

---

Subject: Telogenrate 60%

Posted by [sprotte932](#) on Mon, 14 Nov 2022 12:16:43 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich bin neu hier und aktuell sehr ratlos.

Hatte immer eine extreme Mähne, eher zu viel Haare, habe sie mir immer ausdünnen lassen. Vor 2 Jahren hatte ich dann plötzlich Haarausfall (rückwirkend ein Witz zum aktuellen Stand, aber ich wusste es nicht besser). Ferritin war zu niedrig und meine Frauenärztin riet mir zusätzlich zur Pille (Chariva). Aus lauter Angst habe ich also mit der Pille begonnen und fleißig Eisentabletten genommen - der Haarausfall war irgendwann weg.

Nun hatte ich durch die Pille starke Wassereinlagerungen und generell ging es mir nicht gut. Meine Osteopathin meinte ich soll doch die Pille absetzen.

Das habe ich Anfang August auch getan. Zusätzlich hatte ich Anfang August auch einen Sturz des rechten Gleichgewichtsorganes (Notarzt kam, Behandlung mit Cortison) und 3 Wochen danach wurden mir 2 Weisheitszähne entfernt.

Ab September begann der Haarausfall, erst schleichend und akzeptabel (hatte ja das Absetzen der Pille im Verdacht) doch nun stehe ich bei anderen Ausfallzahlen. Ja ich zähle... Wasche jede 2. Tag, da sind es ca 300 Haare, am anderen Tag um die 150.

War heute bei einer Ärztin und das Ergebnis sind 38 % der Haare anagen, 62 % telogen. Die Ärztin war weniger beunruhigt als ich. Heißt das, dass ich vom restlichen traurigen Rest noch 62% verliere? Muss ich mich nach einem Haarersatz umsehen. Sie meinte "das wird schon wieder bis Weihnachten". Und nun bin ich ratlos.

Hoffe ihr könnt mir weiterhelfen.

LG

---

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [pilos](#) on Mon, 14 Nov 2022 12:24:22 GMT

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

---

sprotte932 schrieb am Mon, 14 November 2022 14:16 Ferritin war zu niedrig und meine Frauenärztin riet mir zusätzlich zur Pille (Chariva). Aus lauter Angst habe ich also mit der Pille begonnen und fleißig Eisentabletten genommen - der Haarausfall war irgendwann weg.

Nun hatte ich durch die Pille starke Wassereinlagerungen und generell ging es mir nicht gut. Meine Osteopathin meinte ich soll doch die Pille absetzen.

du brauchst offensichtlich eine antiandrogene pille

ohne pille wird das nicht funktionieren

eventuell ein haarwasser aus der pille machen und ausprobieren

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [sprotte932](#) on Mon, 14 Nov 2022 12:29:32 GMT

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

---

Aber ich hatte ja nie Probleme mit den Haaren und ich hatte ja vorher nie die Pille genommen. Nur jetzt mal ca. 2 Jahre und nun wieder abgesetzt.

Würde ich sie jetzt wieder nehmen, vertage ich das Problem ja nur, oder?

---

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 14 Nov 2022 12:50:41 GMT

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

---

sprotte932 schrieb am Mon, 14 November 2022 13:16Hallo zusammen,

ich bin neu hier und aktuell sehr ratlos.

Hatte immer eine extreme Mähne, eher zu viel Haare, habe sie mir immer ausdünnen lassen. Vor 2 Jahren hatte ich dann plötzlich Haarausfall (rückwirkend ein Witz zum aktuellen Stand, aber ich wusste es nicht besser). Ferritin war zu niedrig und meine Frauenärztin riet mir zusätzlich zur Pille (Chariva). Aus lauter Angst habe ich also mit der Pille begonnen und fleißig Eisentabletten genommen - der Haarausfall war irgendwann weg.

Nun hatte ich durch die Pille starke Wassereinlagerungen und generell ging es mir nicht gut.

Meine Osteopathin meinte ich soll doch die Pille absetzen.

