

---

Subject: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [andie25](#) on Mon, 30 Jun 2008 22:44:22 GMT

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

---

Hallo, ich bin 25 Jahre alt, werde im August 26 und merke seit ca einer Woche einen starken Ausfall der Haare. Zuvor war es halt normal also sehr wenige Haare, hab auch eigentlich recht dichtes Haar.

Meine Grossväter und mein Vater haben alle dichtes Haar gehabt und keine Glatze oder Anzeichen.

Ich hab mal ein Bild angefügt damit man mal sehen kann.

Fakt ist wenn ich dusche mir über dem Waschbecken streiche fallen ständig Haare aus, also nicht 1-5 oder so sondern das sind mehr.

Auch wenn ich mir leicht durch die Haare fasse hab ich jedesmal so 1-5 Haare in der Hand was definitiv nicht normal ist.

Nun hab ich aber gelesen das Eisenmangel ein Grund sein kann.

Ich hab das jetzt sei ca ner Woche und dabei muss ich sagen das ich seit 4 Wochen in den USA bin.

Und mich die ersten zwei Wochen schlecht ernährt habe heisst McDonalds, Pizza und so nen Zeug eben.

Nun versuche ich auch andere Sachen zu essen, auch Obst und hab mir zusätzlich heute Tabletten gekauft die auch 100 % der Tagesdosis Eisen enthalten besorgt.

Meine Frage: Kann es am Eisenmangel liegen?

Kann solch ein Haarsausfall mit so vielen Haaren plötzlich nach zwei Wochen idiotischer Ernährung erfolgen?

DAanke schon einmal im vorraus!

---

#### File Attachments

1) [IMGP0588.JPG](#), downloaded 775 times

---



Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [c\\_colucci](#) on Mon, 30 Jun 2008 22:48:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das innerhalb so kurzer zeit die haare durch falsche ernährung ausfallen, kann ich mir eigentlich nicht vorstellen

wie hast du dich denn davor ernährt?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [andie25](#) on Mon, 30 Jun 2008 22:53:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ganz normal wie man es gewohnt ist, deutsche Hausmanskost.  
Ich mein ich hab ja ne Menge Haare, aber was ich jetzt immer im Waschbecken oder im Handtuch sehe ist besorgnisserregend, weil ich ja auch noch zwei Monate in den USA bleibe und keinen Arzt aufsuchen kann, die sind hier ja extrem teuer!

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [andie25](#) on Mon, 30 Jun 2008 23:04:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh ansonsten wäre noch zu erwähnen das es auch ungefähr mit dem Beginn der Nutzung eines neuen Haargels anfing, nämlich got2B Magnetik von Schwarzkopf. Könnte das auch ein Grund sein?

Hilfe, Angst!

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [pepe](#) on Mon, 30 Jun 2008 23:06:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also das die ärzte da teuer sind glaube ich dir. habe letztens noch eine dokumentation von michaele moore über das amerikanische gesundheitssystem gesehen. ist ja wirklich unter aller sau da, jedenfalls wenn alles der wahrheit entspricht, wovon man eigentlich ausgehen kann.

aber am besten wäre es einfach mal ein großes blutbild machen zu lassen sobald du wieder in deutschland bist. und ob es gut ist sich vorher mit eisen "voll zu stopfen" weiß ich nicht. so kennt man ja nicht mehr den eigentlichen ausgangspunkt vom eisenwert. vielleicht hast du ja tatsächlich eisenmangel und wenn du dann wieder hier bist ist er nicht mehr so dramatisch das man dann den haarausfall durch eisenmangel verantwortlich kann. also wenn es wirklich der eisenmangel sein sollte, "verfälscht" deine jetzige eiseneinnahme dann ja den grund des haarausfalls... hoffe du verstehst was ich damit sagen will. könnten aber auch zb. die

schilddrüsen sein oder so. kannst dich ja mal informieren was ein großes blutbild in amerika kostet und es dann notfalls halt da machen. aber das man durch paar wochen oder tage schlechter ernährung direkt eisenmangel bekommt bezweifel ich. aber auch wenn du jetzt 2 monate noch haarausfall hast bist du wieder hier bist, ist es auch nicht soooo schlimm. in 2 monaten bekommt man definitiv keine glatze außer man hat übelste aggressive AGA, selbst dann wahrscheinlich noch nicht mal. und sollte es tatsächlich eisenmangel sein, kommen die haare dann eh wieder wenn man den eisenmangel nicht mehr hat.

also keine panik.

gruß,

pepe

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 30 Jun 2008 23:07:37 GMT

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

---

Ja,kann.Es kann aber auch andere Ursachen haben,nicht nur Mineralstoffmangel.Ein Bluttest wäre nicht schlecht.Es wird dir hier sonst keiner definitiv sagen können,ob du einen Eisen- oder sonst einen Mangel haben kannst.

