
Subject: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [HumanSpirit](#) on Fri, 14 Nov 2014 18:20:07 GMT

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

Hallo, ich bin 25 und leide seit etwa einem Jahr an Haarausfall. Am Anfang dachte ich mir nicht viel dabei, gehen einem halt mal mehr Haare aus, kein großes Drama.... Als es dann jedoch immer schlimmer wurde bekam ich ein sehr ungutes Gefühl.

Irgendwann fing man dann auch an es zu sehen. Plötzlich kann man das Gummiband für den Zopf viel öfter drum rum wickeln und so Sachen. Ich hab ja ehrlich gesagt lange zugeschaut bevor ich einen Arzt aufgesucht habe, denn ich dachte mir die nehmen mich doch sicher nicht ernst, da es noch nicht so extrem auffallend war.

Hab dann zu googlen begonnen und festgestellt das Eisenmangel Haarausfall verursachen kann. Hatte ich ja schon öfters, bzw. jedes mal wenn wegen irgendwas ein Blutbild gemacht wurde, konnte ich sicher sein auch ein Rezept für Eisentabletten mitzubekommen weil es doch weit unten ist. Dann war ziemlich schnell klar, dass höchstwahrscheinlich das das Problem ist.

Ich ging dann also im Juli erstmals zum Arzt als ich an dem "ich mag nicht mehr"-Punkt angekommen war weil das Haar schon so dünn war, das man den extremen Haarausfall nicht mehr abstreiten konnte. Nach einem Blutbild bestätigte sich auch mein Verdacht mit dem Eisen. Ferritin bei 14. Zink war auch etwas weit unten.

Hat mich ehrlich gesagt richtig glücklich gemacht weil ich dachte "Juhu Problem gefunden, kann man lösen, bald ist alles wieder normal". Na hab ich mich da ja mal fett getäuscht. Ich bekam dann zweimal eine Eiseninfusion bei meiner Ärztin (mit Zink mit drinnen), die meinte damit wäre der Speicher erstmal sicher wieder aufgefüllt und ich würde sicher bald eine Verbesserung merken. Zusätzlich meinte sie noch ich soll Eisentabletten nehmen die Woche in der ich meine Regel habe damit der Speicher nicht wieder runter geht. Gut so weit.

Ich geh also mit gutem Gefühl nach Hause und warte auf die Besserung....vergebens. Ich warte und warte und warte. Nichts tut sich und mein Haar wird lichter und lichter und meine Möglichkeiten es zu vertuschen schwinden und schwinden

Also bin ich September wieder hin da ich keine Besserung hatte und hab um ein erneutes Blutbild gebeten um zu schauen ob das Eisen denn nun eh nicht immer noch unten ist. Ergebnis war nicht so toll. Ferritin bei 35. Also zwar besser aber längst nicht so viel. Also erneut eine Infusion.

Meine Ärztin ist auch nicht gerade einführend diesbezüglich, als ich sagte ich bin wieder hier weil mein Haar schlimmer und schlimmer wird hat sie nur genervt gemeint "naja kann ja auch hormonell sein". Ich bin generell nicht so zufrieden mit ihr, sie wollte mir die Eiseninfusionen schon geben bevor ich überhaupt ein Blutbild gemacht habe, was ich ja nicht so toll fand (woher will sie schließlich wissen, dass es daran liegt nur weil ich es vermute? Außerdem hat man doch dann auch keinen "realen" Ausgangswert mehr wenn man erst ein BB nach so einer Infusion macht).

Wie man sich denken kann merke ich erneut nicht wirklich Besserung Ich habe langsam Angst, dass es gar nicht an dem Eisen liegt, sondern irgendetwas anderes. Dann lese ich wiederrum,

dass HA bei Eisenmangel eine Sache der Geduld ist bis Besserung zu sehen ist.

Was allerdings interessant ist, beide male nach der Eiseninfusion (ca. 3 Wochen später) merken ich eine Besserung des Ausfalles, allerdings nur wenns gut hergeht 1 Woche lang und dann ist alles wieder wie gehabt. Beim ersten Mal dachte ich an Zufall oder dass es mir vielleicht nur so vorkam, aber beim zweiten mal nun war es auch wieder so.

Nur langsam bin ich am Ende mit den Nerven. Meine Haare sind so dünn, dass ich nichts mehr machen kann damit. Ich kann keinen Zopf mehr machen, da man mehr Kopfhaut als Haare sieht auf den Seiten, mal abgesehen von der Haarmenge im Zopf (kennt ihr die Haarringerl die so dünn sind wie die ganz dünnen Gummiringerl? Jop, genau die verwende ich mittlerweile für ALL meine Haare). Dann schmerzt mir die Kopfhaut auch richtig danach, egal wie locker ich ihn trage, weil eben alle Last nur an den wenigen übrigen Haaren zieht. Offen tragen ist auch nicht das Wahre. Da hängen halt an beiden Seiten nur mehr mehr oder weniger zwei Strähnen runter. Ich bin am verzweifeln.

Wenn zumindest neue Haare nachwachsen würde, aber nope, nicht mal ansatzweise der Fall. Es fällt nur aus und aus und aus. Bin mittlerweile denke ich bei weniger als 1/4 meiner ursprünglichen Haarmenge angelangt. Haarclips sollten meine Rettung sein, stellt sich allerdings heraus meine übrigen Haare reichen nicht aus um die Clips zu bedecken bzw. die Haarteile überhaupt feststecken zu können.

Ich weis einfach nicht mehr weiter

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [Jolina](#) on Fri, 14 Nov 2014 21:02:16 GMT

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

Hallo Du

Was ist denn mit Deinen anderen Werten;

Schilddrüse, Sexualhormone (Testosteron, Östrogen etc)

Nimmst Du die Pille?

Wie sieht Deine Ernährung aus? Ist sie in irgend einer Art und Weise extrem oder ungewöhnlich ?

