

---

Subject: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel

Posted by [lona147](#) on Mon, 27 May 2013 18:19:08 GMT

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

---

Liebe Forums-Mitglieder,

ich habe seit meinem 12.Lebensjahr Probleme mit meinen Haaren gehabt.

Es fing alles damit an, dass ich in einem halben Jahr 20kilo abgenommen habe und in eine Art "leichte Magersucht" reingeraten bin. Meine dicken und dichten Kinderhaare gingen mit den Kilos damals auch flöten und ich ließ sie kurz schneiden. Ich hatte diffuse Lichtungen auf dem Kopf: Seiten, Nacken, Oberkopf, Vorderkopf und Hinterkopf.

Ich bin also zum Arzt und die Diagnose war Eisenmangelanämie (Ferritin Wert lag bei ca. 10).

Ich nahm Ferro Sanol Tabletten, ein knappes Jahr lang.

Meine Haare wuchsen in die Länge und waren wieder etwas dichter und fülliger, die Lichtungen waren auch nicht mehr so verstärkt, jedoch sahen sie nicht immer "gesund" und glänzend aus, da ich Locken habe neigen diese sowieso zur Trockenheit aber dies war aufgrund der Mängel eben verstärkt und sie sind nach der angeblichen Eisensubstitution nicht wieder so dicht geworden wie in meiner Kindheit.

Da ich aber trotzdem zufrieden war mit dem Zustand war alles in Ordnung, da es immer noch genügend Haare waren (weil ich vorher eben diese Löwenmähne hatte).

Bis zu meinem 16. Lebensjahr war also alles so in Ordnung, dann kam die Abipphase die mit Stress verbunden war. Hinzu kam meine Ernährung die eigentlich schon immer sehr einseitig war: kaum Milchprodukte, kaum Fleisch, gar kein Fisch.

Mit 16 begann also ein schleichender Haarausfall, was zu einem immer dünner werdenden Zopfumfang, trockenem und sehr dünnem und brüchigem Haar führte. Ebenfalls hatte ich wieder die diffusen Lichtungen auf dem Kopf. Dieses Mal aber verstärkter, da ich ja weniger Haare hatte als vor dem ersten HA.

Jetzt mit 18 Jahren stellte sich heraus, dass ich damals mit 12 Jahren bei der Eisensubstitution, eigentlich so gut wie gar nichts substituiert habe (Wert stieg von 10 nur auf 16) Habe nämlich mal in meine Akte geschaut, mein Arzt behandelt einen knapp über der Norm liegenden Eisenwert nicht mehr. Komischerweise sind meine Haare trotzdem gewachsen, nur eben nicht in der Qualität wie früher. Hinzu kommt noch dass ich einen sehr starken Vitamin D Mangel habe (Wert bei 9) und einen Zink Mangel dazu, (evtl. auch einen Kalzium Mangel).

.Die Mängel zeigen sich sehr stark, nicht nur im Haarverlust.. Ich fühle mich mit meinen 18 Jahren schon ganz schön schlapp..

Jetzt frage ich mich wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass der Haarverlust reversibel ist, wenn ich nach knapp 6 Jahren all meine Mängel behebe und auf einen ausreichenden Ferritin Wert komme (70 sind mind. angestrebt).

Meine Befürchtung ist nämlich die, dass der Zeitraum wo ein Mangel bestand einfach zu lang war. Andererseits bin ich noch recht jung und mein Körper kann sich so weit ich weiß demnach besser und schneller regenerieren.

Was meint ihr? Kann ich in meinen 20igern wenigstens auf schöne Haare hoffen, wenn ich sie schon nicht in der Pubertät hatte?

Danke fürs Lesen und schöne Grüße und Mut an alle!

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel  
Posted by [Raubtochter](#) on Mon, 27 May 2013 18:39:24 GMT

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

Hej,

bist du Veganerin? Als ich meine Ernährung umgestellt habe, sind mir auch vermehrt die Haare ausgefallen. Wenn du jetzt 18 bist denke ich, dass du gute Chancen wieder dickere Haare zu bekommen, vorausgesetzt deine Ernährung ist vollwertig und vielseitig. Wenn du tatsächlich einen Nahrungsmittelmangel hast, gibt es ja da genug Vitaminpillen bei DM oder in der Apotheke z.B. Priorin. Die meisten Leute haben aber keinen Haarausfall aufgrund von Mangelernährung. Meistens ist es ja doch eher hormonell oder erblich bedingt. Wie siehts denn in deiner Familie aus?