Das habe ich Anfang August auch getan. Zusätzlich hatte ich Anfang August auch einen Sturz des rechten Gleichgewichtsorganes (Notarzt kam, Behandlung mit Cortison) und 3 Wochen danach wurden mir 2 Weisheitszähne entfernt.

Ab September begann der Haarausfall, erst schleichend und akzeptabel (hatte ja das Absetzen der Pille im Verdacht) doch nun stehe ich bei anderen Ausfallzahlen. Ja ich zähle... Wasche jede 2. Tag, da sind es ca 300 Haare, am anderen Tag um die 150.

War heute bei einer Ärztin und das Ergebnis sind 38 % der Haare anagen, 62 % telogen. Die Ärztin war weniger beunruhigt als ich. Heißt das, dass ich vom restlichen traurigen Rest noch 62% verliere? Muss ich mich nach einem Haarersatz umsehen. Sie meinte "das wird schon wieder bis Weihnachten". Und nun bin ich ratlos.

Hoffe ihr könnt mir weiterhelfen.

LG

Hallo

Das Eisenpraeparat ist schon mal richtig!

Das solltest du nehmen bis Ferritin bei 70 mg dl ist.

Das ist der optimale Wert bei HA jeglicher Art.

Denn Ferritin Defizite triggern alle Alopezie.

Wie sieht es aus mit einer Low Carb, oder sonstigen restriktiven Diaet?

Wie ist der Vitamin D Spiegel?

Ist das Estrogen OK?

Das sind nur Trichoframmergebnisse.

Die sagen nicht aus wieviel Prozent Haare du verlieren wirst.

Die Haarzyklen sind z. Z gestört.

Solange die Kopfhaut noch weich ist, wird nichts schlimmes passieren.

Von der Blinden Einnahme einer Antibabypille Rate ich ab.

Es existiert keine Ursache z. Z.

Deshalb frag ich ja.

Gruss

F

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [sprotte932](#) on Mon, 14 Nov 2022 13:00:20 GMT

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

---

Blut wurde mir heute abgenommen, da wird der Ferritinwert erneut gemessen ob er wieder im Keller ist. Ebenso Vitamin D und Zink. Da kann ich hoffentlich bald mehr dazu sagen.

Diät habe ich keine gemacht.

Die Vermutung der Ärztin war, dass das zeitgleiche Absetzen der Pille, der Sturz des Gleichgewichtsorganes mit Prednisolonbehandlung und die kurz darauf folgende Weisheitszahn-OP mit Narkose eventuell zu viel auf einmal waren.

Hormontest steht noch aus, da passt es gerade mit dem Zyklus nicht.

Eine Telogenrate von 60% heißt also nicht, dass vom restlichen Haar genau 60% ausfallen? Aber theoretisch muss das doch so sein, oder? Diese Haare sind ja in der Ruhephase, somit sagen sie doch bald auf Wiedersehen? Oder sehe ich das falsch?

Habe Angst, dass ich mit kahlem Kopf unterm Weihnachtsbaum sitzen werde :(

---

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%  
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 14 Nov 2022 15:55:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sprotte932 schrieb am Mon, 14 November 2022 14:00 Blut wurde mir heute abgenommen, da wird der Ferritinwert erneut gemessen ob er wieder im Keller ist. Ebenso Vitamin D und Zink. Da kann ich hoffentlich bald mehr dazu sagen.  
L  
Diät habe ich keine gemacht.

Die Vermutung der Ärztin war, dass das zeitgleiche Absetzen der Pille, der Sturz des Gleichgewichtsorganes mit Prednisolonbehandlung und die kurz darauf folgende Weisheitszahn-OP mit Narkose eventuell zu viel auf einmal waren.

Hormontest steht noch aus, da passt es gerade mit dem Zyklus nicht.

Eine Telogenrate von 60% heißt also nicht, dass vom restlichen Haar genau 60% ausfallen? Aber theoretisch muss das doch so sein, oder? Diese Haare sind ja in der Ruhephase, somit sagen sie doch bald auf Wiedersehen? Oder sehe ich das falsch?

