

---

Subject: Haarausfall durch Eisenmangel

Posted by [Deerlieb](#) on Fri, 31 Jul 2015 17:50:23 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ihr könnt es euch vorstellen - auch ich (37) bin verzweifelt, weil ich seit einigen Monaten Haarausfall habe und jedes Mal geschockt bin, wenn ich mir in die Haare greife und die Pracht abnimmt.

Tendenziell angefangen hat es bei mir mit einer Trennung vor 4 Monaten (inkl. Auszug, neue Wohnung etc.) und nebenbei noch ein berufsbegleitendes Studium und Arbeit stemmen. Zusätzlich habe ich relativ schnell 6 kg abgenommen und immer irgendwie das Gefühl gehabt, dass meine Haare dünner werden bzw. ausgehen. Mein Umfeld konnte das aber nicht bestätigen (von wegen lichter werdendes Haar, das würde ich mir nur einbilden).

Jetzt war ich vor ca. 3 Wochen beim Frauenarzt, der mir Blut für ein kleines Blutbild abgenommen hat und einen Eisenmangel diagnostiziert hat. Mein Ferritin-Wert liegt bei 19,7. Seitdem nehme ich Ferro Sanol duodenal mite 50mg. (Der Schilddrüsenwert TSH, basal war mit 0,885 in Ordnung) Dies soll ich jetzt ca. 8 Wochen nehmen und wenn der Haarausfall dann nicht besser ist, zum Hautarzt gehen. Manchmal habe ich zudem ein Kopfhautkribbeln.

Wie ihr euch vorstellen könnt, sind 8 Wochen echt lange, wenn man darauf warten muss, ob es besser wird oder ob das nicht die Ursache gewesen ist.

Jetzt habe ich vor 2 Tage angefangen auch Kieselerde einzunehmen sowie Plantur 21 Shampoo zu nutzen und hoffe, dass das unterstützend wirkt.

Ich habe aus diesem Grund jedes Mal Angst beim Haarewaschen, dass noch mehr Haare ausfallen bzw. traue ich mich nicht, zum Haarefärben zu gehen, weil ich Angst habe, dass es dadurch noch schlimmer wird. (fördert auch nicht wirklich das Selbstwertgefühl zusätzlich noch mit einem krassen Ansatz und weißen Haaren rumzulaufen)

Was meint ihr? Habt ihr auch solche Erfahrungen gemacht bzw. was könnt ihr mir raten?

Danke Euch!!

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel

Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 31 Jul 2015 17:57:51 GMT

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

---

Hallöchen Deerlieb,

Kannst du mal alle Werte hier rein stellen?

50mg Ferro Sanol sind viiiiiel zu wenig! Nimm mind. 100mg, eher mehr und über den Tag verteilt, nicht auf einmal; besser noch: such dir einen Arzt, der dir Infusionen gibt!

Wenn du sicher sein willst, dass du nur einen Eisenmangel hast, such dir einen Arzt, der dir

weitere Werte abnimmt (wie Vit D, B12, Zink) oder geh selbst in ein Labor.  
Sind deine Hormone in Ordnung? Nimmst du die Pille? Wie ist dein Zyklus?

Haare färben sollte lieber gelassen werden, ist nicht grade förderlich...

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Deerlieb](#) on Fri, 31 Jul 2015 18:11:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für Dein Feedback, Pfannkuchen.  
Mein Testosteronwert liegt bei 1.18 und Androstendion bei 1.10. Hämoglobin 12,4 und  
Hämatokrit 38. MCHC 32.

Ich nehme keine Pille und der Zyklus war eigentlich immer regelmäßig, nur jetzt - nach  
Einnahme der Tabletten - warte ich seit 5 Tagen.

Blöde Frage: Aber soll ich dann einfach 2 x am Tag eine 50 mg Ferro Sanol nehmen, um auf die  
100mg zu kommen? (sorry, kenne mich mit der Einnahme von Tabletten gar nicht aus)

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 31 Jul 2015 18:28:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast du Referenzwerte? Oder wenigstens Einheiten?  
Mehr wurde nicht abgenommen?.....

Okay, welche Tabletten meinst du nun? Die Ferro Sanol? Sorry...

Ich sags mal so: ich habe mal 600mg Ferro Sanol genommen, hatte aber auch überhaupt keine  
Magen- oder Darm Probleme. Deswegen: Nimm so viel wie du verträgst. Aber eben nicht auf  
einmal, weil das dann nicht ankommt (das habe ich feststellen müssen, nachdem ich einen  
Monat 600mg genommen habe und der Wert noch runter ging..)  
Es gibt allerdings besseres (weil pflanzlich und ohne Nw's) Eisen, was aber auch leider teurer ist.  
Kann dir gern einen Link schicken

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Deerlieb](#) on Fri, 31 Jul 2015 18:46:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ferritin-Wert liegt bei 19,7 (Dimension ug/1 - Referenzbereich: 15 -160)  
Hämoglobin 12,4 (Dimension g/dl - Referenzbereich: 12.0 - 15.4)  
MCHC 32 (g/dl -Referenzbereich: 32 -36)

Testosteron 1.18 (nmol/l - Referenzb: 0.38 - 1.97)  
Androstendion 1.10 (ng/ml - Referenzbereich: 0.30 - 0.40)

Die anderen Werte (Hämatokrit, Erythrozythen, MCV etc.) lagen alle inmitten der jeweiligen Referenzbereiche. Zink, Vitamine etc. wurden nicht bestimmt.