Bei Wikipedia habe ich auch gelesen -im Zusammenhang mit Regaine- dass der Haarstatus verbessert werden kann, sofern der Haarausfall nicht länger als 10 Jahre zurückliegt.

"Laut Hersteller wird der Haarausfall bei 7080 % der Fälle aufgehalten. Bei bis zu 30 % stellt sich Haarneuwuchs ein. Es wird allerdings bei weniger als 10 % ein befriedigendes Ergebnis erzielt. Die besten Ergebnisse sind für dunkelhaarige Menschen unter 50 Jahren zu erwarten, bei denen der Haarausfall weniger als 10 Jahre zurückliegt.[7]"

Wie das über einen Zeitraum von 6 Jahren aussieht weiß ich nicht, bin aber positiv gestimmt. Dranbleiben!

Liebste Grüße  
Räubertochter

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel  
Posted by [lona147](#) on Mon, 27 May 2013 19:00:50 GMT

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

Hey,

Danke für die schnelle Antwort!

Nein Veganerin bin ich nicht, aber damals wollte ich eben abnehmen und habe anstatt einfach Sport zu machen auf viele Nahrungsmittel verzichtet die eben essentiell für das Haarwachstum sind.

Zum erblich bedingten Haarausfall, kann ich nicht sicher antworten , da meine Mutter nämlich das selbe Problem hat mit dem Eisen, die hatte ne Anämie vor und nach meiner Geburt und daher auch dünneres Haar.

Sie hat ebenfalls einen Vit D Mangel, aber trotzdem hat sie dafür, dass sie in die Wechseljahre kommt noch genügend Haare.

Meine beiden Großmütter und Großväter haben/hatten bis ins hohe Alter noch volle Haar.

Mein Vater hat zwar ne Halbglatze, die hat er aber auch in einem entsprechenden Alter entwickelt.

Meine Cousine war mit 14 auch magersüchtig und hatte danach sehr wenig Haare obwohl sie vorher wirklich nen Teppich von Haaren hatte ( Wir sind Südländer). Auf jeden Fall hat sie jetzt mit ca 19 wieder dichteres und volles Haar fast wie in ihrer Kindheit, obwohl sie auch viel an den Seiten und am Vorderkopf verloren hatte ist alles wieder zugewachsen.

Klar ob man von Mangelernährung HA bekommt, kommt ganz und allein auf die Person an, manche werden dadurch schneller krank und andere kriegen von Nährstoffmangel HA.

Warum treibst du dich im Forum rum?

Zudem muss ich auch sagen, dass ich psychisch sehr labil geworden bin und enormen Stress hatte.

Positiv denken ist auch so ne Sache, die viel Einfluss hat..

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel

Posted by [Raubtochter](#) on Mon, 27 May 2013 19:35:31 GMT

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

Hey Mona,

ich denke, dass wenn du deine Ernährung umstellst und dein Body Maß Index im Bereich der Normalgewichtigen liegst, hast du gute Chancen wieder volles Haar zu bekommen. Bei mir selbst hat der Haarausfall auch mit dem Abnehmen eingesetzt und war damals untergewichtig. Hab dann alles wieder geändert, 10 Kilo zugenommen und stand wieder voll im Leben mit vollem Haar und Normalgewicht. Psychisch labil war und bin ich auch. Damals hatte ich kaum noch Haare mit 16. Schau mal im Forum unter "Never Ending Story" - deswegen treibe ich mich hierum.

Hast du schon mal einen Hormontest gemacht? Ich würde auf jedenfall alles ausschließen, was du ausschließen kannst! Ein Trichoscan beim Hautarzt wäre sicher auch nicht schlecht. Mit den Haaren ist das ja immer so ne Sache, man erkennt ja erst 3-6 Monate später ob was wirkt oder nicht, von daher würde ich jetzt anfangen noch weitere Ursachen auszuschließen, um sicher zu gehen, dass es wirklich nur am Nährstoffmangel liegt.

Was denkst du war dein Auslöser für den Haarausfall? Das Abnehmen? So war es bei mir und dann wurde hormonell bedingter Haarausfall als Ursache diagnostiziert.