Noch was: Bei einem Eisenmangel wird dir ein 10-15 mg Eisenpräparat nicht viel bringen,weil es erstmal sauschlecht aufgenommen wird und zweitens diese Menge deine Ferritinspeicher nicht auffüllt.Da musst du schon zu härteren Dosierungen greifen.

Dazu müsstest oder solltest du aber erstmal einen Eisenmangel nachweisen,denn Eisen zu suplementieren ohne Eisenmangel ist alles andere als Haarwuchsfördernd... Es fördert nämlich den oxidativen Stress in den Zellen.

Wie gesagt,zum Arzt,Bluttest machen lassen (TSH,Ferritin,Hämoglobin,etc.) und dann auf das Ergebnis warten.

Eine Frage: Kannst du,wenn du kräftig an deinen Haaren ziehst,mehr als fünf Haare rausziehen?Wenn ja,an welchen Stellen?Auch Nackenbereich?Haben die Haare weisse Punkte an den Enden oder eher Schwarze?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 30 Jun 2008 23:11:06 GMT

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

---

andie25 schrieb am Die, 01 Juli 2008 01:04Oh ansonsten wäre noch zu erwähnen das es auch ungefähr mit dem Beginn der Nutzung eines neuen Haargels anfing, nämlich got2B Magnetik von Schwarzkopf. Könnte das auch ein Grund sein?

Hilfe, Angst!

Nö,nicht wirklich... Ausser du hättest eine allergische Reaktion auf das Gel.Das würde sich

aber nicht nur durch Haarausfall bemerkbar machen.

@Pepe

Die Ergebnisse wären nicht verfälscht, keine Sorge. Die Eisenspeicher füllen sich nur sehr langsam und dann auch nur mit hoch dosierten Präparaten. Trotzdem ist dies nicht ratsam. Da hast du schon recht...

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [pepe](#) on Mon, 30 Jun 2008 23:14:52 GMT

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

---

ParkerLewis schrieb am Die, 01 Juli 2008 01:07 Ja, kann. Es kann aber auch andere Ursachen haben, nicht nur Mineralstoffmangel. Ein Bluttest wäre nicht schlecht. Es wird dir hier sonst keiner definitiv sagen können, ob du einen Eisen- oder sonst einen Mangel haben kannst.

Noch was: Bei einem Eisenmangel wird dir ein 10-15 mg Eisenpräparat nicht viel bringen, weil es erstmal sauschlecht aufgenommen wird und zweitens diese Menge deine Ferritinspeicher nicht auffüllt. Da musst du schon zu härteren Dosierungen greifen.

Dazu müsstest oder solltest du aber erstmal einen Eisenmangel nachweisen, denn Eisen zu suplementieren ohne Eisenmangel ist alles andere als Haarwuchsfördernd... Es fördert nämlich den oxidativen Stress in den Zellen.

Wie gesagt, zum Arzt, Bluttest machen lassen (TSH, Ferritin, Hämoglobin, etc.) und dann auf das Ergebnis warten.

Eine Frage: Kannst du, wenn du kräftig an deinen Haaren ziehst, mehr als fünf Haare rausziehen? Wenn ja, an welchen Stellen? Auch Nackenbereich? Haben die Haare weiße Punkte an den Enden oder eher Schwarze?

das wandelne lexiko!!! ich find dich echt cool jung!!!

also meine haben weiße punkte am ende!!! hab ich jetzt doch keine AGA???

gruß,

pepe

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 30 Jun 2008 23:19:59 GMT

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

---

Doch, wahrscheinlich schon...

Es sei denn, du kannst dir auch mehr als fünf Haare auf einmal bei einem Zupftest rausziehen und hättest keine AGA typischen Lichtungen. Das wäre dann mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Telogen Effluvium...

Jetzt aber nicht wie wild an den Haaren ziehen, das zählt nicht wirklich...

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [pepe](#) on Mon, 30 Jun 2008 23:54:00 GMT

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

---

ParkerLewis schrieb am Die, 01 Juli 2008 01:19Doch, wahrscheinlich schon...

Es sei denn, du kannst dir auch mehr als fünf Haare auf einmal bei einem Zupftest rausziehen und hättest keine AGA typischen Lichtungen.n.Das wäre dann mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Telogen Effluvium...