Habe Angst, dass ich mit kahlem Kopf unterm Weihnachtsbaum sitzen werde :(

Wenn eine Telogenrate von 60 ein baldiges Ausfallen aller dieser Haare auf einmal bedeuten würde, dann wäre ja jede Frau mit z. B AGA ganz schnell kahl.  
Die kommen ja auch zwischendurch wieder.. Und dann stellt sich die Frage ob telogen 60 occipital oder frontal, oder beides gemeint ist.

Deine Ärztin kann Recht haben.

Alle drei Faktoren, besonders das Absetzen der Pille, und des Corticoids kann eine Phase des Haarausfall einleiten.

Als ich mal Cortison wegen Zecken iss nehmen musste, hatte ich nach absetzen auch ganz Fettige Haare, und massenhaft Haare verloren.

Hat sich aber wieder reguliert.

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%  
Posted by [pilos](#) on Mon, 14 Nov 2022 15:58:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vielleicht mal mehr denken und weniger schreiben :p

Frank1970 schrieb am Mon, 14 November 2022 14:50  
Von der Blinden Einnahme einer Antibabypille Rate ich ab.

Es existiert keine Ursache z. Z.

Frank1970 schrieb am Mon, 14 November 2022 17:55

Deine Ärztin kann Recht haben.

Alle drei Faktoren, besonders das Absetzen der Pille, und des Corticoids kann eine Phase des Haarausfall einleiten.

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [mike](#) on Mon, 14 Nov 2022 16:31:17 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 14 November 2022 13:24sprotte932 schrieb am Mon, 14 November 2022 14:16 Ferritin war zu niedrig und meine Frauenärztin riet mir zusätzlich zur Pille (Chariva). Aus lauter Angst habe ich also mit der Pille begonnen und fleißig Eisentabletten genommen - der Haarausfall war irgendwann weg.

Nun hatte ich durch die Pille starke Wassereinlagerungen und generell ging es mir nicht gut.

Meine Osteopathin meinte ich soll doch die Pille absetzen.

du brauchst offensichtlich eine antiandrogene pille

ohne pille wird das nicht funktionieren

eventuell ein haarwasser aus der pille machen und ausprobieren

Progesteron fehlt. Darum die Ödeme.

Die Pille hat ein künstliches progestin, das wirkt normal nicht Entwässernd. Im Gegenteil.

Bioidentisches Progesteron und estradiol wäre vernünftig.

Für die Androgenrezeptoren vllt eine kleine dosis cpa, falls nötig.. Finasterid. Fertig.

Normalerweise müsste dann Ruhe sein

Exogen Cortisol kann momentan dhea senken und danach wieder steigen lassen (shedding)

Ich hatte diese Probleme gerade selbst und werde ein ähnliches Programm fahren, wie ich es hier erwähnt habe.

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [mike.](#) on Mon, 14 Nov 2022 16:34:39 GMT

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

---

sprotte932 schrieb am Mon, 14 November 2022 13:29Aber ich hatte ja nie Probleme mit den Haaren und ich hatte ja vorher nie die Pille genommen. Nur jetzt mal ca. 2 Jahre und nun wieder abgesetzt.

Würde ich sie jetzt wieder nehmen, vertage ich das Problem ja nur, oder?

Jetzt hast du ja Probleme mit den Haaren

Jede Frau kann mindestens die gleichen Probleme mit den Haaren haben wie Männer. Sofern mit den eigenen estrogenen gespielt / gedrosselt wird wars das.

Der Rest ist eine Sensibilisierung des Androgen receptor

Ihr müsst du nun dahinter sein andernfalls müsst du auf volles Haar verzichten. Leider.

---

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [mike.](#) on Mon, 14 Nov 2022 16:37:47 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 14 November 2022 16:58vielleicht mal mehr denken und weniger schreiben :p

Frank1970 schrieb am Mon, 14 November 2022 14:50

Von der Blinden Einnahme einer Antibabypille Rate ich ab.

Es existiert keine Ursache z. Z.