"Auf jeden Fall hat sie jetzt mit ca 19 wieder dichteres und volles Haar fast wie in ihrer Kindheit,

obwohl sie auch viel an den Seiten und am Vorderkopf verloren hatte ist alles wieder zugewachsen." --> Dann sieh das ganze positiv. Hat deine Cousine denn auch wieder zugenommen? Natürlich brauchen Haare auch Futter.

"auch magersüchtig" wo liegt denn dein BMI? Und wie alt bist du? Ich war damals auch kurz davor reinzurutschen und erst als ich das wieder in den Griff bekommen habe, wurden die Haare besser. Und wirklich erst dann..Du musst dich nur dazu Aufraffen den Schalter im Kopf umzulegen.

Können auch gerne über private Nachrichten kommunizieren.

Liebste Grüße  
R

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel  
Posted by [lona147](#) on Mon, 27 May 2013 19:55:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Raubtochter,

ja bei meiner Cousine kamen die Haare Stück für Stück mit dem gesünderen Gewicht wieder , aber ich denke auch dass sich ihre Hormonlage gebessert hat.

Ich werde bald einen Hormonstatus machen um die Seite auch auszuschließen, kann mir gut vorstellen, dass hormonell bei mir auch nicht alles so richtig stimmt.  
Tippe auf Progesteron Mangel auch wegen der psychischen Symptome.  
Ich denke einfach, dass durch den ganzen Stress den ich hatte eben alles in meinem Körper durcheinander geraten ist. Nehme aber nicht die Pille.

Das Problem bei mir ist nur, dass ich trotz der Gewichtszunahme einfach noch enorme Nährstoffmängel aufweise mein Ferritin lag jetzt unter 20 obwohl mein Gewicht normal ist. Ich habe wahrscheinlich eine Aufnahmestörung , habe deshalb auch schon einen Termin.

Wie sieht es denn jetzt mit deinen Haaren aus? Hast bzw. hattest du auch Haare am Scheitel verloren und sind die wiederkommen? Mir fehlt einfach das Volumen auf dem Oberkopf, deshalb wirken alle Scheitel platt.

Liebe Grüße  
Mona

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel  
Posted by [lona147](#) on Mon, 27 May 2013 19:58:40 GMT

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

---

Bin jetzt übrigens 18 werde bald 19, ernähre mich wieder gesünder und mehr. In stressigen Zeiten habe ich eigentlich nur Kaffee getrunken und mir n paar Brote mit Nutella geschmiert. So und so ähnlich sah meine Ernährung für längere Zeit aus.

---

---

**Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel**

Posted by [Raubtochter](#) on Tue, 28 May 2013 08:40:59 GMT

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

---

Hallo Mona,

bei mir ist alles wieder super geworden, seitdem ich mich wieder gut ernährt hatte. Die Haare sind wieder dick nachgekommen - ein Jahr hats schon ungefähr gedauert. Hab damals aber auch zusätzlich die Pille fürs Haar verschrieben bekommen. Die spielt sicher auch noch ordentlich rein. Die ersten Ergebnisse sind nach 6 Monaten zu erwarten. Man hat ja immer das Haar, je nachdem wie man sich vor 3-6 Monaten ernährt hat oder sonst was für die Haare getan hat, also immer zeitversetzt.

Die Nährstoffwerte ändern sich natürlich auch nicht von einen auf den anderen Tag. Das braucht alles Zeit und Geduld und wenn du die genauen Werte weißt, kannst du dir ja auch entsprechend die Vitamine bei DM holen, falls du dies noch nicht getan hast.

Nur Kaffee und Nutellabrot zu essen, kann nicht gesund sein, aber das weißt du selbst. Du musst jetzt ganz stark sein und jetzt handeln um in 6 Monaten tolles Haar zu haben. War damals auch nicht so einfach für mich, aber das wird dir belohnt. Aber wie gesagt: versuch noch andere mögliche Ursachen auszuschließen..