Jetzt aber nicht wie wild an den Haaren ziehen, das zählt nicht wirklich...

ergebniss des zupftest in der mitte des oberkopfes ergibt 0 haare zwischen den fingern!!!

gruß,

pepe

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [andie25](#) on Tue, 01 Jul 2008 04:10:12 GMT

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

---

ParkerLewis schrieb am Die, 01 Juli 2008 01:07Ja, kann. Es kann aber auch andere Ursachen haben, nicht nur Mineralstoffmangel. Ein Bluttest wäre nicht schlecht. Es wird dir hier sonst keiner definitiv sagen können, ob du einen Eisen- oder sonst einen Mangel haben kannst.

Noch was: Bei einem Eisenmangel wird dir ein 10-15 mg Eisenpräparat nicht viel bringen, weil es erstmal sauschlecht aufgenommen wird und zweitens diese Menge deine Ferritinspeicher nicht auffüllt. Da musst du schon zu härteren Dosierungen greifen.

Dazu müsstest oder solltest du aber erstmal einen Eisenmangel nachweisen, denn Eisen zu supplementieren ohne Eisenmangel ist alles andere als Haarwuchsfördernd... Es fördert nämlich den oxidativen Stress in den Zellen.

Wie gesagt, zum Arzt, Bluttest machen lassen (TSH, Ferritin, Hämoglobin, etc.) und dann auf das Ergebnis warten.

Eine Frage: Kannst du, wenn du kräftig an deinen Haaren ziehst, mehr als fünf Haare rausziehen? Wenn ja, an welchen Stellen? Auch Nackenbereich? Haben die Haare weiße Punkte an den Enden oder eher Schwarze?

Ich hatte früher mal Eisenmangel per Bluttest aber bei einem späteren zweiten nicht mehr. Hatte auch schonmal das ich mehrere Haare dann im Bett hatte und dann war es wieder weg.

Mehr als 5 sind es eigentlich nicht, auf keinen Fall mehr als 6.

Und ja hinten und an den Seiten auch nach 1-3 mal ziehen dann aber eher 1-2 Haare. Die 4 -5 eher Oberkopf und eher im hinteren Bereich desselben dann.

Ja die Haare haben weiße Wurzeln, nicht schwarze

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [bananas](#) on Tue, 01 Jul 2008 14:36:02 GMT

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

---

Zitat: Wie gesagt,zum Arzt,Bluttest machen lassen (TSH,Ferritin,Hämoglobin,etc.) und dann auf das Ergebnis warten.

Muss man auch auf Ferritin testen oder reicht einfach Eisen?

Da habe ich 72.

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 14:42:39 GMT

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

---

bananas schrieb am Die, 01 Juli 2008 16:36 Zitat: Wie gesagt,zum Arzt,Bluttest machen lassen (TSH,Ferritin,Hämoglobin,etc.) und dann auf das Ergebnis warten.

Muss man auch auf Ferritin testen oder reicht einfach Eisen?

Da habe ich 72.

Ja,auf jeden Fall Ferritin.Ansonsten noch Transferrin.Da könntest du deinen Eisensättigung ausrechnen und mit Hilfe einer speziellen Formel Rückschlüsse über deinen Eisenstatus ziehen.otz\_6.gifGinge auch. Hast du den Wert da?

Ansonsten.72?Bisschen niedrig.Ist ja schon unter der Norm.Es ist so,dass der Serum-Eisenwert schwankt,bei niedrigen Eisenwerten sollte man sich aber schon mit einer möglichen Eisenmangelanämie beschäftigen.

Also ab zum Arzt Bananas...

Wie sehen denn deine Hämoglobinwerte MCV,MCH und Erythrozyten aus?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 14:47:52 GMT

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

---

andie25 schrieb am Die, 01 Juli 2008 06:10 ParkerLewis schrieb am Die, 01 Juli 2008 01:07 Ja,kann.Es kann aber auch andere Ursachen haben,nicht nur Mineralstoffmangel.Ein Bluttest wäre nicht schlecht.Es wird dir hier sonst keiner definitiv sagen können,ob du einen Eisen- oder sonst einen Mangel haben kannst.

Noch was: Bei einem Eisenmangel wird dir ein 10-15 mg Eisenpräparat nicht viel bringen,weil es erstmal sauschlecht aufgenommen wird und zweitens diese Menge deine Ferritinspeicher nicht auffüllt.Da musst du schon zu härteren Dosierungen greifen.

