

Hallo,

ich lese schon seit einiger Zeit hier mit, kam aber noch nicht dazu hier zu schreiben. Vielleicht ging es mir dafür anfangs auch einfach zu schlecht mit dem Haarausfall...

Inzwischen kann ich (jedenfalls derzeit) etwas entspannter damit umgehen oder es möglichst, zumindest tagsüber unter Ablenkung, "ignorieren". Anfangs hat das ganze mich so dermaßen fertig gemacht, dass ich wieder panikattacken bekam und sogar wieder mit dem Rauchen angefangen habe weil mir plötzlich alles egal war...(blöde Idee, is mir klar )

Nun zu meiner HA-Geschichte:

Im Dezember bemerkte ich erstmals das meine Haare insgesamt viel dünner und weniger wirkten. Erst darufhin achtete ich auf die tägliche Ausfallmenge. Es war nie dramatisch viel, aber eben deutlich, deutlich mehr als üblich!

Ich hatte bis August letzten Jahres noch ganz feuerrote Haare und wollte aber gern wieder blond sein... Ich fand eine Friseurin, die mir an einem Tag die Haare von feuermelderrot in "rosa-blond" umwandelte. Mit dreimaligem(!) hochprozentigem blondieren

Schon beim ersten Kämmen rieselte es die ersten Haare. Die Kopfhaut war entsprechend gereizt und gerötet. Die Haare seither eine Katastrophe... Strohig, brüchig, glanzlos.

Dann ließ ich noch zwei mal den Ansatz nachblondieren. Beim zweiten blondieren brannte die Kopfhaut schon so dermaßen, dass mir erste Zweifel kamen, wie lange das wohl noch gut ginge.

Es kam der Dezember, der HA und seither blondiere ich nicht mehr.

Als ich den HA feststellte ging der erste Weg zum Hautarzt, da ich zusätzlich zum HA immer müde, abgeschlagen, depressiv und extrem infektanfällig war.

Die Blutentnahme ergab einen Ferritinwert von 22, auf den ich nun alles schob.

Ich nahm von da an (Mitte Januar) täglich eine Ferro-Sanol und Kräuterblut zusätzlich.

Der HA wurde nicht besser, eher schlimmer, zudem unreine Haut und ein extremes Jucken und Brennen im hinteren Kopfhautbereich. Ausserdem Schuppen (hatte ich vorher nie Probleme mit!)

Ich bekam Panik und ging zu einer Haarsprechstunde in Köln.

Ergebnis: Sieht nicht aus wie AGA, ZUPftest auch negativ, kein Trichoscan nötig. Aber extrem gereizte Kopfhaut. 1 Woche Cortison und spezielles Shampoo sollten helfen.

Half aber nicht. Nicht wesentlich.

Meine Angst wurde immer größer, das Jucken auf der Kopfhaut auch. Ich bekam nun auch Pickel auf der Kopfhaut und die Haare wurden super schnell fettig.

Ich begann fast täglich Fotos von meinem Kopf zu machen und mir 30.000 mal täglich den Scheitel anzusehen. Natürlich erkannte ich schnell eine Lichtung im Scheitelbereich und mir fiel auf, dass der Mittelscheitel am Hinterkopf sichtbar war... Nun ist das große Problem, dass ich mir vorher meinen Kopf nie so genau von oben oder hinten angeschaut habe, habe also kaum vergleich. Auf ganz alten Fotos sieht man nur, dass ich schon immer einen eher breiteren, ungleichmäßigeren Scheitel hatte.

Kann aber seither die Haare nurnoch zusammengebunden tragen, da mich dieser sichtbare

Scheitel hinten so stört (zumal die Kopfhaut dort immer feuerrot ist)

Geheimratsecken hatte ich schon als Kind, ob die jetzt schlimmer sind, kann ich garnicht sagen. Glaube schon.

Auf jeden Fall, sind so "zackige Stellen im Scheitel, ihr nennt das hier "tannenbaummuster", glaube ich. Aber die sind überall wo ich den Scheitel ziehe.