Frank1970 schrieb am Mon, 14 November 2022 17:55

Deine Ärztin kann Recht haben.

Alle drei Faktoren, besonders das Absetzen der Pille, und des Corticoids kann eine Phase des Haarausfall einleiten.

Er hat das anders gemeint ;)

---

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [sprotte932](#) on Mon, 14 Nov 2022 17:17:06 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 14 November 2022 17:31

Progesteron fehlt. Darum die Ödeme.

---

Die Pille hat ein künstliches progestin, das wirkt normal nicht Entwässernd. Im Gegenteil.

Bioidentisches Progesteron und estradiol wäre vernünftig.

Für die Androgenrezeptoren vllt eine kleine dosis cpa, falls nötig.. Finasterid. Fertig.

Normalerweise müsste dann Ruhe sein

Exogen Cortisol kann momentan dhea senken und danach wieder steigen lassen (shedding)

Ich hatte diese Probleme gerade selbst und werde ein ähnliches Programm fahren, wie ich es hier erwähnt habe.

Leider bin ich mit den ganzen Begriffen nicht so vertraut. Bitte entschuldige.

Was ist denn CPA? Die Ärztin meinte ich soll es mit Minoxidil versuchen. Ich habe das natürlich gleich besorgt und gemäß Anleitung angewandt. 10 Minuten später hatte ich so extremes Kopfhautjucken-, und Brennen, so dass ich mir nicht sicher bin, ob das so seine Richtigkeit hat 8o Finasterid ist ähnlich, oder?

Danke für eure Antworten und Tipps

---

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [sprotte932](#) on Mon, 14 Nov 2022 17:20:18 GMT

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

---

Frank1970 schrieb am Mon, 14 November 2022 16:55

Wenn eine Teligenrate von 60 ein baldiges Ausfallen aller dieser Haare auf einmal bedeuten würde, dann waere ja jede Frau mit z. B AGA ganz schnell kahl.

Die kommen ja auch zwischendurch wieder.. Und dann stellt sich die Frage ob telogen 60 occipital oder frontal, oder beides gemeint ist.

Deine Ärztin kann Recht haben.

Alle drei Faktoren, besonders das Absetzen der Pille, und des Corticoids kann eine Phase des Haarausfall einleiten.

Als ich mal Cortison wegen Zecken iss nehmen musste, hatte ich nach absetzen auch ganz Fettige Haare, und massenhaft Haare verloren.

Hat sich aber wieder reguliert.

Daher ja meine Frage :) So wirklich hat sie mir das eben nicht erklärt mit den 60%. Das ist ja eine Momentaufnahme. Ist es denn dann auch möglich, dass diese Rate auch noch steigt, anstelle sinkt? Das wäre ja dann der supergau 8o

Hätte nicht erwartet, dass Cortison solche Auswirkungen hat. Habe es ja "nur" 2,5 Wochen

genommen. Aber stimmt, meine Haare waren danach extrem fettig, das hat sich inzwischen gelegt

---

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 14 Nov 2022 17:32:35 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 14 November 2022 17:37pilos schrieb am Mon, 14 November 2022 16:58vielleicht mal mehr denken und weniger schreiben :p

Frank1970 schrieb am Mon, 14 November 2022 14:50

Von der Blinden Einnahme einer Antibabypille Rate ich ab.

Es existiert keine Ursache z. Z.

Frank1970 schrieb am Mon, 14 November 2022 17:55

Deine Ärztin kann Recht haben.

Alle drei Faktoren, besonders das Absetzen der Pille, und des Corticoids kann eine Phase des Haarausfall einleiten.

Er hat das anders gemeint ;)

Genau...

Pilos dachte wohl ich hätte mich vertan, und dann korrigiert ;)

Direkt Pille verordnen ist auf jeden Fall falsch vom Doc.

Bzw in solch einer Situation am körpereigenen E2 drehen.

---

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 14 Nov 2022 17:38:28 GMT

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

---

sprotte932 schrieb am Mon, 14 November 2022 18:20Frank1970 schrieb am Mon, 14 November 2022 16:55

Wenn eine Telogenrate von 60 ein baldiges Ausfallen aller dieser Haare auf einmal bedeuten würde, dann waere ja jede Frau mit z. B AGA ganz schnell kahl.