LG

Jolina

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [Cora](#) on Mon, 17 Nov 2014 10:48:58 GMT

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

Eins kurz vorab: Leider muss man, unabhängig von der Ursache, bei Haarausfall sehr viel Geduld mitbringen um beurteilen zu können, ob eine Therapie anschlägt. Haare erholen sich immer als letzte von allen Körperbaustellen! Soll heißen, wenn du Eisenmangel hast und Eisen einnimmst, werden erstmal die Mängel in den (wichtigen) Organen beseitigt. Was dann noch übrig bleibt, wandert in die Haare.

Womit wir bei deinem Fall sind:

HumanSpirit schrieb am Fri, 14 November 2014 19:20 Ich bekam dann zweimal eine Eiseninfusion bei meiner Ärztin (mit Zink mit drinnen), die meinte damit wäre der Speicher erstmal sicher wieder aufgefüllt und ich würde sicher bald eine Verbesserung merken.

ARGH. So viel Schwachsinn von einem einzigen Arzt

1. Natürlich ist es mit zwei Infusionen NICHT getan, und es ist auch Blödsinn, dann immer wieder bei Bedarf EINE Infusion nachzulegen. Dein Speicher muss aufgefüllt werden. Mindestens 5, besser 10 Infusionen wären angezeigt. Ich hab natürlich keine Ahnung, ob deine Ärztin extrem hoch dosierte Infusionen verwendet ... kanns mir aber ehrlich gesagt auch nicht vorstellen.

2. Zink und Eisen konkurrieren miteinander um die "Carrier", die sie zu den Baustellen transportieren. Das heißt: Wenn du beides gleichzeitig einnimmst, kommt immer nur eins von beidem an (drum sind auch immer Multi-Präparate mit beidem nur eingeschränkt empfehlenswert). Ich hab noch nie von ner Infusion gehört, in der beides drin ist *kopfschüttel*

Wenn Zink bei dir auch net so doll ist, solltest du zwar beides nehmen, aber zeitversetzt. Eins morgen, eins abends z.B.

Zitat:Zusätzlich meinte sie noch ich soll Eisentabletten nehmen die Woche in der ich meine Regel habe damit der Speicher nicht wieder runter geht. Gut so weit.

Nö, nicht gut. Wenn die nicht bereit ist, dir mal ein paar Infusionen am Stück zu verabreichen, nimm die Tabletten mal ne Weile ... halbes Jahr? ... täglich. Und lass deinen Eisenwert regelmäßig kontrollieren. Laut einigen Medizinern (die ich leider nicht namentlich kenne) sollte der Ferritinwert bei mindestens 70, besser 100 liegen, damit es nicht zu Haarausfall kommt!

Zitat: Ferritin bei 35. Also zwar besser aber längst nicht so viel. Also erneut eine Infusion.

Wie gesagt, Schwachsinn. Offensichtlich brauchst du MEHR. Müsste die Ärztin eigentlich auch sehen, die hat den Mist immerhin studiert. Frag sie mal, ob sie bereit ist, einen Ferritinwert von mindestens 70 anzustreben. Und darauf hin zu infusionieren.

Zitat:Meine Ärztin ist auch nicht gerade einführend diesbezüglich, als ich sagte ich bin wieder hier weil mein Haar schlimmer und schlimmer wird hat sie nur genervt gemeint "naja kann ja auch hormonell sein". Ich bin generell nicht so zufrieden mit ihr, sie wollte mir die Eiseninfusionen schon geben bevor ich überhaupt ein Blutbild gemacht habe, was ich ja nicht so toll fand (woher will sie schließlich wissen, dass es daran liegt nur weil ich es vermute? Außerdem hat man doch dann auch keinen "realen" Ausgangswert mehr wenn man erst ein BB nach so einer Infusion macht).

Ok, ein anderer Arzt wäre definitiv auch ne gute Alternative!

Zitat:Wie man sich denken kann merke ich erneut nicht wirklich Besserung Ich habe langsam Angst, dass es gar nicht an dem Eisen liegt, sondern irgendetwas anderes. Dann lese ich wiederrum, dass HA bei Eisenmangel eine Sache der Geduld ist bis Besserung zu sehen ist.

Leider ist das bei hormonellen Ursachen nicht anders.

Zitat:

Was allerdings interessant ist, beide male nach der Eiseninfusion (ca. 3 Wochen später) merken ich eine Besserung des Ausfalles, allerdings nur wens gut hergeht 1 Woche lang und dann ist alles wieder wie gehabt. Beim ersten Mal dachte ich an Zufall oder dass es mir vielleicht nur so vorkam, aber beim zweiten mal nun war es auch wieder so.

So, DAS spricht ja nun sehr deutlich dafür, dass da zumindest ein Zusammenhang ist. Also: Such dir einen Arzt, der bereit, bei dir auf einen Ferritinwert von 70, besser 100 hinzuarbeiten.

Viel Erfolg!

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [HumanSpirit](#) on Fri, 21 Nov 2014 19:36:08 GMT

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

Jolina schrieb am Fri, 14 November 2014 22:02Hallo Du

Was ist denn mit Deinen anderen Werten;

Schilddrüse, Sexualhormone (Testosteron, Östrogen etc)

Nimmst Du die Pille?

Wie sieht Deine Ernährung aus? Ist sie in irgend einer Art und Weise extrem oder ungewöhnlich ?

LG

Jolina

Schilddrüse wurde auch getestet und ist in Ordnung. Die Pille nehme ich nicht. Hormone weis ich nicht, ist jetzt allerdings als nächstes auf meine Liste was ich abchecken lassen will. Ernährung ist normal würde ich sagen, könnte natürlich öftermals gesünder sein aber ich mache keine Diät, bin kein Vegetarier und habe auch keine Allergien, dementsprechend keine allzu großen Auschlüsse essenstechnisch.

CoraOk, ein anderer Arzt wäre definitiv auch ne gute Alternative!

Ja ich werde da sowieso wechseln sobald das Quartal zu Ende ist.

Bezüglich dem Zink: Danke für die Info, das wusste ich gar nicht Als ich das letzte mal bei ihr war meinte sie noch ob sie wieder Zink mit reinmachen soll als ich das mit den Haaren sagte. Zink Wert sah diesmal schon besser aus, aber ich hab halt gesagt "wenn es was hilft dann gerne". Das ärgert mich jetzt. Vitamin C hat sie auch noch beigemischt, was wohl bei der Eisenaufnahme hilft.