Dünnere sind die Haare definitiv am Stirnansatz, da sieht man es recht deutlich. Aber sie sind auch insgesamt viel dünner. Ich kann überhaupt nicht ausmachen wo der HA am stärksten ist, es ist auf dem ganzen Kopf, überall weniger.

Ich habe jetzt einfach Angst, dass mir die Zeit davon läuft. War vor zwei Wochen noch einmal bei einem (angeblich) auf HA spezialisiertem Hautarzt. DER sagte nur:

"Hm, sieht nicht aus wie Glatze bei einem Mann!"

DAS war seine Diagnose!

Er wollte einen Trichoscan machen, ich lehnte ab, wollte von der Praxis nix mehr wissen.

Jetzt habe ich wieder einen Termin Anfang nächsten Monats bei einem weiteren Hautarzt.

Die Kopfhaut ist noch immer sehr gerötet, brennt zwischendurch und juckt, besonders im Hinterkopfbereich. Ausserdem ist die Kopfhaut sehr fettig und oft von so einem weißem, leichten Belag überzogen...liiiiiihhhh

Zwischenzeitlich war ich nochmal bei meinem Hausarzt, weil es mir auch körperlich immer schlechter geht.

Herzrasen, Schwindel, Schwäche, Müdigkeit, Übelkeit, Sodbrennen, Depressive oder gereizte Stimmung, Schlafstörungen.... Alles echt belastend!

NUun kam heraus, dass ich zu dem niedrigen Ferritinwert auch noch recht schlechte VitaminD und VitaminB12-Werte habe.

Vitamin D 8,0 Norm: 20,0-70,0

Vit.B12 240 Norm: 211-946

Schilddrüsenwerte aber o.k. Ferritin wurde leider nicht erneut bestimmt, Zink war "nicht möglich"

Meint ihr, der HA könnte tatsächlich durch diese "Nährstoffdefizite" entstanden sein? Wie gehe ich jetzt am besten vor? Habe weiterhin FerroSanol und bekomme jetzt noch Tabletten für VitaminD. Ausserdem muss ich jetzt Omeprazol wegen meiner ständigen Magenbeschwerden nehmen.

Ist es sinnvoll noch weitere Werte bestimmen zu lassen oder zusätzliche Präparate einzunehmen?

Und können diese Kopfhautprobleme auch mit einem Nährstoffmangel zusammenhängen?

War auch schon beim Frauenarzt vor drei Wochen und habe von der Pille Bellissima wieder zu der Valette gewechselt, da ich hoffte der HA und die ständige Übelkeit könnten davon kommen, brachte aber auch nichts.

Noch zu meiner Person:

weiblich, 29 Jahre alt, Vegetarier, keine erbliche Vorbelastung (jedenfalls niemand, der wirklich Glatze hatte, dafür haben wir alle Geheimratsecken, dabei aber volles, sehr dickes Haar) bisher

sehr dicke, volle Haare. HA und dünnes Haar kam sehr plötzlich.

Ich bin soooo gespannt was ihr dazu sagt...

Foto einstellen traue ich mich derzeit nicht, zumal es mir grad wieder etwas besser geht.

Ich finde auch, dass bei einigen Frauen der Scheitel auch so aussieht wie bei mir und denke mir dann immer, dass diese Frauen das vielleicht völlig normal finden und auch keinen HA haben, das somit also vielleicht normal ist und bei mir auch schon immer so war... Oder ich denke mir, dass der Scheitel natürlich lichter wird, wenn insgesamt die Haare weniger werden, is ja eigentlich logisch, oder?

So tröste ich mich immer ein wenig vor der Horrorstellung AGA... Über eine mögliche AGA werde ich mir dann vielleicht nach dem nächsten Hautarztbesuch, oder eurer Meinung diesbezüglich, nochmal Gedanken machen. (wenns denn mal ein guter Hautarzt ist \*hoff\*)

Soooo, sorry wegen des langen und vielleicht etwas chaotischen Textes aber das ganze geht nun schon so lang... Weiß immer gar nicht wo ich anfangen und aufhören soll zu erzählen.

Jetzt ist es wenigstens mal raus. Das tut schonmal gut....