Die kommen ja auch zwischendurch wieder.. Und dann stellt sich die Frage ob telogen 60 occipital oder frontal, oder beides gemeint ist.

Deine Ärztin kann Recht haben.

Alle drei Faktoren, besonders das Absetzen der Pille, und des Corticoids kann eine Phase des Haarausfall einleiten.

Als ich mal Cortison wegen Zecken iss nehmen musste, hatte ich nach absetzen auch ganz

Fettige Haare, und massenhaft Haare verloren.  
Hat sich aber wieder reguliert.

Daher ja meine Frage :) So wirklich hat sie mir das eben nicht erklärt mit den 60%. Das ist ja eine Momentaufnahme. Ist es denn dann auch möglich, dass diese Rate auch noch steigt, anstelle sinkt? Das wäre ja dann der Supergau 80

Hätte nicht erwartet, dass Cortison solche Auswirkungen hat. Habe es ja "nur" 2,5 Wochen genommen. Aber stimmt, meine Haare waren danach extrem fettig, das hat sich inzwischen gelegt

Erstmal keine Angst.

Warte mal das Blutbild ab, und dann komm wieder her.

Ich tendiere auch zu einer Empfehlung Fin, und z. B. Spiro.  
Beides zusammen, dann kommen die Haare ziemlich sicher wieder.  
Und so werden körpereigene Wachstumsfaktoren begünstigt.

Minox Regime.... Kann paar Haare wachsen lassen, aber nicht ursächlich.  
Einmal längere Zeit benutzt, und du wirst es nie wieder los!

Daher nur dann wenn alles andere nicht geht.

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%  
Posted by [mike](#). on Mon, 14 Nov 2022 18:17:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sprotte932 schrieb am Mon, 14 November 2022 18:17mike. schrieb am Mon, 14 November 2022 17:31

Progesteron fehlt. Darum die Ödeme.

Die Pille hat ein künstliches progestin, das wirkt normal nicht Entwässernd. Im Gegenteil.

Bioidentisches Progesteron und estradiol wäre vernünftig.

Für die Androgenrezeptoren vllt eine kleine dosis cpa, falls nötig.. Finasterid. Fertig.

Normalerweise müsste dann Ruhe sein

Exogen Cortisol kann momentan dhea senken und danach wieder steigen lassen (shedding)

Ich hatte diese Probleme gerade selbst und werde ein ähnliches Programm fahren, wie ich es hier erwähnt habe.

Leider bin ich mit den ganzen Begriffen nicht so vertraut. Bitte entschuldige.

Was ist denn CPA? Die Ärztin meinte ich soll es mit Minoxidil versuchen. Ich habe das natürlich gleich besorgt und gemäß Anleitung angewandt. 10 Minuten später hatte ich so extremes Kopfhautjucken-, und Brennen, so dass ich mir nicht sicher bin, ob das so seine Richtigkeit hat. So Finasterid ist ähnlich, oder?

Danke für eure Antworten und Tipps

ich würde auch sagen, wie Frank,,, warte die Blutwerte ab

CPA = cyproteron acetat (in manchen pillen enthalten als "progestin"..es dockt an den AR sehr gut an und stoppt eine AGA)

Spiro, wie frank empfohlen hat, wirkt sehr ähnlich.

Finasterid blockt die 5 alpha reductase enzyme... DHT sinkt und eine androgenetische alopezie stoppt oder verlangsamt sich

beides zusammen,

spiro + finasterid

oder

CPA + finasterid

wirkt ziemlich gut

Estradiol könnte genügend aus den Ovarien kommen..je nach Zyklus Phase (in der follikel- und (vorallem) ovulationsphase sollte schon ein vernünftiger Spiegel messbar sein(70-250 pg/ml gesE2))... wir werden sehen ;)

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [pilos](#) on Mon, 14 Nov 2022 18:40:52 GMT

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

---

Frank1970 schrieb am Mon, 14 November 2022 19:32

Direkt Pille verordnen ist auf jeden Fall falsch vom Doc.

