
Subject: Haarausfall seit Monaten - Ferritinwert
Posted by [Killian](#) on Wed, 04 Dec 2024 08:44:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo! Ich hatte noch nie so richtig volles, dickes Haar. Nach meiner letzten Schwangerschaft 2019 hatte ich aber richtig schönes Haar für meine Verhältnisse. 2021 fing es dann an, dass meine Deckhaare plötzlich abgebrochen sind und meine Längen insgesamt extrem dünn wurden. Zwischendrin erholte sich das wieder aber die Deckhaare am Hinterkopf sind immer noch kurz und wachsen einfach nicht nach. Heuer hatte ich 3 Kortisoninfiltrationen an der Wirbelsäule wegen eines BSV, insgesamt extrem viel psychischen Stress seit Jänner weg. Seit Ende des Sommers gehen mir verstärkt die Haare aus, mein Ansatz war immer gut, jetzt wird er immer dünner. Die Längen sind kraftlos und extrem dünn. Meine Blutwerte inkl Hormonstatus sind anscheinend super, die Hausärztin hat mir Pantogar aufgeschrieben und meinte wenn es dann nicht besser wird soll ich zum Hautärztl. Mein Ferritinwert liegt allerdings nur bei 27 und die Sättigung bei 18%, lese überall dass das eigentlich viel zu wenig wäre!? Was sind eure Erfahrungen? Habe bald einen Termin bei einer anderen Ärztin, die werde ich diesbezüglich noch fragen.

Ich nehme nun seit 2 Wochen Pantogar, Haarvitamine und ein Mittel aus der TCM, Shou Wu Pian. Ich verwende seit 2 Wochen Trichosenselösung abends und immer einen Abend vor dem Haarewaschen Rosmarinöl, sowie Coffeeshampoo und Lösung. Ich bin am Rande der Verzweiflung. Ich setze mich schon mit dem Thema Haarersatz auseinander. Ich habe echt Angst dass ich bald keine Haare mehr am Kopf hab.

Meine Hautärztin mit der ich telefoniert hab hat mir Minoxidil aufgeschrieben, darüber habe ich aber furchtbares Gelesenes und da traue ich mich nicht drüber. Die Hausärztin macht das Kortison von den Infiltrationen und evtl den Magenschutz wegen der Schmerzmitteleinnahme dafür verantwortlich....

Ich würde mich sehr über Erfahrungen und Tipps freuen.....

Subject: Aw: Haarausfall seit Monaten - Ferritinwert
Posted by [Habe noch Haare](#) on Fri, 21 Mar 2025 14:20:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi, ich bin jetzt 57 Jahre und hatte seit der Pubertät mit Haarausfall zu tun. Bis 48 die Pille und Androcur genommen, da ich immer zu hohe Testosteronwerte hatte. Trotzdem immer wieder Phasen mit Haarausfall.

Im Nachhinein weiß ich, dass es durch Stress und Vitaminmangel kam. Seit sechs Jahren weiß ich, dass ich eine PTBS habe. Meine Kindheit war eben doch nicht normal war, wie ich so dachte.

Deswegen wohl auch die hohen Testosteronwerte. Kampf und Flucht eben.

Jetzt bin ich optimal mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt und der Seelenstress (sehr viel) wegtherapiert. Ich habe keinen Haarausfall mehr. Während der Aufarbeitung des Traumas hatte ich durch den dadurch bedingten Stress das letzte Mal Haarausfall.

Ich bin bei einer Ärztin für Orthomolekulare Medizin. Das ist alles teuer, lohnt sich aber. Aus der Behandlung weiß ich, dass man viel höhere Dosierungen braucht, um leere Speicher aufzufüllen, als in deinen Haarvitaminen enthalten ist. Und man sollte gezielt auffüllen.

Ferritin sollte bei 130 liegen und die B-Vitamine mindestens knapp über der Referenz.

Mit den Büchern von Orfanus- Böckel (eins in Maigrün, das andere Violett) kann man das auch selbst in die Hand nehmen. Man braucht nur jemanden, der das Blut abnimmt. Die Laborkosten sind schon hoch. Aber mir geht es sooo viel besser.

Jetzt will ich noch das Regaine ausschleichen.

Ich habe noch genug Haare nach all den Jahren. Im Bereich der Geheimratsecken ist es etwas Licht. Aber damit kann ich gut leben.

Fazit: Stress rausnehmen. Den Grund finden. Therapie?

Vitamine und Mineralien auffüllen.

Damit wirst du das loswerden.

Liebe Grüße

Subject: Aw: Haarausfall seit Monaten - Ferritinwert

Posted by [Habe noch Haare](#) on Fri, 21 Mar 2025 14:34:58 GMT

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

Noch ein wichtiger Nachtrag.

Bei deinen schlechten Eisen Werten kannst du dir getrost Infusionen geben lassen. Das zählt leider die Krankenkasse nicht.

Ein Arzt sagte mir so einen Mangel mit Kapseln aufzufüllen, ist wie einen leeren Tank tropfenweise zu füllen. Das dauert Jahre.

Die Hausärzte und auch Dermatologen sind da nicht auf dem neusten Stand. Such dir ein Eisenzentrum. da gibt es nicht viele.

ZB Dr Lindemann in Lüdinghausen.

Zwei Wochen nach einer Infusion wirst du auch merken, dass es psychisch viel besser ist.

Solche niedrigen Eisenwerte machen Depressionen.

Viel Erfolg