Dazu müsstest oder solltest du aber erstmal einen Eisenmangel nachweisen,denn Eisen zu suplementieren ohne Eisenmangel ist alles andere als Haarwuchsfördernd... Es fördert nämlich den oxidativen Stress in den Zellen.

Wie gesagt,zum Arzt,Bluttest machen lassen (TSH,Ferritin,Hämoglobin,etc.) und dann auf das Ergebnis warten.

Eine Frage: Kannst du,wenn du kräftig an deinen Haaren ziehst,mehr als fünf Haare rausziehen?Wenn ja,an welchen Stellen?Auch Nackenbereich?Haben die Haare weisse Punkte

an den Enden oder eher Schwarze?

Ich hatte früher mal Eisenmangel per Bluttest aber bei einem späteren zweiten nicht mehr. Hatte auch schonmal das ich mehrere Haare dann im Bett hatte und dann war es wieder weg.

Mehr als 5 sind es eigentlich nicht, auf keinen Fall mehr als 6. Und ja hinten und an den Seiten auch nach 1-3 mal ziehen dann aber eher 1-2 Haare. Die 4 -5 eher Oberkopf und eher im hinteren Bereich desselben dann. Ja die Haare haben weisse Wurzeln, nicht schwarze

Dann ist zumindest ein Anagen Effluvium ausgeschlossen. Ich würde auf jeden Fall in der nächsten Zeit einen Bluttest machen lassen. Hast du deine Eisenspeicher denn je richtig aufgefüllt, also hast du eine spezielle Fleischdiät gemacht oder Präparate genommen? Welcher Wert wurde denn damals gemacht? Weisst du das? Was hat dein Arzt damals gesagt? Hast du noch andere Symptome? Wie sieht es mit der Hautfarbe aus? Blass? Wie sieht das Zahnfleisch aus?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [bananas](#) on Tue, 01 Jul 2008 14:56:48 GMT

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

Zitat: Ja, auf jeden Fall Ferritin. Ansonsten noch Transferrin. Da könntest du deinen Eisensättigung ausrechnen und mit Hilfe einer speziellen Formel Rückschlüsse über deinen Eisenstatus ziehen. otz\_6.gif Ginge auch. Hast du den Wert da? Ansonsten .72? Bisschen niedrig. Ist ja schon unter der Norm. Es ist so, dass der Serum-Eisenwert schwankt, bei niedrigen Eisenwerten sollte man sich aber schon mit einer möglichen Eisenmangelanämie beschäftigen.

Also ab zum Arzt Bananas...

Wie sehen denn deine Hämoglobinwerte MCV, MCH und Erythrozyten aus?

MCV: 88

MCH: 30

MCHC: 34

Ery: 5.0

Hämo: 14.9

Ferritin und Transferrin hammer nicht.

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 15:10:29 GMT

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

So weit sind die Werte ganz ok, also keine Eisenmangelanämie.

Trotzdem würde ich noch die Ferritinwerte bestimmen lassen.

Wie gesagt, das Serum Eisen kann schwanken, dass dieser unter die Norm fällt, würde mich

aber zumindest stutzig machen.

Wie sind denn deine Essgewohnheiten? Viel Fleisch dabei? Machst du dabei viel in Sahnesaucen oder Käse? Trinkst du Milch oder Tee beim Essen? Nimmst du Lactoferrin oder so was? In letzter Zeit eine offene Verletzung gehabt? Blutspender?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [Fritz Fantom](#) on Tue, 01 Jul 2008 15:20:56 GMT

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

---

Nur eine kurze Frage: WAS gibt den Anhaltspunkt hier, dass ein Eisenproblem vorliegen soll, außer eine wage Vermutung des Threaderstellers?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 15:31:50 GMT

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

---

Fritz Fantom schrieb am Die, 01 Juli 2008 17:20 Nur eine kurze Frage: WAS gibt den Anhaltspunkt hier, dass ein Eisenproblem vorliegen soll, außer eine wage Vermutung des Threaderstellers?

Nix, vielleicht die Anamnese. Ich wüsste aber auch nicht, wo jetzt hier expizit nur über Eisenmangel geredet wurde. Trotzdem gilt das Ausschlussverfahren und über den Status des Informationen sammeln, sind wir noch nicht wirklich weg. Bevor keine Blutuntersuchung vorliegt, können aber auch keine wirklichen Aussagen, nur vage Vermutungen geäussert werden.

Ja, so ist das...

