

Liebe Forumsmitglieder,

ich wollte hier kurz meine Leidensgeschichte mit meinem Haarausfall erzählen, um allen Mut zu machen, die aktuell darunter leiden und noch keine Besserung gefunden haben. Da ich selbst psychisch stark unter meinem Haarausfall gelitten habe, weiß ich, wie wichtig solche "Erfolgsgeschichten" anderer sind, um nicht die Hoffnung zu verlieren. Jedoch sind jede Haarausfallgeschichte und ihre Ursachen individuell...

Kurz: Bei mir lag es am fehlenden Eisen und vielleicht auch an einem Mangel an Vitamin D. Was das Eisen angeht, wurde jedoch nie ein Eisenmangel ärztlich festgestellt, weil die Werte im "medizinischen Normbereich" lagen. Erst durch die Recherche in anderen Foren wurde ich darauf aufmerksam gemacht, dass bei vielen Frauen ein Eisen - und Ferritinwert im Normalbereich eben NICHT reicht.

Mein Ferritinwert lag die letzten Jahre bei ca. 20 ng/ml. Das zählt offiziell nicht als Eisenmangel, jedoch hat es bei mir zu diffusem Haarausfall geführt. Es fing im Sommer 2016 an, da war ich 25 Jahre alt. Ich denke, ein Grund wird unter anderem gewesen sein, dass ich damals meine Ernährung verändert habe. Ich habe anscheinend zu wenig eisenhaltig (Fleisch, aber auch Gemüse) gegessen. Als junge Frau habe ich aber auch sowieso ein erhöhtes Risiko an Eisenmangel zu leiden. Und vielleicht nehme ich Eisen auch nicht so gut auf. Es ist also nicht auszuschließen, dass eine dahinterliegende Krankheit oder Veranlagung zu dem sekundären Eisenproblem geführt hat.

Jedenfalls sah das mit dem Haarausfall bei mir so aus, dass ich jedes Jahr eine "Haarausfallsaison" hatte. Im ersten Jahr betraf es nur den Hochsommer und Herbst. Von Jahr zu Jahr begann diese Saison früher im Jahr. Letztes Jahr ging es schon im Mai los und schwächte sich erst im November ab. In den schlimmsten Zeiten gingen mir 300 Haare pro Tag aus. An vielen Tagen auch "nur" 100- 150. Aber lasst euch nicht einreden, dass der Verlust von 100 Haaren am Tag normal sei. Ihr müsst das in Relation zu EURER Haardichte/ -anzahl sehen. Ich habe jetzt nicht die dickste Mähne, aber auch nicht sehr dünne Haare. Bei mir hat das durchgehende Ausfallen von 100 und mehr Haaren pro Tag jedenfalls dazu geführt, dass die Kopfseiten immer lichter wurden und auch am Hinterkopf gar nicht mehr viel zu greifen war, wenn ich hineinfasste. Die Haut schimmerte unter dem Deckhaar immer mehr durch, meine Haare wurden wirklich "dünn", also wenig.

Ich hatte jedes Jahr gehofft, dass es nur eine schlimme Phase war und dieses Jahr vorbei sein würde, aber es hörte nicht auf und das Ergebnis auf dem Kopf wurde durch den jahrelangen Verlust immer schlimmer. Die Haare konnten in den wenigen Monaten, in denen der Haarausfall "pausierte" gar nicht so schnell wieder nachwachsen.

Ich habe Anfang dieses Jahres dann aus Verzweiflung angefangen einfach Eisentabletten (Ferro-Sanol 40 mg) zu nehmen. Meinen Eisen- und Ferritin-Spiegel habe ich dann auch noch ärztlich abklären lassen. Er lag wie immer im "Normalbereich", aber eher im sehr niedrigen Bereich, sodass ich keine Überdosierung an Eisen fürchten musste. Also nehme ich jetzt

schon Eisentabletten, mittlerweile zwei Mal täglich.

UND: Jetzt, wo eigentlich sonst immer der Haarausfall richtig Fahrt aufgenommen hatte, hat er aufgehört :) :) Ich freue mich so sehr. Meine Seiten wachsen immer mehr zu, auch an allen anderen Stellen wachsen Haare nach. Es wird noch ein paar Monate dauern, bis meine Haare wieder aufgefüllt sind, sodass sich das Mehr an Haaren auch in den Längen bemerkbar macht, aber ich bin jetzt schon so glücklich, dass dieser Alptraum endlich vorbei ist.

Wichtig ist noch zu erwähnen, dass ich in Artikeln und Studien gelesen habe, dass ein niedrigerer Eisenspiegel die Aufnahme des Vitamin D erschweren kann. Ein niedriger Vitamin D-Mangel wiederum kann auch zu Haarausfall führen. Bei mir wurde zumindest in diesem Jahr auch ein sehr niedriger Vitamin-D Wert festgestellt.

Ich hoffe, ich konnte euch Mut machen. Vielleicht verhält es sich ja bei euch ähnlich und es liegt wirklich "nur" am Eisen und dass die Medizin noch zu wenig Bescheid weiß und aufklärt, dass die "Normwerte" für manche Frauen eben nicht ausreichen.

Viel Erfolg! Und gebt die Hoffnung nicht auf!

Viele Grüße lele303
[/ALIGN][[/ALIGN][[/ALIGN]

Subject: Aw: Erfolgsbericht, der Mut machen soll
Posted by [mike](#). on Thu, 03 Jun 2021 15:35:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

:thumbup:

Ferritin und Eisen + VitB-Komplex werde ich auch bald wieder starten

als ich NEMs zur herkömmlichen Therapie nahm.. war die Struktur der Haare besser heute habe ich an sich quantitativ viel Haar..aber fein