
Subject: Eisenmangel erfolgreich behandelt?
Posted by [egonw](#) on Fri, 22 Dec 2017 23:09:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

nachdem ich mich nun seit einigen Wochen mit Ursachen +
Behandlung meines Haarausfalls
(NW 5 + gleichmäßig lichte Stellen an den Seiten + Hinterkopf, an denen die Haut
durchschimmert)
beschäftige, stieß ich im Forum auf das Stichwort "Eisenmangel".
Wenn ich die Symptome durchlese (Abgeschlagenheit zeitweise, Blässe,
manchmal nachmittags Schwindel, Kälteempfindlichkeit), treffen diese ziemlich genau auf mich
zu.
Dazu kommt, daß ich praktisch kaum Fleisch esse und auch sonst fast kein Eisen zu mir nehme

(auf die 10mg/Tag komme ich laut Nahrungstabellen jedenfalls nicht).
Deshalb würde mich interessieren, ob hier jemand schon einmal Eisenmangel
erfolgreich behandelt und sich dies auf den Haarwuchs ausgewirkt hat.

Subject: Aw: Eisenmangel erfolgreich behandelt?
Posted by [tomsik](#) on Sun, 31 Dec 2017 11:47:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hatte auch Fe Mangel (eisen) habe dann angefangen mehr fleisch zu essen, linsen haferflocken
etc. was gute eisenwerte hat, so wie eisen nahrungsergänzung. hat am haarausfall nichts
geändert. hatte auch vitamin d mangel, hautarzt meinte das ich dadurch HA habe. naja am ende
war war es nur rausgeschmissenes geld.