Bin jetzt mehr denn je davon überzeugt, dass ich zu einem anderen Arzt muss. Was mir alles noch erschwert ist die Tatsache, dass durch meine blöden Arbeitszeiten (9 - 6), ein Arztbesuch außerhalb der Arbeit so gut wie nicht möglich ist. Da ich jetzt wegen andren Sachen viele Arztbesuche hinter mir habe, komm ich mir auch schon langsam dumm vor wenn ich da dauernd weg muss Kann mir natürlich keiner verbieten, trotzdem eine dumme Situation.

Andere Frage: Nach einer Infusion (oder mehreren), wann ist es da eigentlich sinnvoll blutmäßig zu kontrollieren ob es anschlägt? Meine Ärztin meinte halt jetzt, ich soll mich in ein paar Monaten wieder melden wenn es nicht besser wird.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [Cora](#) on Sat, 22 Nov 2014 01:14:25 GMT

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

HumanSpirit schrieb am Fri, 21 November 2014 20:36 Vitamin C hat sie auch noch beigemischt, was wohl bei der Eisenaufnahme hilft.

An der Stelle hat sie sogar Recht

HumanSpirit schrieb am Fri, 21 November 2014 20:36

Nach einer Infusion (oder mehreren), wann ist es da eigentlich sinnvoll blutmäßig zu

kontrollieren ob es anschlägt? Meine Ärztin meinte halt jetzt, ich soll mich in ein paar Monaten wieder melden wenn es nicht besser wird.

Deine Ärztin ist eine taube Nuss. Sorry.

Ich weiß zwar auch nicht, welcher Zeitraum Sinn macht. Aber ganz bestimmt nicht erst, "wenn es nicht besser wird". Sondern z.B. nach vier Wochen mal, einfach um zu sehen, inwieweit die Infusionen (oder Tabletten) überhaupt einen Unterschied machen. Kann ja sein, dass irgendeine größere Baustelle im Körper das Eisen sofort "frisst". Wie will sie sowas denn entdecken, wenn sie nicht kontrolliert?

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 22 Nov 2014 09:48:12 GMT

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

Hallo HumanSpirit,

alles was Cora schreibt sehe ich genauso.

Also wenn Du Eisen auffüllst sollte nach 6 Wochen eine Verbesserung zu bemerken sein, wenn nicht hast Du eine weitere Baustelle.

Ig

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [pina](#) on Wed, 26 Nov 2014 12:00:09 GMT

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

Hallo HumanSpirit,

nachdem ich alles mögliche habe untersuchen lassen, mir viel Frust eingehandelt habe, habe ich erst einmal aufgegeben und nun noch einmal einen Versuch gewagt und bin zu einem Arzt gegangen, der den Eisenmangel gründlicher angeht.

Mein Ferritin lag zu Beginn der Behandlung bei 11. Ich hatte bis Ende letzten Jahres monatlich eine Infusion bei einer anderen Ärztin, das hat definitiv nicht gereicht.

Nun wurden 8 Infusionen berechnet, wobei die Einzeldosis auch eine höhere Menge Eisen enthält als bei den damaligen Infusionen.

Ich habe erst nach der 6. Infusion eine deutliche Besserung gemerkt. Nicht des Haarausfalls, aber des Allgemeinbefindens. Ich bin nicht mehr permanent müde und ich bin ruhiger geworden.

Die letzte Infusion erhalte ich diese Woche und dann bin ich gespannt, ob sich auch der Haarausfall bessern wird. Nach einigen Monaten wird der Ferritinwert kontrolliert und ermittelt, wie viele Auffrisch-Infusionen ggf. notwendig sein werden jährlich.

Parallel erhalte ich noch Vitamin B, da mein Vitamin B12 viel zu niedrig war.

Der Arzt geht davon aus, dass der Ferritinwert mind. bei 100 liegen sollte.

Vielleicht gibt es ein Eisenzentrum in Deiner Nähe, an das Du Dich wenden könntest.

Liebe Grüße und ich drücke Dir die Daumen

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Cora](#) on Wed, 26 Nov 2014 15:18:54 GMT

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

pina -

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 27 Nov 2014 22:47:49 GMT

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

Ich kann mal kurz meine Eisenerfolge berichten, vielleicht hilft es ja:

Im März hatte ich einen Wert von 5, danach habe ich 3 Monate Tabletten genommen.. Wert ist auf 11 gestiegen, sehr berauschend.

Da mir kein Arzt Infusionen geben wollte, habe ich sie mir selbst bezahlt. Nach insgesamt 7 Stück ist mein Ferritin endlich gut. Es hat genau 6 Wochen gedauert, bis ich endlich was gemerkt habe: von 250 Haaren täglich bin ich nun auf 40 runter. Das kam bei mir sehr plötzlich, von Heut auf Morgen... und es hält auch schon seit 2 Monaten an, bilde es mir also nicht nur ein.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Cora](#) on Fri, 28 Nov 2014 09:29:21 GMT

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

Pfannkuchen - danke für den Erfahrungsbericht Fragen dazu:

- * In welchem Abstand hast du die 7 Infusionen bekommen?
 - * Wo liegt dein Ferritinwert jetzt?
 - * Wann genau wurde es besser - 6 Wochen nach der ersten Infusion oder 6 Wochen, nachdem dein Ferritinwert gut war?
-

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 28 Nov 2014 10:39:00 GMT

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

Also

- 2 Infusionen a 100mg die Woche
- mittlerweile bei 200, aber da schreib ich nachher noch was, wenn ich am Pc bin.
- da habe ich auch nochmal in meinen Verlauf geschaut: also nach 4 Wochen nach der letzten Infusion waren es 8p-150 Haare am Tag und nach genau 6 Wochen nach der letzten Infusion waren es 40 Haare (an Waschtagen jedoch noch 80-100 (wasche alle 3 Tage)

Mehr dann nachher
Ich hoffe, ich kann helfen!