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen  
Posted by [Traurig](#) on Wed, 20 Mar 2013 15:55:06 GMT

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

Hallo erstmal

bist du dir denn sicher, dass dir die Haare ausfallen und nicht nur abbrechen ? Falls sie wirklich ausfallen, würde ich noch mal zu einem Hautarzt die Kopfhaut prüfen lassen. Ich finde das klingt nach einem Ekzem oder so.

Dass Nährstoffmangel für einen HA verantwortlich sein kann, denke ich schon. Aber du schreibst ja, ein Arzt sagte sieht nach männlicher Glatze aus, also wenn da wirklich schon was kahl ist und dass nach 3 Monaten Ausfall, halte ich es für ausgeschlossen dass der Nährstoffmangel der Hauptgrund ist.

Lg

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen  
Posted by [Chima](#) on Wed, 20 Mar 2013 17:26:40 GMT

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

Versehentlich habe ich das Thema zwei mal gepostet. Kann das ein Mod oder Admin zusammenfügen? Bitte?

@Traurig:

Danke für die Antwort!

Ich glaube du hast mich falsch verstanden. Der Hautarzt sagte: "Sieht NICHT aus wie Glatze bei einem Mann."

DAS war mir allerdings auch schon aufgefallen, denn kahle Stellen sieht man bisher nicht, eben nur den Scheitel, dass der sich so weit runter zieht. Vielleicht war das aber schon immer so und man sieht es jetzt eben deutlicher weil die Haare insgesamt dünner sind.

Definitiv ist der Zopf dünner als sons (wickle das Haarband jetzt drei, statt vorher zwei mal) und die Haare sind beim Föhnen schneller trocken.

Erschreckend ist in der Tat, wie schnell die Haare dünner werden. Aber genauso wie ich mich immer erschöpfter und unwohler fühle werden die Haare dünner.

Ansonsten finde ich auch, dass es nach einem Ekzem klingt und sich auch so anfühlt... Als Kind hatte ich Neurodermitis und im Sommer hab ich immer Sonnenallergie, vielleicht ist man dann ohnehin empfindlicher?

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen

Posted by [Traurig](#) on Wed, 20 Mar 2013 18:38:29 GMT

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

---

Oh Sorry das nicht hatte ich übersehen !

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen

Posted by [Strohkopf](#) on Fri, 22 Mar 2013 00:46:49 GMT

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

---

Heyho Chima!

Ich schreibe dir jetzt nur mit meinem halbwissen, weil es mir leid tut, dass du bisher keine Antwort bekommen hast.. Aber sicher bin ich mir bei alledem nicht.

Bei deinem Blondieren war es besonders schlimm mit dem Haarausfall - klar. Wenn auch nicht ganz so klar. Angeblich macht chemisches Haare färben zwar die Haare kaputt, lässt sie aber nicht wirklich ausfallen, wenn sie vorher gesund waren.

Ich habe zwei ehemalige (blondierte Barbies) Schulkameradinnen, die mir nachträglich noch versichert haben: Färben und Blondieren macht kaputt, lässt die Haare abbrechen, aber es lässt sie nicht AUSFALLEN!

Färbemittel werden schnell genug ausgespült, dass sie nicht auf die Wurzel wirken...

Trockene Haare nach dem Färben, Haare die abbrechen, brüchige Spitzen.. klar. Aber kein Haarausfall. Vom Färben nicht!

Was du so alles erzählst mit der trockenen Kopfhaut, dem Jucken usw.. vielleicht hat das deinen Haaren einfach nur den Rest gegeben.

Ich möchte dir sagen, dass ich objektiv von dem was ich von dir lese denke, dass dein

Haarausfall "behandelbar" klingt.

Ansonsten hätte ich dir jetzt noch die Wechseljahre angedichtet, aber du bist ja gerade mal 5 Jahre älter als ich...

Wenn Du ein Foto einstellen magst, ist das schon okay. Wenn du das im Paint aufmachst, kannst Du auch ein paar Kritzeleien machen - wir wollen ja nur die Haare sehen, um dir zu helfen ^^

Also das Ende vom Lied: Frag den Hautarzt wo du demnächst hin gehst von vornherein, ob er sich mich "Haaren" auskennt.

