

---

Subject: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Kanlan007](#) on Tue, 16 Mar 2021 09:34:03 GMT

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

---

Guten Tag allerseits,

ich verfolge dieses Forum seit einiger Zeit und habe mich nun dazu entschlossen mich mal nach euren Meinungen zu erkundigen. Zu meiner Person. ich bin jetzt 31 Jahre alt.  
Es fing an als ich 1 Jahr lang eine strenge Diät hielt. mit etwa 500 kalorien defizit, 50% eiweiß, 20% kh, 30% fett. Und viel Kaffee. ich kam von 89 auf 76 kilo, was allerdings nicht schön aussah, aber das ist eine andere Geschichte. Ich bemerkte allerdings, dass mir etwa nach 3-4 Monaten anfingen die Haare auszufallen. Das ist jetzt 2 einhalb Jahre her. Ich hatte bis dahin immer sehr dichtes, volles Haar.

Bis dahin habe ich allerdings nichts getan, da es noch im Rahmen war und es sich evtl. wieder legt. Jedoch schritt es sehr langsam voran. im Mai 2020 habe ich eine Blutuntersuchungen beim Hausarzt gemacht mit eisen und ferritin.

der eisengehalt lag bei 53 und ferritin um die 50. Sehr wenig. Das hatte ich noch nie. Begleiterscheinungen waren dauernde Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Schwindel, energielosigkeit.

Im Dezember 2020 habe ich einen weiteren Test machen lassen. Nun lag der Eisengehalt im Blut bei 105 und der ferritinwert bei 136. Ich fühlte mich auch besser und fühlte mich etwas erholter.

Nun nach 4 Monaten hat sich Haarausfall noch nicht gebessert, was allerdings auch noch dauern kann, wie ich von meiner Tante, die Ärztin ist, erfahren habe. Allerdings kann es sein, dass ich wieder in einen Eisenmangel gerutscht bin.

Ich hänge noch ein paar Bilder an, was sagt ihr dazu? Die haare fallen an den Seiten, hinten, oben, vorne aus. an manchen stellen mehr als an anderen. An den meisten Stellen sieht es noch dicht aus, allerdings sind die haare dort auch dünner. Würdet ihr einen Diffusen HA eher bestätigen oder nicht?

---

#### File Attachments

1) [Unbenannt1.jpg](#), downloaded 404 times

---