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 28 Nov 2014 13:48:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So Achtung es wird länger, ich habe doch beschlossen mal meinen ganzen "Werdegang" zu tippen und hoffe, dass dieser helfen kann, weil ich so gut verstehen kann, wie man sich fühlt. Mir konnte damals auch keiner wirklich weiterhelfen:

Den Haarausfall gemerkt, habe ich ca. vor genau einem Jahr, da waren es auf einmal Büschel, die in meiner Bürste waren. Gezählt habe ich das erste mal im Ende Oktober letztes Jahr, da waren es dann 250 Haare, das war vielleicht schön... Da dachte ich aber noch, dass ich diesen Herbsthaarausfall, den ich jedes Jahr habe, einfach ein wenig länger habe. Als im Dezember immer noch so viel Ausfall war, und auch schon ein zwei lichte Stellen zu sehen waren, machte ich mir Sorgen, dachte aber noch, dass es wieder vorbei geht.

Im März hat es mir dann gereicht, das Gefühl kennst du ja, und ich habe mich im Internet belesen und meine Ärztin stark überreden müssen, jetzt doch mal bitte mein Ferritin zu prüfen. (Ich hatte noch andere Symptome wie Müdigkeit und vor allem diese innerliche Unruhe, die ich seit 2 Jahren hatte, machte mich echt verrückt). Zwar wollen immer alle Ärzte alles auf meine Psyche schieben, aber ich bin ansonsten, eigentlich gut drauf und so... naja.. der Wert lag bei 5... ich sollte Tabletten nehmen.. ferro sanol 100mg, täglich eine.. habe ich 3 Monate gemacht: Wert bei 11..... toll dachte ich, ich fragte nach Infusionen... sollte also zum Hämatologen.. er ab mir eine.. die nächst sollte ich in einem Monat bekommen... da mir das alles aber soo extrem auf die Nerven ging und andere Ärzte (insgesamt 3), die ich fragte, von den Infusionen auch nichts hielten, beschloss ich, dass ich sie eben selbst bezahlen muss. Es ging mir eben auch so richtig auf die Nerven immer dieses: "Na wenn Sie die Tabletten wirklich richtig nehmen, müsste der Spiegel schon lange hoch sein." Ich habe die Tabletten allerdings immer abends vorm Schlafen gehen genommen und dazu ein Glas O-Saft und davor auch 4 Stunden nichts mehr gegessen... was habe ich also falsch gemacht?! Außerdem wurden die lichten Stellen immer schlimmer und ich musste so viel für die Uni machen und dann noch diese blöde innere Unruhe.

Ich telefonierte dann noch mit einer Barmer Ärztin, die die erste war, die meinte, ich brauche dringend mehr Eisen, sie wäre sich 100% sicher, dass das alles daher kommt. Die Ärztin hatte auch wirklich recht: Ich bin also nach Hamburg (komme aus Rostock, hier gibt es kein Eisenzentrum) und habe mir da die 7 Infusionen geben lassen. Siehe da: nach der 3. war meine

innere Unruhe wirklich auf einmal weg, morgens aufgewacht und das erste mal ausgeschlafen (das habe ich seit 10 Jahren nicht mehr gehabt, dieses Gefühl, das war sooo toll) Und das ging auch nicht mehr weg, bis heute.

Der Haarausfall dauert länger, weil, so hat es mir die Ärztin erklärt, erst mal alles andere, d.h. die Organe, das Blut etc. dran sind, die Haare kommen am Schluss, aber das hatte hier ja schon wer geschrieben.

Nach 3 Wochen wurde ein Bluttest gemacht: Ferritin bei 250. Ganz wichtig:!!!! Mache niemals vorher einen Bluttest, der ist viel zu hoch und dann wundert man sich, wo das ganze Eisen hin ist, das war bei mir auch so der Fall und ich habe richtig Panik geschoben, ob ich denn doch innere Blutungen haben könne.. wobei das schon ausgeschlossen wurde. Auch kann das Ferritin sehr schwanken..(innerhalb von 7 Tagen von 490 zu 270) bei mir hat es sich mittlerweile bei 200 eingependelt, ich muss allerdings noch Tabletten nehmen (nehme jeden Abend 2x100mg), weil ich sonst auch wieder runterrutsche. Das war mein Fehler im September (und das auch noch in den Flitterwochen , ich habe keine Tabletten genommen. Und dann ging die ganze Scheiße wieder von vorne los -- (Wobei mir eben gesagt wurde, ich solle keine Tabletten nehmen, weil ausgerechnet werden soll, wie viele Infusionen ich in einem Jahr brauche.. ich brauche wohl monatlich und das Geld habe ich wirklich nicht, eine Infusion kostet ja um die 80€)

So: letzte Infusion (die 7.) dann Anfang Oktober:

Seit dem ist mein Haarausfall relativ schnell wieder okay geworden: Anfang Oktober waren es im Durchschnitt 100-150 Haare, Ende Oktober schon 80-100, Anfang November ist es dann auf 60 runter, und heute, habe ich den Tiefstand von 20!! Haaren in der Bürste gehabt!! Sogar nach dem Waschen habe ich nur noch so 70-90 Haare und beim Duschen durch das gute DM Zeug nur noch 5-10 Haare (vorher mit normalen Shampoo an die 100-150 + danach 70-90 + nach dem Aufstehen nochma 70-90.. das ist die Hölle gewesen)

Mein Problem ist allerdings immer noch nicht ganz weg, leider.. an den lichten Stellen, sind die Haare viel kleiner und dünner geworden, vor allem an Schläfen und Hinterkopf und da wächst es zwar.. aber da fallen sie auch wieder schnell aus Ich hoffe, dass du damit dann keine Probleme bekommst. (Habe auch einen eigenen Thread aufgemacht, wenn jemand was weiß, gerne her damit: http://www alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/50310/#msg_5_0310)

Vielleicht lädst du mal ein Foto hoch und wir schauen uns das mal an? Also wie schlimm es schon ist?

Achso und: auch wenn davon gerne abgeraten wird, weil man sich verrückt machen kann: Ich habe jeden tag Haare gezählt, um auch nur den kleinsten Erfolg zu sehen. Mir hat es eher geholfen als geschadet.. wobei ich ja auch Verbesserungen hatte... wenn da keine gewesen wären.. dann weiß ichs nicht...