Bei dir hört sich das alles imho eher nach Allergietest/Neurodermitis an usw...

P.S: Lass die Finger vom Linola Shampoo!

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen  
Posted by [Chima](#) on Mon, 08 Apr 2013 16:29:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
ich brauche nun noch einmal eure Hilfe.  
Mein Haarausfall und diverse andere Symptome werden einfach überhaupt nicht besser.  
Ich hatte letzte Woche wieder einen Termin bei einem anderen Hautarzt. Seine Diagnose war, dass das Haar schon etwas gelichtet ist, aber nicht schlimm, die Haarstruktur stark geschädigt und die Kopfhaut sähe gereizt aus. Ob es nach AGA oder Diffus aussieht, darauf wollte er sich irgendwie nicht festnageln lassen. Er hat erneut ein Blutbild gemacht und ich habe einen Termin zu einem umfangreichen Allergietest (wegen der Kopfhaut).  
Die Blutwerte habe ich heute bekommen. Laut Doc alle im Normbereich. Leider steht der Zinkwert nicht auf dem Ausdruck, somit weiß ich jetzt garnicht, ob und wie dieser ausgefallen war.  
Ich war allerdings etwas enttäuscht über den Ferritinwert.  
Anfang Januar lag dieser bei 35,1 Referenzbereich 10-291  
Seit 4 Monaten nehme ich nun FerroSanol und Kräuterblut und der Wert ist jetzt mal grade bei 45! Und hinzu kommt, dass der Referenzbereich in diesem Labor anders ist, nämlich 20-170  
In wie weit lässt sich denn jetzt abschätzen, ob der Ferritinwert dann überhaupt nenneswert angestiegen ist?  
Kennt sich da Jemand aus?

Ich hatte ja bereits erwähnt, dass meine Kopfhaut stellenweise, ganz komisch gerötet ist. Also die Haut sieht o.k. aus, aber es sind eben so rote Stellen. Teilweise habe ich auch Pickel und einen weißen Belag auf der Kopfhaut.  
Nun habe ich vorgestern festgestellt, dass mein Freund plötzlich genau das Gleiche hat, jedenfalls diese seltsame Rötung, wie kleine Tüpfelchen unter der Haut) aber im Nackenbereich, bei mir ist es eher auf dem Kopf...Das fand der Hautarzt habe nichts aussagend.  
Könnte sich vielleicht doch ein Pilz dahinter verbergen? Aber das müsste der Doc doch beim Anschauen schon erkennen, oder?

Der Hautarzt hat mir jetzt empfohlen, ich könnte die Pille wechseln, von der Valette zu der Diane. Vielen Dank, dass ist doch die, die in Frankreich schon vom Markt genommen wurde... Ansonsten soll ich irgendein Zaubershampoo ausprobieren, hab vergessen wie das heißt, und den Allergietest abwarten.

Dass ich nachweislich einen heftigen VitaminDMangel habe, Vitamin B12 zu niedrig und Ferritin niedrig, hat ihn irgendwie nicht interessiert. Da ich seit 3 Wochen immer heftige Wadenkrämpfe und Herzstolpern/Herzrasen habe, gehe ich auch von einem Magnesiummangel aus. Aber Mangelerscheinungen spielen für Ärzte wohl nur eine untergeordnete Rolle

Der HA wird jetzt besonders vorne an der Stirn sichtbar und ich habe mehr und mehr das Gefühl, dass der Scheitel lichter, bzw so zackig wird. Allerdings am auffälligsten ist, wie der Zopfumfang abgenommen hat, das ist echt zum fürchten...Innerhalb so kurzer Zeit und es geht im gleichen Tempo weiter... Von SCHLEICHEND kann bei mir keine Rede sein...Ich würde behaupten, dass ich in 4 Monaten fast die Hälfte meiner Haare verloren habe.

