Herbst abzuflachen. Nach der ersten HA-Welle war ich jedoch bei einer Hautärztin, die auch auf HA spezialisiert ist; diese hat AGA nicht bestätigt, sondern vermutete einen Zusammenhang mit dem niedrigen Ferritinwert. Meine Eisen und Hb-Werte sind allerdings ok....Hb liegt bei 12,9.

Ach, bin gerade wirklich überfragt, möchte nur alles dafür tun, dass der schreckliche HA im Spätsommer nicht wiederkommt, da er mich psychisch echt fertig gemacht hat.

---

Subject: Aw: Ferritin von 39

Posted by [Cora](#) on Thu, 24 Jan 2013 12:32:28 GMT

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

---

Es gibt da so eine ärztliche Aussage, dass der Ferritinwert bei Haarausfall bei mindestens 70, idealerweise bei über 100 liegen sollte.

Dir bleiben jetzt folgende Möglichkeiten:

1. Einen Arzt suchen, der dir Infusionen verschreibt. Probier einfach mal ein paar durch - Allgemeinmediziner, Internisten, vielleicht dürfen Hautärzte auch Infusionen verschreiben?
2. MEHR Ferro Sanol nehmen. Wenn du es nüchtern nicht verträgst, nimm es einfach zum Essen. Nimm 2 am Tag. Gab schon andere, die mit so ner Methode durchaus Erfolg hatten.

---

Subject: Aw: Ferritin von 39

Posted by [Ataba](#) on Thu, 24 Jan 2013 13:29:18 GMT

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

---

Ich hatte seinerzeit einen Ferritin von 34. Nach monatelanger Einnahme von Ferro Sanol (und das hochdosiert, also nicht nur eine) lag er bei 37

Du kannst das so schnell vergessen wie Du angefangen hast.

Lass Dir Infusionen geben. Ich war erst heute beim Arzt und hab mir Eisen geben lassen.

Solltest Du da so gar keine Chance haben bei Deinem Doc und weiter Tabletten nehmen müssen..... dann schau, dass Du es mit etwas Vitamin C-haltigen zu Dir nimmst. Also die FerroSanol mit O-Saft schlucken. Oder vorher ne Kiwi essen. Zusätzlich zu diesem VitaminC-Kick bei der Einnahme solltest Du generell auf eine gute Vitamin C-Versorgung achten. Dann kannst Du nämlich das Eisen viel besser aufnehmen.

LG

---