Und das mit den Ärzten: Ich habe keinen einzigen Arzt gefunden, der mir helfen wollte Eine Ärztin hat sogar gesagt "Der Wert ist unwichtig, das kann daran nicht liegen, gehen Sie mal zum Psychologen" und "Sie benehmen sich wie ein pubertäres Kleinkind" Danke.. echt.. nur weil ich mich um meine Gesundheit kümmern will...pff Und auch wenn die Infusionen wirklich seeeeehr teuer waren.. ich würde es wieder machen. Habe zum Glück einen Mann der gut verdient (ich studiere ja noch und kann mich dann irgendwann mal bei ihm revanchieren^^) und eine Mutter,

die mich liebt und auch finanziell unterstützt, wenn es um sowas geht.

So, das wars. Wenn noch Fragen sind, helfe ich gerne.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Cora](#) on Fri, 28 Nov 2014 14:33:38 GMT

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

Danke dir, super Bericht

JA KLAR hilft das hier ... alle wissen immer nur, dass man bei Eisen Geduld haben muss. Also ist es super zu lesen, 1. wie lange es bei dir gedauert hat und vor allem 2., wie hoch dein Ferritin steigen musste, bis der HA aufgehört hat!

Ich werd mir auch mal ein Eisenzentrum suchen. Scheint definitiv mehr zu bringen als ein normaler Arzt. Meiner verpasst mir zwar Eiseninfusionen auf Kassenkosten, aber nur, wenn ein klarer Mangel vorliegt. Also nix mit Auffrischen, wenn der Wert unter 200 absinkt.

Und überhaupt ... bei 200 war meiner noch nie, allein das wäre ja mal n Versuch wert. Schließlich hört bei mir der HA nie so wirklich auf, vielleicht liegt's ja doch schlicht am Eisen ... bei vielen von uns? Und alle denken immer nur, Eisen bringt nichts, weil nie jemand einen Wert erreicht, der hoch genug ist???

Ansonsten hast du ähnlich nette Arztbegegnungen gehabt wie ich (und viele andere hier). Ich glaube manchmal, die kriegen irgendnen Bonus von der Kasse für jeden Patienten, den sie ordentlich dissen und / oder dem sie erfolgreich ne psychische Ursache einreden

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 28 Nov 2014 14:52:44 GMT

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

Danke für deine netten Worte, hatte doch ein etwas ungutes Gefühl, weil ich ja doch irgendwie keine Ahnung von dem ganzen Kram habe, nur eben meine eigenen Erfahrungen.

Achso, eines habe ich vergessen: Mein CRP ist immer erhöht, sodass man meine Werte nochmal (nach meiner Ärztin HH) durch 2 teilen muss, also liege ich im Mom. knapp über 100. UND: im September als es mir schlecht ging, war der Wert, bevor es mir eben wieder schlechter ging 3 Wochen vorher bei 170 (also bei ca. 85 in echt)
jaja, auch wenn der Wert immer so schwankt bla bla, ich weiß ja, aber es ging mir eben genau 3

Wochen später wieder schlecht. (Müdigkeit und Haarausfall, wieder so 200 am Tag)

Die Ärztin in HH macht auch erst wieder Infusionen, wenn der Wert unter die 100 geht, also vorher gibts da auch keine. Was ja auch nicht so nötig ist, bei den meisten... gibt ja immer Ausnahmen, sie meinte, dass es auch Frauen gibt, denen es erst ab 250 gut geht. Vor allem, da die Infusionen bei mir auch Nebenwirkungen zeigt, wie Herzrasen, erhöhter Blutdruck und dolle Müdigkeit für mind. 2 Wochen... da nehm ich doch lieber mehr Tabletten, solange ich sie so gut vertrage und so lange der Wert nicht komplett wieder in den Keller rutscht.

Welchen Wert hast du denn im Mom. und wie lange schon? Vielleicht doch wieder... was mich auch tierisch nervt: Geduld..... Nimmst du denn noch Tabletten zusätzlich?

Ach die ganzen Ärzte... ich weiß auch nicht, was sie denken, wer sie sind, die blöden Götter in weiß... das nächste Mal, wenn mich jemand so behandelt oder sogar beschimpft, wie die eine.. werd ich doch mal Beschwerde einlegen.. das geht so nicht.. man müsste mal mit denen so umgehen.

Was aber das beste ist: mein Mann ist grade frisch promoviert und was wird der gut von den Ärzten behandelt!! Dabei hat er keinen Dr. med, sondern einen Dr. Ing..... das sieht man ja aber nicht beim Namen... schrecklich!!

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 28 Nov 2014 15:08:15 GMT

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

Hallo Pfannkuch,

also mein Ferritin muß immer um die 200 kiegen sonst rieseln die Haare.

Ich habe zwar keine Eiseninfusionen bekommen, aber mit 600mg täglich den Wert auch steigern können.

Warum ich Eisen verliere weiß ich nicht genau, aber es macht bei mir Durchfall. Wahrscheinlich schleuse ich einen Teil wieder aus.

Ich nehme jetzt schon jahrelang 400 mg täglich.

Und alles ist gut.

Ig

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 28 Nov 2014 15:10:27 GMT

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

Hammer, da hätte ich auch Durchfall! Boah, krass.
Ja wahrscheinlich kommt da ein Teil des Eisens einfach wieder raus.
Immer über 200? Du arme.. ist denn dein CRP vielleicht auch erhöht?

Ich bin auch am überlegen, ob ich mal auf 300mg hochgehe.. spricht ja nix dagegen, an sich

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 28 Nov 2014 15:22:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also man sagt: 1/3 kommt im Körper an, 2/3 werden ausgeschieden.

Das ist aber mit allem so, es kommt nie die volle Menge im Körper an die man so einwirft.

Das muß man bedenken, wenn man sich für eine bestimmte Menge entscheidet.

Auch bei Hormonen ist das so, da ist es fast so gravierend wie bei Eisen.

Ig

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [HumanSpirit](#) on Sun, 30 Nov 2014 13:39:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Freue mich echt diese Erfahrungsberichte zu lesen, gibt einen Hoffnung.