Bzw in solch einer Situation am körpereigenen E2 drehen.

es hat aber kein arzt etwas nach dem eigenmächtigem absetzen empfohlen :arrow:

never change a running system .....

---

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [sprotte932](#) on Tue, 15 Nov 2022 06:32:19 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 14 November 2022 19:40Frank1970 schrieb am Mon, 14 November 2022 19:32

Direkt Pille verordnen ist auf jeden Fall falsch vom Doc.

Bzw in solch einer Situation am körpereigenen E2 drehen.

es hat aber kein arzt etwas nach dem eigenmächtigem absetzen empfohlen :arrow:

never change a running system .....

Guten Morgen.

Naja von einem Running System würde ich da nicht reden. Bin 33 und habe sie nur die letzten 2 Jahre genommen. Bis zu meinem 31sten lief mein System auch ohne diese Hormonzugabe gut :) Eventuell hätte ich die Pille damals gar nicht gebraucht und die Eisentabletten hätten gereicht, ich habe halt damals aus lauter Angst jeden Strohhalm genommen. Mein System läuft ja eher mit Pille total schlecht. Wassereinlagerungen, (entschuldigt meinen Ausdruck) "Atombusen", schlechte Laune, Kreislauf usw. Das ist nun alles wieder weg... leider inkl Haare

---

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%

Posted by [pilos](#) on Tue, 15 Nov 2022 08:50:42 GMT

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

---

das kannm an so und so sehen.

wenn es nur am eisen/ferritin lag/liegt, einfach werte abwarten

auch wenn eisenspeicher sehr langsam aufgefüllt werden.

aber wenn nach dem absetzen der pille, der HA krass zurückgekommen ist, sprich das eher für die pille.

natürlich fühlst du dich ohne pille wohler....aber die haare anscheinend nicht

vielleicht hätte man die pille mit spirinolactone kombinieren sollen, damit der wasserdruck abgemildert wird und zusätzlich was für die haare bewirkt hätte.

kann man natürlich immer noch machen

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%  
Posted by [sprotte932](#) on Tue, 29 Nov 2022 14:46:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

heute waren endlich die Ergebnisse im Briefkasten.  
Zink ist in Ordnung. Ferritin liegt bei 35.  
Laut Ärztin wäre das wohl hauptsächlich die Ursache des Haarausfalls. Im Internet liest man jede mögliche Aussage von "zu niedrig" bis "total in Ordnung".  
Jetzt nehme ich eigentlich sowieso schon jeden 2. Tag FerroSanol duodenal. Leider vertrage ich die Tabletten kaum :( Würde es jetzt mal zusätzlich mit Floradix versuchen. Gibt es sonst noch gut verträgliche Eisenpräparate und gibt es einen Richtwert, wie schnell sich der Speicher füllen lässt?

Danke und LG

---

Subject: Aw: Telogenrate 60%  
Posted by [pilos](#) on Tue, 29 Nov 2022 15:23:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sprotte932 schrieb am Tue, 29 November 2022 16:46Hallo zusammen,

heute waren endlich die Ergebnisse im Briefkasten.  
Zink ist in Ordnung. Ferritin liegt bei 35.  
Laut Ärztin wäre das wohl hauptsächlich die Ursache des Haarausfalls. Im Internet liest man jede mögliche Aussage von "zu niedrig" bis "total in Ordnung".  
Jetzt nehme ich eigentlich sowieso schon jeden 2. Tag FerroSanol duodenal. Leider vertrage ich die Tabletten kaum :( Würde es jetzt mal zusätzlich mit Floradix versuchen. Gibt es sonst noch gut verträgliche Eisenpräparate und gibt es einen Richtwert, wie schnell sich der Speicher füllen lässt?

Danke und LG

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23252877/>

am besten auf dem leeren magen

und so auf der rechten seite wie die römer/gleichen 20-30 min liegen, mit einem ball darunter....