Ja, meine die Ferro Sanol Tabletten.

Wow, 600mg ist wirklich schon viel. Mir wurden 50mg ans Herz gelegt, höchstens 80mg. Ich habe mir deshalb die 50mg geholt, weil das der Tipp des Arztes war und 80mg eher gemurmelt wurden, so dass ich da unsicher wurde.

Seit ca. 1 Woche habe ich jetzt auch immer mal wieder ein pelziges Gefühl auf der Zunge. Ich habe gelesen, dass dies auch am Eisenmangel liegen kann, aber es ist komisch, dass es erst angefangen hat, als ich die Tabletten genommen habe (und eigentlich der Wert ja steigen und es zu einer Besserung kommen sollte)

Eine Frage zur Eiseninfusion: Trägt man die Kosten selbst bzw. ist es schwierig, dafür generell einen Termin zu bekommen und überhaupt erst einen Arzt zu finden?

Ich muss dazu sagen, dass ich auch noch rauche. Kein guter Ansatzpunkt.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 31 Jul 2015 19:00:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So... du hast nen schönen Eisenmangel, den man eben auch am MCHC und am Hämoglobin sieht, die sind beide ja schon unterste Grenze! Oh man.. das ist echt eine Frechheit dir da 50 jämmerliche mg anzudrehen! Da werd ich echt wütend.

Ich kann mich da nämlich gut reinfühlen, hatte letztes Jahr auch nen schönen Eisenmangel (Ferritin bei 5, Hämoglobin bei 12, Mch + MCV unter der Norm) und mir wurden auch nur Tabletten angedreht.

Das Androstendion gefällt mir auch nicht. Du bräuchtest mal einen kompletten Hormonstauts, nicht nur die männlichen Hormone....

Zink und vor allem B12 wären hier auch sehr interessant!

Ja 600mg sind viel, aber ich hatte den Mangel schon 10 Jahre und irgendwann reicht es einem dann auch.

Nimm bitte mind!!! 100mg. Außer du bekommst Durchfall, dann kannst du es sein lassen, dann geht das gleich wieder hinten raus

Zu den Eiseninfusionen: Der schnellste Weg ist über ein Eisenzentrum. Wo wohnst du denn? Muss man aber selbst bezahlen...

Oder du machst es wie ich: Ich habe direkt bei der Pharmafirma angerufen und mich beschwert,

dass es hier in Rostock keinen Arzt gibt, der mir das spritzen will (habe vorher gut 50 Ärzte abtelefoniert), und habe dann die Telefonnummer der Pharmareferentin bekommen, die das an die Ärzte vertickt. Über sie habe ich dann einen Arzt gefunden

Naja, mit dem Rauchen... du weißt es ja selber und wenn du aufhören willst, hörst du auch auf Ich habs auch geschafft

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 31 Jul 2015 19:02:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso: Das Ferro Sanol hat keinen Einfluss auf deinen Zyklus.  
Zumindest wäre mir das sehr neu.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Deerlieb](#) on Fri, 31 Jul 2015 19:20:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, Pfannkuchen, für Deine ganzen Posts.

Dann gehe ich lieber noch mal zu einem Hausarzt und lasse ein großes Blutbild machen (meckert da die Kasse, wenn man innerhalb von 3 Wochen 2 Blutbilder machen lässt ? )  
Am liebsten wäre mir auch so eine Eiseninfusion. Das mit den Tabletten ist schon so eine Sache. Ich wohne in Berlin und hier gibt es bestimmt jemanden, der das macht.

Kann das Kopfhautkribbeln auch von dem Eisenmangel kommen?  
+ Seit ca. 1 Woche habe ich jetzt auch immer mal wieder ein pelziges Gefühl auf der Zunge. Ich habe gelesen, dass dies auch am Eisenmangel liegen kann, aber es ist komisch, dass es erst angefangen hat, nachdem ich die Tabletten genommen habe (und eigentlich der Wert ja steigen und es zu einer Besserung kommen sollte)

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 31 Jul 2015 19:28:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schau mal hier; in der Tat nur drei bei Berlin:  
Berlin: Dr. med. Karl-Dieter Schuldt, +49(0)30 509 90 76  
Bestensee: Dr. med. Kathrin Matthäi, +49(0)33 763 98 70  
Königs Wusterhausen: Dr. med. M. Richter, +49(0)33 75 293057  
(Quelle: <http://www.eisenzentrum.org/ez/daten/index-Dateien/Page1170.htm>)  
Ich kann dir sagen, nachdem ich nun insgesamt schon 14 Eiseninfusionen hatte: Wenn das einer macht, der das kann, ist das toll! Du hast den Mangel in ca. 3-5 Wochen weg (kommt drauf an wie

viele du bekommst und welches Präparat; es gibt eines da brauchst du nur Infusionen und schon ist der Mangel gegessen. NWs hatte ich kaum; Müdigkeit und Kopfschmerzen, das ist aber nach einer Woche weggewesen und nach einem Monat war das einfach nur noch ein gutes Gefühl.