Allerdings sehe ich vorne, direkt am Stirnansatz einige nachwachsende Haare zwischen 1-4cm. Besonders wenn ich den Scheitel etwas mehr zur Mitte ziehe sind da sehr viele neue, kürzere Haare. Also so ca. ab 1,5 cm neben dem Mittelscheitel wächst echt ziemlich viel. Nur direkt auf dem Mittelscheitel ist es weniger, da sind sie eher vereinzelt. In den Geheimratecken wachsen auch noch viele Haare. Vor allem viele so 2-3cm lange, davon hab ich einen richtigen Büschel in der linken GHE... Und trotzdem fallen mir einfach viel zu viele Haare aus und insgesamt sind die total kraftlos, ohne Volume und fühlen sich so "seidig" an, wie nach einer Spülung fast...

Ich würde auch gerne einfach mit Regaine anfangen, traue mich aber wegen meiner Kopfhaut nicht, irgendwelche Experimente zu machen. Ich benutze jetzt immer ein Haarband um eine lichte Stelle am Scheitel zu kaschieren und selbst durch das Haarband fängt es direkt an zu Jucken und rot zu werden...Ich habe sogar das Gefühl, dass dort wo das Haarband am Mittelscheitel auf der Kopfhaut liegt, fallen jetzt noch mehr Haare aus... Wie kann das denn sein?

Sorry wegen des langen Textes, vielleicht hat ja noch einer von euch eine Idee, insbesondere wegen der fehlenden Nährstoffe und dem Regaine (ob ich nun damit anfangen sollte oder nicht) Es geht alles so wahnsinnig schnell, mir läuft hier echt die Zeit davon... Imj Dezember habe ich den HA bemerkt und jetzt ist es schon so weit fortan geschritten, das ist echt schlimm...

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Mon, 08 Apr 2013 19:19:31 GMT

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

---

Hallo Chima,

hört sich für mich nach einer Verätzung (und vielleicht allergischen Reaktion?) durch die Blondierung an. Hautärzte taugen von Haus aus nichts und man muss lange suchen, bis man einen guten gefunden hat. Vielleicht findest du einen mit Allergologen-Ausbildung. Durch deine Mangelzustände könnte das ganze noch verschlimmert werden. Eisen und B12 sind z.B. sehr wichtig für die Wundheilung. Da solltest du ganz schnell deine Speicher auffüllen lassen. Frag deinen Arzt, ob er dir B12 spritzen würde. Die Ampullen gibt es für nen Appel und ein Ei in der Apotheke.

Ich denke nicht, dass AGA oder die Pille deinen Haarausfall auslösen. Dafür geht es einfach zu schnell und die Blondierungstortur schreit als Ursache zum Himmel. Könnte dadurch vielleicht ein seborrhoisches Ekzem entstanden sein? Aber selbst der dümmste Hautarzt hätte das erkannt (obwohl .... ) .

Auf jeden Fall braucht deine Kopfhaut jetzt die richtige Pflege. Frag mal in der Apotheke nach einem geeigneten Shampoo (antimykotisch, vielleicht mit Schwefel und/oder Zink, anti-Schuppen etc.). Deine Kopfhautflora muss wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. In der Apotheke haben sie oft mehr Ahnung als in der Arztpraxis. Ganz wichtig ist auch deine Ernährung. Leb schön gesund, hör wieder auf zu rauchen und trink viel. Von Regaine solltest du deine Finger lassen. Deine Kopfhaut hat genug gelitten.

Die anderen Symptome könnten jetzt von deinem Stress herrühren. Du achtest auch gerade auf alles und da wird man leicht hypochondrisch.

Es ist unglaublich, was der Körper manchmal an Selbstheilung aufbringt. Deine Kopfhaut wird sich mit der richtigen Pflege und Unterstützung (Vitamine, Mineralien etc.) ganz bestimmt wieder erholen und deine Haare werden nachwachsen.

