
Subject: Einen Versuch ist es wert

Posted by [steffi_sonne](#) on Thu, 16 Aug 2018 12:40:46 GMT

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

Hallo!

Ich habe mich hier angemeldet um für mich Tipps zu bekommen. Leider fehlt mir die Zeit mit 3 Kindern, Haus, Mann und Tiere alles durchzulesen bzw. macht es mich noch verrückter. Deshalb entschuldige ich mich schon mal. Meine Geschichte ist wahrscheinlich nichts Neues....

Zu mir: Ich bin 34 und mir ist vor 5 Wochen verstärkter Haarausfall aufgefallen.

Mögliche Ursachen:

Von Februar bis jetzt habe ich Weight Watchers gemacht und 17 Kilo abgenommen. In der Nachbetrachtung habe ich leider nicht darauf geachtet ob ich genug Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren zu mir nehme.

Hinterher ist man immer schlauer....

Im Februar bekam ich Herzstolpern und nahm bis Juni eine halbe Tablette Betablocker.

Im März ließ ich meine Blutwerte checken. Ferritinwert bei 13 und Vitamin D bei 5. Schilddrüse in Ordnung.

Vor 2 Wochen habe ich die Blutwerte nochmal kontrollieren lassen. Ferritinwert bei 39, Vitamin D bei 41.

Kein B-Vitamin Mängel und kein Eisenmangel. Schilddrüse ist in Ordnung.

Ich verliere am Tag um die 100 Haare und an Waschtagen um die 200 Haare. Ich habe leider kein vergleich wie es vorher war.

Ich nehme Haarfitkapseln, Kieselerde, Eisentabletten und mache eine Haarkur mit Pflaumenaschenlauge nach Hildegard von Bingen.

Ich sehe überall nur noch Haare. Es macht mich verrückt. Ich weiß nicht ob ich das was ich geschrieben habe, meinen Haarausfall ausgelöst hat.

Zum Hautarzt kann ich erst am 26.09. und zum Frauenarzt am 13.09. Habt ihr Tipps oder Hilfe für mich?

Liebe Grüße Steffi