Bei einem muss ich jetzt mal einhaken. Hab ja gesagt ich habe Eisenkapseln bekommen die ich dann mal einmal im Monat ne Woche nehmen soll, aufgrund von euren mg Angaben hab ich jetzt mal nachgesehen wieviel Eisen da eigentlich drinne ist in meinen. 20 mg pro Kapsel. Wenn ich euch da von 300 mg usw. reden hören, dann hüpf ich damti wohl echt nicht weit oder?

Also ich werde wohl nächste Woche mal wieder hinschauen zu meiner Ärztin (wechseln kann ich ja erst im neuen Jahr dann) und noch eine Infusion nehmen. Sie verlang halt auch 70 Euro dafür, was wahrlich auf Dauer auch ganz schön die Geldtasche leer macht, aber wens derweil nicht anders geht. Ich werd dann mal fragen wieviel Eisen da überhaupt drinnen ist. Wie viel sollte denn so eine Infusion beinhalten, weis das jemand?

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 30 Nov 2014 13:46:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh wow 20mg.... Ich nehme die ferro sanol dou... Bekomme aber, wenn ich nach max. 45 Minuten nix esse, ganz schönen Durchfall..deswegen nehm ich auch gerne abends kurz vorm

Schlafen (im Moment) 3 Stück. Im Internet sind die Tabletten dann auch nicht so teuer.

Als Infusionen hatte ich fermed 100mg.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Cora](#) on Sun, 30 Nov 2014 22:01:21 GMT

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

HumanSpirit schrieb am Sun, 30 November 2014 14:39 Hab ja gesagt ich habe Eisenkapseln bekommen die ich dann mal einmal im Monat ne Woche nehmen soll, aufgrund von euren mg Angaben hab ich jetzt mal nachgesehen wieviel Eisen da eigentlich drinne ist in meinen. 20 mg pro Kapsel. Wenn ich euch da von 300 mg usw. reden hören, dann hüpf ich damti wohl echt nicht weit oder?

Nee, im Gegenteil. Nicht nur sind die viel zu niedrig dosiert, sondern dieses "eine Woche im Monat" ist einfach völliger Bullshit. BEI NEM MANGEL.

Die meisten Ärzte haben halt irgendwann mal gelernt, dass ein Eisenüberschuss im Blut super schädlich ist ... klar, ist es auch! ... bloß, bis man von nem Mangel auf nen Überschuss kommt, müsste man über nen langen Zeitraum irre viel nehmen ... zwei Blister ferro sanol duodenal am Tag oder so.

Wenn man einen Mangel hat - zudem noch als Frau mit halbwegs normalem Zyklus, also wiederkehrendem monatlichen Blutverlust - ist es fast unmöglich, einen Überschuss zu erreichen. Leider können sehr viele Menschen *hustÄrzt Hust* nicht so weit denken.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 01 Dec 2014 16:30:37 GMT

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

Cora, ich find dich super "**hustÄrzt Hust**"

Aber mal im Ernst: Als ich Ferritinwerte von fast 500 hatte (das ist einmal leider passiert) da gings mir schon recht komisch, hatte recht hohen Blutdruck, aber nach einer Woche war das wieder okay und die Werte haben sich normalisiert. Kann allerdings auch von der Infusion gewesen sein, habe da auch immer 1-2 Wochen Nebenwirkungen, wie Herzrasen etc.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Cora](#) on Mon, 01 Dec 2014 17:07:36 GMT

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

Über 500 ist ja auch ... krass. Oder muss der Wert auch wieder durch 2 geteilt werden? Ich blick

ja das mit dem CRP nicht so ganz, muss ich zugeben

Danke fürs Kompliment

Es nervt halt so, dass man permanent für blöd verkauft wird. Man kann doch über alles REDEN. Wir sind ja schließlich keine 5 mehr.

Mir isses 1000 x lieber, ein Arzt sagt "Ich hab Bedenken, dass Sie die Infusion nicht vertragen" ... als immer diesen Blödsinn von wegen "Der Wert ist SUPER, daran liegt's nicht."

Oder einfach mal "Mein Budget gibt das dieses Quartal nicht mehr her" ... statt "Das zahlt Ihre Kasse nicht."

ODER "Ich habe keinen blassen Dunst, woher Ihr Haarausfall kommt" ... statt "Sie haben AGA, da gibt's nichts gegen außer Regaine + die Pille."

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 02 Dec 2014 14:22:08 GMT

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

Ich auch nicht wirklich, ich werd das nächste Mal beim Arzt nochmal genau nachhaken... Aber durch die Infusionen schnellts der Wert bei mir zumindest immer extrem an, da gehts mir dann auch nicht wirklich soo gut. Aber das ist okay, da es nach max. 2 Wochen auf jeden Fall weg ist.

Ja, die Ärzte und das Schönreden... aber das ist ja heutzutage normal zu sagen: "ach, ist das nicht so oder so" anstatt: Ich hab keine Ahnung... schlimm

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 04 Dec 2014 13:48:04 GMT

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

So ich hab ein kleines Update wegen dem Eisenhaarausfall:

Nach nun fast genau 2 Monaten nach der letzten Infusion, ist es so wie früher: 30-40 Haare täglich, auch nach dem Duschen sind es nur 50! (Und dazu muss ich sagen, das war früher wirklich das schlimmste!! Vorm Duschen 100, beim Duschen 100, nach dem Duschen 100, nach dem Aufstehen nochmal 100; und das auch gerne jeden Tag, wenn ich jeden Tag Haare gewaschen habe, also nicht so, wie man immer liest, dass die Haare eh ausfallen, es war definitiv mehr als an anderen Tagen und dann eben auch viele Tage hintereinander, sodass ich gerne mal 4 Tage mit Haare waschen ausgesetzt habe, schlimm)

Und auf an meinen Problemstellen (Schläfen und Hinterkopf) gehen mir keine einzigen Haare mehr aus.

Also drücke ich ganz doll die Daumen, dass das bei dir (und allen anderen, die damit Probleme haben natürlich auch) auch funktioniert! Hast du denn nun schon mal wieder etwas unternommen?

