
Subject: Diffuser Haarausfall - Eisenmangel oder Blondierung? Oder was ganz anderes?

Posted by [Malia alma](#) on Mon, 04 Sep 2017 18:24:52 GMT

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

Hallo,

ich habe die letzten Tage schon ein paar Beiträge gelesen.

Vielleicht könnt ihr mir ja weiterhelfen oder ein paar Tipps geben.

Hier meine Geschichte:

Zuvor hatte ich immer sehr dichtes und volles Haar, eine richtige Löwenmähne. In den letzten Jahren hatte ich einen Unfall und ein paar operative Eingriffe. Schon lange verlor ich recht viele Haare, habs aber nie großartig beachtet. Seit August 2016 fielen sie büschelweise aus, sehr viel mehr als früher. Im September war ich damals zum ersten Mal beim Hausarzt um die Blutwerte in Bezug auf Eisen und Schilddrüse zu testen. TSH lag bei 1,42, wäre wunderbar. Eisen im Blut war normal, Ferritin mit 21,5 recht niedrig, aber laut Ärztin noch normal. Eisenmangel hätte ich nicht, ich sollte lieber Biotin 5mg nehmen und die Pille wechseln, weil ich in letzter Zeit viele Zwischenblutungen hatte. Hab dann von der Conceplan M auf die Valette gewechselt (keine Zwischenblutungen mehr) und nahm tägl. 1x Biotin. Wurde aber nicht besser.

Im Oktober und November wurden meine ansonsten sehr dichten Haare durchscheinend. Im Internet las ich, dass ein Ferritin von 21,5 viel zu niedrig sei und ich bestellte mir ferro sanol 100mg (2x tägl.). Anfang Februar war der Wert schon bei 48. Nahm dann nur noch eine täglich. Inzwischen habe ich gefühlt schon die Hälfte meiner Haare verloren. Der Zopf ist auch sehr dünn geworden. Eigentlich möchte ich meine Haare lang wachsen lassen

Anfang 2017 sichtete ich viele neuwachsende Haare. Der HA ging aber weiter. Im Juni hatte ich einen Termin beim Hautarzt, Eisenmangel wäre die Ursache, Diagnose: telogenes Effluvium. Blut wurde abgenommen und Ferritin, Folsäure und Vitamin B12 untersucht.

Ferritin: 59 ng/ml

Folsäure: 17,8 ng/ml

B12: 327 pg/ml

Laut der Ärztin wären nun alle Werte ok. Ich möchte den Ferritinwert aber gerne noch höher haben und nehme weiterhin 2 ferro sanol pro Tag. Nun sind seitdem schon mehr als zwei Monate vergangen und die Haare fallen immer noch sehr viel aus.

Laut Internet soll der B12 Wert im Serum nicht so aussagekräftig sein. Hab ich vielleicht doch einen Mangel?

Ich blondiere mir regelmäßig den Ansatz, laut der Ärztin könne dies keinen HA auslösen. Habe aber trotzdem Angst, dass es u.a. daher kommt und will nun auf Strähnchen umsteigen. Welche Erfahrungen habt ihr diesbezüglich gemacht?

Laut meinem Freund ist meine Kopfhaut überall viel sichtbarer als früher.

Am 21.09. habe ich wieder einen Termin beim Hautarzt, u.a. Blutabnahme. Habe vor noch mehrere Werte zu testen und dachte da an:

- B12 (Holo TC)
- TSH, ft3 und ft4
- Selen
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin A
- Vitamin B6
- Zink
- Kupfer

Was meint ihr dazu? Wären noch weitere Vitamine und Mineralstoffe sinnvoll? Muss ich (wie beim B12) spezielle Arten der Testung beachten, damit ich auch einen aussagekräftigen Wert bekomme?

AGA habe ich aufgrund des diffusen Ausfallmusters bisher eher ausgeschlossen (habe auch keine GHE), habe aber nun auch gelesen, dass AGA anfangs auch diffus auftreten kann? Ist das möglich?

Zu meiner Kopfhaut: Seit meinem 13. LJ. leide ich an Schuppen und juckender Kopfhaut, die Ärzte haben es nie ernst genommen. Seit ein paar Monaten verwende ich regelmäßig Terzolin 2% sowie eine Kamillenteespülung, womit es schon viel besser wurde.

Die Haare fallen weiterhin aus - es werden nicht weniger. Es fallen auch sehr viele neuwachsende Haare aus.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ihr mir eure Erfahrungen mitteilen würdet.

Lieben Gruß
malia alma

File Attachments

1) [Scheitel.jpg](#), downloaded 658 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall - Eisenmangel oder Blondierung? Oder was ganz anderes?

Posted by [Malia alma](#) on Mon, 04 Sep 2017 18:27:59 GMT

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

Knapp über Ohr

File Attachments

1) [Ohr.jpg](#), downloaded 686 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall - Eisenmangel oder Blondierung? Oder was ganz anderes?

Posted by [Malia alma](#) on Mon, 04 Sep 2017 18:31:04 GMT

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

Nacken / Hinterkopf (hab leider keinen Scheitel hinbekommen - ist nicht einfach bei meinen Locken)

File Attachments

1) [HinterkopfundNacken.jpg](#), downloaded 561 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall - Eisenmangel oder Blondierung? Oder was ganz anderes?

Posted by [Malia alma](#) on Mon, 04 Sep 2017 18:53:35 GMT

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

Das habe ich noch vergessen:

NEMs:

- Vitamin B Komplex ratiopharm (seit 10 Tagen)
- Merz Spezial Haar Activ Dragees (seit 2 Wochen)
- MSM (seit 2 Monaten, hilft immerhin gegen Heuschnupfen)
- ferro sanol 100mg 2x tägl. mit Vitamin C
- Vitamin D3 10.000 IE (seit wenigen Tagen)
- Vitamin K2 1000mg

Zudem bin ich sehr oft müde und kann mich schlecht konzentrieren und Sachen merken. Auch werde ich sehr schnell nervös und fühle mich häufig unruhig.

Weitere Infos: bin 27. Jahre alt und seit vielen Jahren Vegetarierin

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall - Eisenmangel oder Blondierung? Oder was ganz anderes?

Posted by [Malia alma](#) on Tue, 12 Sep 2017 21:23:49 GMT

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

Weiß denn niemand was? Hat niemand ähnliche Erfahrungen gemacht??