---

---

**Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel**

Posted by [Raubtochter](#) on Tue, 28 May 2013 08:43:33 GMT

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

---

Achso - und im Moment ist mein Haar auch wieder gaaaanz dünn, weil ich die Pille abgesetzt hatte für 2-3 Monate und dann auch noch eine kontraproduktive Pille (die Haarausfall erzeugt) genommen hatte. Hab zurzeit auch eine Haarverdichtung drin. (Brasilianische Methode) Hab 250€ dafür ausgegeben, es ist superprofessionell und hat mein Selbstwertgefühl um einiges gesteigert. Wenn meine Haare in 6 Monaten wieder besser aussehen, möchte ich sie aber wieder rausnehmen. Das ist jetzt nur für die Überbrückungszeit..

---

---

**Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel**

Posted by [lona147](#) on Tue, 28 May 2013 09:08:36 GMT

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

---

Hey Raubtochter,

das mit der Pille ist echt blöd, aber ich denke das regelt sich auch schon wieder..Braucht eben nur seine Zeit.

Ich war grad beim Arzt und der wollte mir keine Eiseninfusionen geben, weil mein Wert ja noch in der Norm ist (momentan liegt er bei 40) Jedoch konnte ich den Wert mit 2mal täglich Ferro Sanol nur halten.. Der würde also nach 3Monaten ohne Tabletten Einnahme wieder locker unter 15 fallen.. Werde die Infusionen jetzt privat machen, ist zwar bescheuert aber ich will es nicht unversucht lassen, da ich weiß dass mir ein höherer Wert gut tut.

Sind deine Haare nur in den Längen dünn, oder hast du während deiner Haarausfälle auch Lichtungen am Kopf bekommen?

Grüße  
Mona

---

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel  
Posted by [Raubtochter](#) on Tue, 28 May 2013 11:16:58 GMT

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

---

OK. Ja versuch alles dranzusetzen! Versuch die Problematik lösungsorientiert und positiv zu betrachten. Das schreibe ich gerade, weil ich mir selbst die Haare gewachsen habe und gerade ein Tief habe.

Mein Scheitel hat sich ausgebreitet, bei den Schläfen und am Hinterkopf habe ich superviel verloren. Auch habe ich jahrelang einen graden Pony nach vorne getragen - das geht jetzt nicht mehr weil er nicht ausgefüllt ist. Der Pony war irgendwie mein Markenzeichen. der ist jetzt flutsch. Versuche es in nem halben Jahr vielleicht mit ner coolen Kurzhaarfrisur. Mal schauen, was die Zeit bringt. Wenn ich jetzt Aladin wär, würde ich die Zeit um 6 Monate vordrehen.  
Herzlichste.

R

---

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel  
Posted by [lona147](#) on Tue, 28 May 2013 12:50:33 GMT

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

---

Oh man ich weiß wie du dich fühlst! Das wird schon wieder bei uns beiden!! Wie alt bist du ? Ist zwar blöd aber kommt Zeit kommen Haare...die Dichte und Dicke kommt leider nur Stück für Stück wieder so dass man halt in 2-3 Jahren sagen kann ob man wieder seine "alten" Haare zurück hat.

Liebe Grüße und bei mir ist der HA auch noch nicht vorbei... Hast du eigentlich noch neben den hormonellen Problemen noch Nährstoffmängel?

---

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel

Posted by [Tanjah](#) on Wed, 29 May 2013 16:01:00 GMT

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

---

Hallo Mona 147,

deinen schlechten Vitamin-D-Wert kannst du mit hochdosiertem Vit.-D-Tropfen oder Dekristol auffüllen. Bei diesem Wert hast du sicher auch noch andere Symptome.

Mir geht es mit aufgefülltem Vit-d-speicher auch besser und ich fülle ihn regelmäßig im Winter auf.

Gegen meinen HA hat es zwar nicht geholfen, aber das Allgemeinbefinden und die Muskelschmerzen und Infektanfälligkeit sind deutlich besser geworden.

Ig T

---

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel

Posted by [lona147](#) on Wed, 29 May 2013 19:14:21 GMT

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

---

Hallo Raubtochter,

Ich hab grad deinen Bericht gelesen "never ending story".. Wurde damals bei der der Nährstoffmangel festgestellt oder bist du aufgrund deiner Ernährung davon ausgegangen das da ein Mangel war? Und wie war das bei dir mit den Hormonen?

Ich finds sehr ermutigend dass deine Haare wieder so voll geworden sind, dass heißt ja auch automatisch für dich dass du gute Chancen hast dass es deinen Haaren bald wieder besser geht!