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 04 Dec 2014 14:27:37 GMT

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

Hallo Pfannkuchen,

das freut mich für Dich, ist doch ein geiles Gefühl, oder?

Ig

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 04 Dec 2014 14:45:52 GMT

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

Geil? Es ist obergeil! Nach über einem Jahr endlich keine Gedanken mehr machen, wenn man sich aus versehen mal in die Haare kommt und dann 10 Haare in der Hand hat. Daran muss ich mich erst wieder gewöhnen

Wobei natürlich die Angst ja immer bleibt, dass man wieder in den Keller rutscht, aber ich kontrolliere das regelmäßig

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [pina](#) on Fri, 19 Dec 2014 10:31:01 GMT

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

Hallo Pannkuchen, Human Spirit, Biggi01 und Cora,

meine letzte Infusion ist nun 3 Wochen her, insgesamt hatte ich 8. Jetzt bin ich gespannt, wie sich das mit dem Haarausfall entwickelt. Insgesamt ist es schon besser geworden, allerdings zähle ich keine Haare mehr.

Alles was Du schreibst Pfannkuchen, habe ich fast genauso erlebt, abgesehen von den Nebenwirkungen der Eiseninfusionen, da hatte ich keine.

Leider ist die ganze Behandlung teuer, aber endlich habe ich einen Arzt gefunden der das Problem wirklich ernst nimmt. Er sagte auch, dass viele Menschen mit Eisenmangel gar nicht mehr wissen, wie es sich anfühlt, wenn es einem wirklich gut geht, da sie oft schon jahrelang im z.B. Zustand der Dauermüdigkeit leben und sich damit arrangiert hätten.

Für mich war es faszinierend, dass plötzlich die innere Unruhe und Zappeligkeit weg war, ich mich auch nach einer kurzen Nacht am nächsten Tag fit fühle. Davor habe ich ausreichend geschlafen und war spätestens um 9:00 Uhr schon wieder endlos müde.

Natürlich bin ich etwas angespannt wegen der Kontrolle des Eisenwertes, denn man wünscht sich natürlich, der Wert möge möglichst hoch bleiben. Eine Auffrischinfusion monatlich wäre schon happig.

Wo sind denn bei euch die Haare am stärksten ausgedünnt? Bei mir ist das im Nacken und an den Seiten der Fall. Besonders im Nacken sind sie sehr fisselig.
Früher wurden die Haare beim Friseur immer hochgesteckt und dann lagenweise (immer ein paar mehr dazukommend) geschnitten. Jetzt wird schon lange nichts mehr hochgesteckt..
Liebe Grüße

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 19 Dec 2014 20:30:25 GMT

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

Jaja, das mit dem Friseur kenne ich... echt unangenehm, wenn die Friseurin dann die paar Fussel versucht zu schneiden...

Ich finde es auch so faszinieren, wie man sich früher damit abgefunden hat, wie schlecht es einem eigentlich geht... wenn ich mal doch nicht so gut schlafe jetzt und dann tagsüber müde bin, muss ich ab und an daran denken, dass das die letzten 10 Jahre tagtäglich so war! Und, wie bitte, hat man das ausgehalten?! Es war ja irgendwie "normal"... wirklich krank! Meine Eisenärztin meinte auch, dass man sich an so einen Mangel auch irgendwann gewöhnt.

Japp, dieses "von heute auf morgen" mit der inneren Unruhe... von wegen Psyche oder Einbildung.

Bei mir sind es vor allem die Schläfen (da habe ich max. 5 cm lange Haare, eher kürzer), der Scheitel (da wird auch für immer ein "Loch" vorne bleiben, das habe ich schon ewig) und der Hinterkopf...

Ich drück dir ganz doll die Daumen, dass dein Eisenwert nun gut ist und du ihn halten kannst! Habe mir auch gestern nochmal eine Infusion abgeholt.. obwohl ich 600mg täglich nehme, ist der Ferritin gesunken (??!!) naja.. ich steig mal auf biologisches Eisen um... wie du ja schon geschrieben hast.. monatlich macht einen arm; wenn ich dran denke.. jetzt schon 10 Infusionen á 80 Euro.. plus 400km Autofahren jedesmal.. happig...

So, ich werd jetzt in die Weihnachtsferien! Wünsch euch allen ein schönes Fest und nen guten Rutsch! Wir lesen uns bestimmt wieder im neuen Jahr

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 20 Dec 2014 08:49:55 GMT

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

Liebe Pina,

der Körper nimmt sich zuerst das Eisen welches er für die inneren Organe braucht, der

Überschuss geht in die Haare. Wieviel der Körper benötigt, und wieviel Haare benötigen, weiß man nicht. Aber es gibt nun mal Frauen deren Haare problematisch auf zu wenig Eisen reagieren, deshalb haben Magermodels auch teilweise so schöne Haare. So wie andere wegen Diabetes aufs Essen achten müssen, müssen wir auf unsere Haare achten.

Für mich ist es besonders schwierig, weil Eisen zu Durchfällen führt und wieviel ich ausscheide sehe ich zwar aber ich kann es nicht bemessen.

Ich werde immer aufpassen müssen, zumal der Eisenwert schwankt.

Aber ich glaube es gibt Schlimmeres.

Ig

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [M_a_n_u](#) on Sat, 20 Dec 2014 13:06:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich wollte kurz eine Empfehlung da lassen, für alle die, die wie ich die "Ferro sanol duodena" Kapseln (100 mg) nicht gut vertragen. Mir schlagen die schlimm auf den Magen.

Meine Frauenärztin hatte mir die "Floradix forte 100 mg" empfohlen, weil sie einige Patientinnen hat, die damit gut zurecht kommen.

Ich nehme sie jetzt schon einige Zeit und habe damit keine Magenprobleme mehr. Das sind keine Kapseln, sondern Tabletten.

Man muss in der Apotheke nur aufpassen, dass man wirklich die "forte 100mg" kriegt. Die wollen einen da gerne mit so "Iarifari"- Eisenzeug abspeisen. In meiner Gegend hat die "forte" keine Apotheke vorrätig. Ich bestelle sie jetzt immer im Internet.

