

---

Subject: Hilfe bei weiblichen Haarausfall

Posted by [Stella10](#) on Fri, 19 Sep 2025 09:09:11 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Ich habe mich bewusst hier angemeldet und hoffe auf eure Hilfe.

Ich bin weiblich (30 Jahre jung) und habe nach Absetzen der Pille vor 6 Jahren erstmalig mit Haarausfall zu tun gehabt. Ich habe viel recherchiert und bin dann irgendwann auf AGA gekommen. Hintergrund ist, dass ich recht feine Haare habe. Oben auf dem Kopf ist es etwas lichter, aber trotzdem erkennt man als Außenstehende Person nichts (zumindest sagen das Freunde). Ich habe seit Jahren eine chronischen Eisenmangel (Ferritin bei 30). Ich versuche seit Jahren diesen aufzufüllen. Aber es läuft recht schleppend.

Was mir aber Sorgen macht ist folgendes: ich habe viel Neuwuchs und Babyhaare. Allerdings sind es sehr viele dünne bis mitteldicke Haare. Und die lassen sich einfach so aus der Kopfhaut ziehen ohne Schmerz. Sind das minaturisierte Haare im Sinne von AGA? Oder könnte das am Eisenmangel liegen? Hat hier jemand eine Idee wie ich das aufhalten kann? Ich mache nun täglich Kopfhautmassage und habe mir einen Dermaroller besorgt.

Meine anderen Blutwerte sind super. Keine Mängel. Auch Hormonwerte sind alle stimmig (war extra bei einer Heilpraktikerin).

LG

---