
Subject: Ferritinwert von 5,2 ..oh, oh ..
Posted by [cabelo](#) on Wed, 03 Jul 2013 17:18:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe ja, wie in meinen anderen Threads schon beschrieben, seit ca. 6 Wochen extremen Haarausfall.(bis zu ca. 300 Haare am Tag) Nun habe ich meine Blutwerte bei einem Endokrinologen bestimmen lassen, da ich die Vermutung hatte, dass etwas mit meinen Hormonen nicht stimmt, da ich Ende Februar diesen Jahres die Pille abgesetzt hatte. Heute habe ich erstmal per Telefon die Werte bekommen. Schilddrüse sei okay, die Hormone soweit auch, nur der Ferritinwert sei sehr auffällig, er läge bei nur 5,2!! Ich hatte natürlich die Laborhelferin dran und die konnte mir nichts weiter zu sagen, außer das der Wert weit außerhalb der Norm läge. Die Normwerte lägen wohl bei 20 aufwärts. (Stimmt das?) Jetzt habe ich im Internet widersprüchliche Informationen gefunden und hier finde ich mich mit der Suchfunktion nicht so wirklich zurecht...Könntet ihr mir hier weiter helfen? Wo genau liegen nun die Normwerte etc. ?

Was mir gleich durch den Kopf ging ist, dass ich durch das Absetzen der Pille dreimal meine Monatsblutung so stark hatte, dass ich dachte, ich verblute gleich. Tamponwechsel alle 2 Stunden!!! Kann das evtl. daran liegen? Ansonsten bin ich zwar Vegetarierin, aber ich achte sehr auf Ernährung und esse zb auch viel Hülsenfrüchte und andere Dinge, wo Eisen drin ist, daran kann es glaube ich nicht wirklich liegen. Evtl. liegt ja irgendetwas vor, dass die Aufnahme (Resorption) von Eisen verhindert? Oh, je... ... WER hat auch diffusen HA aufgrund von Eisenmangel und kann mir hier etwas weiter helfen??? Ansonsten muss ich nämlich erstmal auf meinen Besprechungstermin beim Arzt nächsten Donnerstag warten und das ist noch ziemlich lange hin ... DANKE Euch !!

Subject: Aw: Ferritinwert von 5,2 ..oh, oh ..
Posted by [Cornelia](#) on Wed, 03 Jul 2013 17:27:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie die Normwerte DEINES Labors sind, kann Dir niemand sagen. Das musst Du abwarten, wenn Du die Ergebnisse bekommst.

Aber: Für gesundes Haarwachstum sollte der FE-Wert nicht unter 70 sein.

Entweder bekommst Du ferrosanol Kapseln oder Eiseninfusionen, schätze ich mal.

Warte ab und nimm das dann. Es kann schon die Ursache für Deinen HA sein.

Und Du musst Geduld haben. Wenn der FE-Speicher gefüllt ist, kann es nochmal ein paar Monate dauern, bis Du das an den Haaren merkst.

Ich würde mal auf 4-6 Monate tippen, bis Du den Wert ausgeglichen hast.

Google nach eisenhaltiger Ernährung.
Rindfleisch, Broccoli, Cornflakes, Leber.....es gibt vieles. Damit kannst Du ergänzen, denn die Kapseln oder Infusionen bekommst Du ja auch nicht ewig.

LG

Hab jetzt erst gesehen, dass Du Vegetarierin bist.

Google mal nach eisenhaltigen Lebensmitteln, es gibt so vieles, womit Du noch pushen kannst. Ja, durch starke Blutungen kann man schon mal in einen Mangel kommen, aber ich schätze, dass er dann vorher auch nicht so hoch war.

Ich hatte selbst diffusen HA durch Eisenmangel. Mittlerweile liegt mein FE- Wert bei über 130, ich achte gut darauf.

Bei Deinem Wert solltest Du auch noch andere Symptome haben, wie Blässe, Konzentrationsschwierigkeiten, evtl. schnell einreißende Mundwinkel, trockene Haut...

Wie gesagt: Du brauchst Geduld. Bis der Speicher hoch genug ist und das dann auch noch in den Haarwurzeln angekommen ist. Es läuft zeitversetzt mit 2-3 Monaten.

Subject: Aw: Ferritinwert von 5,2 ..oh, oh ..
Posted by [cabelo](#) on Wed, 03 Jul 2013 17:56:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mmh..einerseits schreibst du , dass der Wert nicht unter 70 sein darf, andererseits , dass jedes Labor seine eigenen Normwerte hat... Ich werde wohl morgen nochmal anrufen. Danke.

Subject: Aw: Ferritinwert von 5,2 ..oh, oh ..
Posted by [Cornelia](#) on Wed, 03 Jul 2013 17:59:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:mmh..einerseits schreibst du , dass der Wert nicht unter 70 sein darf, andererseits , dass jedes Labor seine eigenen Normwerte hat... Ich werde wohl morgen nochmal anrufen. Danke.

Ja genau, denn Normwerte, die für einen Arzt in Ordnung sind und gute Werte, die für Dein Haar in Ordnung sind, liegen nicht auf demselben Level.

Ein Arzt wird sich schon mit einem Wert von 40 zufriedengeben, aber für gutes Haarwachstum reicht das nicht aus, darum riet ich Dir einen Wert von mindestens 70 anzupeilen.

Subject: Aw: Ferritinwert von 5,2 ..oh, oh ..
Posted by [Laila](#) on Thu, 04 Jul 2013 21:15:16 GMT

Hallo cabelo,

Mein Hautarzt hat genau das gleiche gesagt. Fuer ein gutes haarwachstum sollte der Wert bei min. 70 liegen. Ich glaube der referenzwert lag bei seinem Labor bereits ab 15 im normbereich. Mit 5 liegst du auf jeden fall drunter,..

Vlg