LG
Manu

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 06 Jan 2015 19:24:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen,

ich weiß grad nicht, wie ichs besser machen kann: Pina, ich würde dich gerne privat anschreiben, aber das geht nicht.. ?!

Sorry für das hier.

Achso: ich versuch grade das pflanzliche Eisen von Biogena, das ist sehr magenfreundlich.. über die Wirkung kann ich ja in einem Monat mal berichten. Falls Interesse besteht

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [pina](#) on Wed, 25 Feb 2015 11:29:25 GMT

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

Hallo Pfannkuchen,

hm komisch, dass das nicht geht, habe gerade mal in den Einstellungen geschaut, aber da ist eigentlich alles normal.

Jetzt habe ich allerdings auch schon länger nicht hier reingeschaut.

Mitte Januar ist der Eisenwert kontrolliert worden und lag noch bei über 280 (wie immer weiß ich die Einheit nicht aber er sollte lt. Arzt über 100, besser noch bei 150 liegen auf Dauer). Ich habe mir im Reformhaus diesen Floradix Kräuterblutsaft mit Eisen gekauft und nehme den nun, wenn ich daran denke. Es geht ja zumindest einmal monatlich wieder Eisen verloren...

Im März soll ich den Wert nochmals überprüfen lassen.

Der Haarausfall ist insgesamt schon besser geworden, allerdings sind es immer noch mehr im Vergleich zu alten Zeiten, in denen (scheinbar) alles in Ordnung war.

Es stehen aber ganz viele nachwachsende Haare ab. Manchmal finde ich richtige kleine Büschelchen nachwachsender Haare. Allerdings hatte ich in den schlimmen Zeiten auch das Gefühl, dass ich ganze, allerdings dünne, Strähnen nach dem Waschen herausziehen konnte.

Das was nachwächst ist auch nicht strohig sondern sieht gesund aus.

Wie geht es Dir mit dem pflanzlichen Eisen? Sind das Tabletten?

Der Floradix Saft ist kein Geschmackserlebnis, deshalb vergesse ich ihn wohl auch so oft.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [pina](#) on Wed, 25 Feb 2015 11:41:49 GMT

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

Nachtrag: war doch etwas in den Einstellungen deaktiviert. Jtezt geht das mit den Nachrichten wieder.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 25 Feb 2015 12:15:11 GMT

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

Hallöchen pina,

wow ja "länger" ist relativ^^

Ich weiß mittlerweile gar nicht mehr, was ich wollte.. aber das fällt mir wieder ein und dann schreib ich dir

Wie viele Haare gehen dir denn so aus zur Zeit?

Bringt denn das Kräuterblut was? Ist ja nicht so die Riesenmenge Eisen enthalten..

Die pflanzlichen Eisentabletten bringen es mehr als die "normalen".. allerdings kann ICH damit leider keine Wunder erwarten... werd morgen wieder Ferritin checken lassen... bin mal gespannt.. hatte jetzt meine Periode, recht kurz, dafür aber stark und ein Monat Zwischenblutungen... schrecklich.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [pina](#) on Wed, 25 Feb 2015 13:42:38 GMT

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

Huhu,

momentan zähle ich nicht, aber es sind so ca. 60 pro Haarewaschen. Beim Waschen direkt geht fast nichts aus, nur beim anschließenden Kämmen/Bürsten, egal ob nass oder trocken.

Da die Haare auch so schnell fettig werden, habe ich irgendwann täglich gewaschen. Nach einem Shampoowechsel geht es wieder zweitägig, da fällt etwas mehr aus. Ich zähle sie beim nächsten Waschen mal.

Du hattest in einem anderen Beitrag geschrieben, Du wäschst Dir mit Haarseife die Haare. Ich hatte jetzt lange von logona das Brennesel- oder Melisseshampoo. Momentan eines von Guhl, da stehen die nachwachsenden Haare nicht so sehr ab und sie fetten nicht so schnell.

Spülungen benutze ich garnicht mehr, denn auch wenn ich sie nur ins untere Drittel verteile sind die Haare irgendwie platt, da gerät wohl doch immer etwas oben hin.

Trocknen lasse ich sie an der Luft, weil ich den Eindruck habe, beim Föhnen verliere ich nochmal zusätzliche Haare.

Ich weiß nicht, ob das Kräuterblut wirklich hilft, es schmeckt ziemlich eklig so ein bisschen metallisch. Normale Eisentabletten haben mir außer Magenschmerzen garnichts gebracht, da haben tatsächlich nur die Infusionen geholfen.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 28 Feb 2015 18:54:55 GMT

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

Hallöchen!!

60 klingt doch erstmal recht ok, oder?

Also mit Seife sollte man wohl auch seine Waschzyklen verringert bekommen (hab ich gelesen); kam leider noch nicht regelmäßig dazu sie zu benutzen, da ich mit der Pso grade dolle Probleme habe und extra Shampoo dafür benutze.. was meine Haare aber gar nicht mögen...

Dann mach die Spülung doch nur in die Spitzen? Mach ich auch so.. klappt bei mir zumindest recht gut.

Ja, ich verliere beim Föhnen auch unglaublich viel...

Zum Ferritin bzw. pflanzlichem Eisen:

Mein Ferritin ist seit der letzten Messung (vor 3 Wochen) von 247 auf 302 gestiegen, obwohl ich noch meine Periode hatte. Ich denke doch, dass es an diesen Tabletten liegt, möchte aber dennoch vorsichtig mit meinen Lobeleien sein, weil es dann nämlich immer wieder schief geht.

Subject: Aw: Haarausfall (vermutlich) durch Eisenmangel - wird es je besser?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 25 Mar 2015 19:31:54 GMT

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

Hallöchen pina,

wollte mich mal wieder melden, da ich nun das biologische Eisen seit Januar nehme und ich sooo mega begeistert bin! Hatte nun einmal meine Periode und nur 2 Tabletten genommen (also ca 40mg) und der Wert ist sogar gestiegen! Diese Tabletten sind zwar echt teuer, aber so kann ich die Infusionen weiter hinausschieben, da sie ja doch recht teuer sind, leider...

Wenigstens ein Problem weniger..