Sag mal du hast geschrieben ,dass du "kaum Haare hattest um deinen Kopf zu bedecken". Meinst du damit die Fülle der Haare oder dass sich die Kopfhaut so extrem gezeit hat, dass du sie verdecken musstet? Und wenn ja wo hat sie sich gezeit? Am Scheitel entlang? Vorne, Hinten?

Danke im Voraus, hoffe dass sind nicht zu viele Fragen und toi toi toi, ich wünsch dir dass sich bald wieder alles regelt!

Grüße

Mona

---

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel

Posted by [lona147](#) on Wed, 29 May 2013 19:19:54 GMT

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

---

ach ja und wurde damals jemals von erblichem HA bei dir gesprochen? Also von AGA

---

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel

Posted by [Raubtochter](#) on Wed, 29 May 2013 19:30:29 GMT

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

---

Ein bluttest hatte ich damals gemacht - war aber alles im normbereich, was die ganzen nährstoffe angeht, allerdings lag mein damaliges gewicht bei 51 kilo (der kritische zustand) bei einer größe von 173. alle ärzte meinten zu mir, wenn ich wieder esse, wird es besser. eigentlich wurde daraufhin aber ein hormontest gemacht und es kam heraus, dass ich zu viele männliche hormone habe, deshalb androgener haarausfall. ich denke das beides mitreingespielt hatte. Nur das die ursache die hormonstörung ist und der auslöser das abnehmen war. kurzum: nährstoffmangel wurde nicht festgestellt, aber bei untergewichtigkeit ist der körper kar unterversorgt. Damals wollte ich natürlich nicht auf die ärzte hören..es hat lange gedauert bis ich den schalter im kopf umgelegt hatte.

ich hab überall ganz viele haare verloren, also diffus, am meisten aber hinterm ohr, in halsnähe / hinterkopf, an den seiten, oben, am scheidel eher nicht. also dieser typische männliche haarkranz eigentlich, wo es nicht so stark betroffen war, macht auch sinn bei androgener alopezie.

wo ist es denn bei dir am schlimmsten?

hoffe ich kann dir irgendwie weiterhelfen.

Ps: heute waren meine haare auch fülliger hatte ich das gefühl. Ich war die letzten 5 tage bei meinen eltern, hab mich nicht um meine haare geschert, hab die ganze zeit musik gemacht und selbst nachdem haarewaschen war es mir fast egal, wie viele ausfallen. 5 tage ein stückchen normalität eben.. ich glaube die psyche spielt auch rein. Bist du stark von innen...bist du stark nach aussen. so oder so ähnlich. Was meint ihr?

Liebste grüsse

R

---

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel

Posted by [Raubtochter](#) on Wed, 29 May 2013 19:33:27 GMT

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

---

Ps: anlagebedingt. HA sagte man mir auch. glaubte ich auch sofort: meine schwester, mutter...alle dünne haare. Nur das die beiden es schon seit geburt hatten und bei mir das ganze erst nach beenden der Pubertät losging - also die hormonelle störung. ich nehm ja jetzt auch die attempta pille, die hat mir ja damals gut geholfen, meine oberweite ist schon 1-2 körbchengrößen gewachsen das gefällt mir voll, hatte immer A körbchen.

---

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel

Posted by [lona147](#) on Thu, 30 May 2013 20:06:57 GMT

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

---

haha das ist ja lustig mit der Oberweite



Aber die besagten Stellen sind bei dir doch wieder nachgewachsen damals? Weil du ja meinstest dass du volles Haar hattest. Ja ich habe von Natur aus eigentlich sehr sehr viel Haar, meine Mutter hat von Natur aus eher nicht.

Nur hat mein Haar seit dem enormen Gewichtsverlust eben abgenommen ...Und jetzt ist es wirklich im Vergleich zu damals ein Riesenunterschied...

---

Subject: Aw: Jahrelanger unentdeckter Nährstoff bzw. Mineralienmangel  
Posted by [lona147](#) on Thu, 30 May 2013 20:32:21 GMT

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

---

Hey Raubtochter,

ich habe ein Paar Bilder reingestellt falls du es dir anschauen möchtest.  
Ist ein neues Thema "Bilder: Was denkt ihr von meinem HA"