Liebe Grüße  
mgr

---

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen  
Posted by [Ataba](#) on Mon, 08 Apr 2013 19:43:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Welche Tabletten hast du denn zur Vitamin d Substitution bekommen?? Der Wert ist nämlich unter aller Kanone

Lg

---

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen  
Posted by [Chima](#) on Wed, 15 May 2013 12:59:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

Ich muss euch nochmal was fragen:

Mein Haarausfall wird immer schlimmer. Also der HA ansich nicht (Ausfallzahlen zwischen 50 und 90tägl.) Aber die Haare werden insgesamt immer dünner und feiner (auch in den Längen) Die Kopfhaut ist noch immer gerötet, teilweise mit komischen dunkelroten kleinen Flecken, Juckreiz und stellenweise talgigem Belag. Die Kortisonbehandlung brachte leider nur kurzzeitige Besserung .Aber der Juckreiz war vor ein paar Wochen auch schon schlimmer, das muss ich

zugeben.

Man sieht den HA jetzt wirklich deutlich am Stirnansatz. Aber auch am Scheitel, da habe ich an einer Seite schon ein ca. 50cent großes Stück wo wirklich nur noch ganz wenig Haare sind. Genauso schlimm ist es in den Geheimratsecken und am Hinterkopf... Am deutlichsten sieht man es natürlich aufm Oberkopf am Scheitel und an der Stirn aber wenn ich mir durch die Haare fasse sind sie gleichmäßig dünn, also nicht irgendwo mehr Haare als an anderen Stellen.

Ich weiß nichtmehr wo das hinführen soll. Die Haare sind jetzt seit Dezember sicher ein Drittel weniger und Besserung ist nicht in Sicht...Wie siehts dann Ende des Jahres bloß aus? Bisher habe ich ja von keinem Arzt eine Diagnose bekommen, ob nun AGA, diffus oder sonst was...

Was würdet ihr an meiner Stelle tun?

Ich würde ja fast sagen, das Beste wäre vielleicht mit Regaine anzufangen, aber ich traue mich wegen der Kopfhaut nicht so recht. Nehme im Moment die Trichosenselösung und die reizt schon die Kopfhaut...

Da ich ziemliche Geheimratsecken habe und die Haare an der Stirn und am Hinterkopf ausdünnen, könnte es sich dann nicht auch um einen hormonellen Haarausfall, durch zu viele männliche Hormone, handeln? Wäre das trotz Pille (Maxim) überhaupt möglich? Und kann man bei gleichzeitiger Pilleneinnahme überhaupt die männlichen Hormone im Blut bestimmen? Oder kann ich mir den Weg zum Endokrinologen dann von vornherein sparen?

Ich bin so unsicher was ich jetzt weiterhin machen soll. Natürlich nehme ich Eisen und VitaminD weiterhin. Und ich kann am Haaransatz (besonders dem Stirnansatz) viele kurze Haare zwischen 1 und 5cm Länge erkennen. Wie lange die halten, wie deren Qualität ist und ob das vielleicht schon durch die Eisensubstitution kommt, kann ich nur schwer beurteilen...

Ich hoffe ihr habt noch Ideen für mich...Danke!

Achso @Ataba:

Wie das VitD heißt weiß ich grad net. Wurde mir in einem Schilddrüsenforum empfohlen, weil das was der Arzt mir verordnet hat natürlich viel zu niedrig dosiert war. Nehme jetzt 5.000er täglich.

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen  
Posted by [Tanjah](#) on Wed, 15 May 2013 16:44:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Chima,  
Dein Ferritinwert lässt sich sicher schlecht mit Tabletten auffüllen. Du solltest dir Eiseninfusionen geben lassen. Erst ab einem Ferritinwert >80 wirkt das positiv auf den Haarwuchs aus. Mit Infusionen füllst du den Eisenspeicher 30x schneller.

Ig T

---



Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen  
Posted by [Chima](#) on Wed, 15 May 2013 17:07:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach ja... Ich hätte auch so gerne Eiseninfusionen, bisher beiße ich damit aber bei allen Ärzten auf Granit. Diese Unwissenheit der Ärzte ist zum Kotzen, ihr kennt das ja. Der letzte Hausarzt meinte, das würde er NIEMALS unterstützen, davon kann man Krebs bekommen! Dafür, dass ich jetzt seit 5 Monaten die Eisentabletten nehme, ist das ja ein bisschen wenig; 24 im August 2012, 35 im Januar und jetzt 45 im Mai.... Bis ich auf 80 bin hab ich ne Glatze

---