

---

Subject: Haarausfall seit knapp 3 Jahren  
Posted by [Snoopy92](#) on Fri, 22 Mar 2013 14:08:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo bin neu hier und würde mich sehr über antworten von euch freuen.

Also zu mir, ich bin 20 und leide jetzt seit knapp 3 Jahren an Haarausfall (also da ist es mir bewusst aufgefallen, kann auch schon früher angefangen haben). Zum Arzt bin ich erst Anfang dieser Woche gegangen (hab ja immer so viele unschöne Sachen gehört, denn auch meine beste Freundin leidet an Haarausfall und wurde von den Ärzten übel abgefertigt). Ich war in der Zeit nicht untätig, habe das Rauchen aufgegeben und ernähre mich gesund und treibe viel Sport. Hab auch direkt angefangen Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen und hab schon einiges durch... Biotin, Eisen, Kieselerde, Rotklee, Bierhefe, Priorin und dann nach 3 Jahren auch die Pille gewechselt, weil ich unter der Belissima doch schon recht dünne Haare bekommen hab und Hormone für die Ursache meines Haarausfalls gehalten hab, nun nehme ich seit einem halben Jahr die Pille Jennifer 35 ne fette Hormonbombe aber ich habe keine Nebenwirkungen wie unter der Belissima aber das mit den Haaren besserte sich nicht so recht.

Heute konnte ich dann die Testergebnisse abholen (ich soll sie dann mit einem Hautarzt auswerten) aber ich habe da so ein Paar Ansatzpunkte für meinen Haarausfall und würde gerne wissen was ihr dazu sagt also:

Ferritin: 22,3 ng/ml (20 - 110)  
Vitamin b12: 203 pg/ml (200- 1000)  
Schilddrüse:  
TSH: 1,41 (0.3 - 3.5)  
fT3: 2,17 pg/ml ( 2,3- 3,9)  
fT4: 8,54 pg/ml (6,0 - 12,3)

So ich weiß wir sind alle keine Ärzte aber unter euch gibt es sicherlich einige, die schon Erfahrungen damit haben. Ich hab viele Symptome für einen Vitamin b12 Mangel (Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Nesselsucht, Haarausfall, dünne leicht brüchige Haare, kaputte Fingernägel, helle blasse Haut, rote Augen etc.)

Ich weiß es war ein langer Text aber ich würde mich sehr über Antworten freuen!!!  
lg Jule

---

---

Subject: Aw: Haarausfall seit knapp 3 Jahren  
Posted by [mike.](#) on Fri, 22 Mar 2013 14:10:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ferritin, vit b ist katastrophal

blässe und brüchige nägel sind kein wunder ...

die pille ist ein typischer nährstoffräuber

zb. biggi im frauenforum kennt sich hier sehr gut aus..  
[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/22891/259030/#msg\\_259030](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/22891/259030/#msg_259030)

---

---

Subject: Aw: Haarausfall seit knapp 3 Jahren  
Posted by [Snoopy92](#) on Fri, 22 Mar 2013 14:14:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja und das obwohl ich mich eigentlich wirklich gesund ernähre von Obst und Gemüse bin ich nicht wegzukriegen und ich nehme ja schon zusätzlich Eisentabletten, ich bin keine Vegetarierin und esse meiner Meinung nach genug Fleisch und nehme Milchprodukte zu mir.

lg

---

---

Subject: Aw: Haarausfall seit knapp 3 Jahren  
Posted by [mike.](#) on Fri, 22 Mar 2013 14:16:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Snoopy92 schrieb am Fri, 22 March 2013 15:14Ja und das obwohl ich mich eigentlich wirklich gesund ernähre von Obst und Gemüse bin ich nicht wegzukriegen und ich nehme ja schon zusätzlich Eisentabletten, ich bin keine Vegetarierin und esse meiner Meinung nach genug Fleisch und nehme Milchprodukte zu mir.

lg

Zitat:  
die pille ist ein typischer nährstoffräuber

ab der pille zählt das nicht mehr ... selbst NEMs sind hier fast noch zu wenig...

ferritin, eisen + vit b komplex (meine signatur..hier sind einige nems mit pzn aufgelistet die ich nehme und helfen (mir jedenfalls))

---

---

Subject: Aw: Haarausfall seit knapp 3 Jahren  
Posted by [tralala](#) on Mon, 25 Mar 2013 14:30:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Snoopy92 schrieb am Fri, 22 March 2013 15:14Ja und das obwohl ich mich eigentlich wirklich gesund ernähre von Obst und Gemüse bin ich nicht wegzukriegen und ich nehme ja schon zusätzlich Eisentabletten, ich bin keine Vegetarierin und esse meiner Meinung nach genug Fleisch und nehme Milchprodukte zu mir.

lg

Milch und Eier hemmen die Eisenaufnahme! Ich war jahrelang Vegetarier und hatte da immer einen Eisenmangel, seitdem ich vegan lebe (seit 3 Jahren) sind die Werte wieder optimal, ohne NEM

---

Subject: Aw: Haarausfall seit knapp 3 Jahren  
Posted by [Nina91](#) on Tue, 26 Mar 2013 11:01:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eisen ist wirklich ziemlich niedrig, auf jeden Fall weiter einnehmen, wie hoch ist HGB noch? Unter Umständen mal nen paar Zyklen die Pillenpause auslassen, dann verlierst du weniger Eisen. Und B Vitamine sind essentiell für Haare, da würde ich auch substituieren. Eventuell Zink noch dazu und da du vermutlich auch Keine hohen Kupferwerte hast und Zink die Kupferaufnahme hemmt, Kupfer dazu. Biotin ist auch immer gut. Ich glaube dein HA wird sich sann schon bessern !

LG Nina <3

---

Subject: Aw: Haarausfall seit knapp 3 Jahren  
Posted by [Snoopy92](#) on Wed, 27 Mar 2013 13:17:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

War gestern beim Hautarzt, sie hat sich die Werte nicht mal genau angesehen, meinte nur da fehlt der Biotin-Wert also noch mal Blut abnehmen und die Hormone sollen auch bestimmt werden. Fand ich irgendwie nicht so befriedigend also bin ich heute zurück zur Allgemeinmedizin und wollte gerne mit meiner Ärztin die Ergebnisse auswerten und siehe da laut meiner Ärztin fehlt mir gar nix, die Werte sind völlig in Ordnung ich hab ihr daraufhin gesagt, dass das schon echt hart an der Grenze ist aber sie meint ich bin jung und gesund und hätte äußerlich keine Symptome (nur ne blasse Haut, kaputte Nägel, dicke Augenringe Haarausfall.... ) Ich hab darauf bestanden das wir es mit Vitamin b12 spritzen versuchen und hab dann heute die erste bekommen und das zieh ich dann erst mal 5 Monate durch.... Ja den Ferritinwert hab ich auch angesprochen und da guckt sie mich an als wäre ich nicht dicht ... der ist doch im Rahmen und ich hab keine Anämie ..... ich bin dann nur schnell wieder gegangen. Ich warte jetzt auf die Blutergebnisse vom Hautarzt.

Ig Jule

---