Die KK wird da schon nicht meckern; son großes Blutbild kostet nicht wirklich viel. Nur da werden keine Mineralstoffe oder Vitamine mitgemacht; achte da mal drauf, dass der Arzt da mitmacht

Hmpf, für mich lesen sich deine Symptome fast eher nach einem B12 Mangel (schau mal hier z.B.:<http://www.vitaminb12.de/mangel/symptome/>) Eisenmangel macht aber viele verschiedene Symptome; Hauptsache du beobachtest das gut.

Für Eisen braucht man auch B12... das braucht sich eben gegenseitig; vllt. verschärft sich der B12 Mangel durch die Eiseneinnahme?... Ich weiß es aber ehrlich nicht, nur mal so laut gedacht.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Deerlieb](#) on Sat, 01 Aug 2015 05:45:20 GMT

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

Krass, dass solch eine Eiseninfusion so etwas spezielles ist, dass es nur wenige Ärzte gibt, die so etwas machen. Ich werde mal zum Allgemeinmediziner gehen und mich noch einmal durchchecken und beraten lassen.

Wenn die Eisenwerte sich wieder stabilisiert haben, wächst das Haar wieder nach oder eher nicht? (Gesetz dem Falle, dass das die Ursache gewesen ist) Ist es sinnvoll zusätzlich pro forma auch Kieselerde zu nehmen als auch Plantur 21 oder ist das nur Panikmache? Den Stress kann ich leider nicht reduzieren, da muss ich dieses Jahr noch durch.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Pfankuchen](#) on Sat, 01 Aug 2015 09:47:48 GMT

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

Wundert mich auch immer wieder, ist ja kein Heroin oder sonst was...

Der Student, der bei meinem Arzt dabei war, der mir die Eiseinfusion gab, meinte auch, dass die im Krankenhaus ohne Probleme Eisen spritzen... das sei da nix ungewöhnliches und kann gar nicht verstehen, dass ich da so Probleme hatte, einen Arzt zu finden.

Aber vllt. liegt's auch an Rostock

Drück dir aber die Daumen, dass du schnell einen findest

Macht es, wenn es eben die Ursache war, wie du schon geschrieben hast.

Kieselerde schadet nie; das hilft dir dann vllt. auch beim Haarwachstum.

Plantur 21... joar hatte ich auch mal ausprobiert... da sind ein paar gute Sachen drinne, die das Haar von außen stärken, aaaber da sind auch Silikone und Tenside drin; weniger als in anderen Shampoos, schäumt ja nicht soo prächtig.

Wenn du deiner Kopfhaut und deinem Haar was gutes tun willst, lass die Finger von Tensiden etc. Mir fallen davon beim Waschen massig viel Haare aus. Seitdem ich auf Naturkosmetik umgestellt habe, fallen max. 10 Haare beim Duschen (vorher 50-80). Aber wenn du da keine Probleme hast, machs ruhig weiter, ist halt nur recht teuer, NK aus dem DM kostet viel weniger.

Ich finde es immer dämlich zu sagen, dass der Stress das macht; klar ist Stress nicht gut und lässt auch schon mal ein paar Haare fallen; aber nicht so massiv, dass man davon kahle Stellen etc. bekommt. Dann müssten Mütter mit vielen Kindern ja komplett ne Glatze haben... probier am besten den Stress auszugleichen... mit Sport oder einfach irgendwas, was du gerne machst

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Sissi](#) on Sat, 01 Aug 2015 10:47:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Pfannkuchen,

es ist inzwischen eindeutig bewiesen, dass Stress definitiv für Haarausfall verantwortlich sein kann.

Bei mir war das eindeutig so, und nicht nur ein wenig Stress, sondern massivster über lange Zeit, über Jahre, habe, glaube ich, schon mal was dazu geschrieben hier.

Bin das beste Beispiel dafür. Bei Stress werden auch Nährstoffe nur gering aufgenommen, deshalb sollte man in stressigen Zeiten sehr auf gute Ernährung und primär auf NEMs setzen. Hätte ich das eher gewusst.. Die Nebennieren werden überstrapaziert, der ganze Körper gerät aus dem Gleichgewicht, kurzfristig wohl nicht so tragisch, aber, wie gesagt, über lange Zeit...

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Eisenmangel  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 01 Aug 2015 12:24:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Sissi,

ich hab ja auch nicht gesagt, dass Stress super toll ist  
Ich habe nur gesagt, dass ich diesen Stressfaktor nicht überschätzen würde; zumal gerade wir Frauen doch gerne in die Psychoecke geschoben werden und das muss nicht sein.

Wenn der Stress nun aber absehbar zu Ende sein wird, sollte das der Körper doch verkraften Eben, geraden dann auf Ernährung usw achten, ist natürlich sehr wichtig

---