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [bananas](#) on Tue, 01 Jul 2008 16:42:37 GMT

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

---

Wenn es der Threadsteller wünscht, ziehe ich gerne in einen neuen Thread um, ansonsten:

Zitat: Wie sind denn deine Essgewohnheiten? Viel Fleisch dabei? Machst du dabei viel in Sahnesaucen oder Käse? Trinkst du Milch oder Tee beim Essen? Nimmst du Lactoferrin oder so was? In letzter Zeit eine offene Verletzung gehabt? Blutspender?

- jede Mahlzeit mit Fleisch
- oft Sahnesauce
- selten Käse
- Milch über den Tag verteilt
- No Tea
- Kein Lactoferrin
- keine Verletzung

In meiner Tabelle steht übrigens bei Serum Eisen: 53 bis 167 als Referenz.

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 16:59:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie ich finde, viel zu niedrig angesetzt. Normalerweise fängt der Normbereich bei 80 an. Wie dem auch sei, ich würde ab und zu auf die Sahnesauce bei der Fleischmahlzeit verzichten. Das sind Kalziumbomben, die die Eisenaufnahme stören könnten.  
Mach trotzdem den Ferritintest, bitte...

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [bananas](#) on Tue, 01 Jul 2008 17:06:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Wie ich finde, viel zu niedrig angesetzt. Normalerweise fängt der Normbereich bei 80 an.  
Wie dem auch sei, ich würde ab und zu auf die Sahnesauce bei der Fleischmahlzeit weglassen. Das sind Kalziumbomben, die die Eisenaufnahme stören könnten.

Sahne -> Milch -> Kalzium -> Eisenaufnahme schlecht ->> Ahhhh ..... um die Ecke gedacht.

---

Werde demnächst eh nochmal ein Blutbild machen lassen, da kommt der Ferritintest gleich noch mit dazu.

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [andie25](#) on Tue, 01 Jul 2008 17:26:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich hatte ja schon BLuttest, einmal war zuwenig Eisen und sonst ist es grad nur knapp über dem was es sein sollte.

Hab aber leider keine genauen Daten weil ja hier in den USA meinen Befund nicht habe, müsste ich sonst mal in Deutschland anrufen oder so??

Also ich kann vorne, oben hinten Haare rausziehen.

Dabei sind es an den Seiten und ganz hinten am Nacken eher 1-2, vorne 2-3 und oben, an der Wirbelstelle (oben / Hinterkopf) 3-6.

Obwohl ich hab grad wieder gezogen drei Mal und keine Haare gingen aus.

Mal gucken ob sich was geändert hat.

Weil mit dem neuen Gel von dem ich schrieb hatte ich auch ein Gefühl an der Kopfhaut was ich sonst nicht hatte.

Hab aber seit heute das Gel umgestellt und nehme so nen Vitamin und Eisenzeug, also Vitamine sind da drin, Zink und Eisen. Eisen ist pro Tablette 18 mg enthalten.

Ich werde mal schauen ob sich diese Woche was bessert.

Ich hoffe es, nicht das ich nen kahlen Hinterkopf habe wenn ich nach Deutschland komme!

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [andie25](#) on Tue, 01 Jul 2008 17:40:26 GMT

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

---

Jetzt konnt ich grad wieder 1-3 Haare rausziehen, ohne Schwierigkeit!

Angst!!!

Und ich bin erst in zwei Monaten wieder in Deutschland!

Helfen irgendwelche Haarkuren oder so etwas?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 17:47:59 GMT

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

---

Nein, Haarkuren helfen da nicht wirklich...

Wann genau hastest du denn den letzten Bluttest in Deutschland? Ich würde ihn mir mal faxen lassen, wenn du die Möglichkeit dazu hast.

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [andie25](#) on Tue, 01 Jul 2008 17:49:12 GMT

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

---

Letztes Jahr im Sommer oder Herbst.

Dürfte schwierig sein sich den Faxen zu lassen!

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 18:01:13 GMT

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

---

ja gut, ist ja dann sowieso nicht top aktuell. Dachte da eher an letzten Monat, oder so... Hmm, da wirst du wohl nicht über einen Bluttest hinwegkommen. Wie teuer ist denn so was in den USA? Weisst du das? Ansonsten kann ich dir schlecht zu was raten, was gar nicht stimmen muss und hinterher die Sache nur verschlimmern, denn verbessern kann...

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [andie25](#) on Tue, 01 Jul 2008 18:09:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist natürlich richtig aber ich kenn mich gar nicht aus, bei meinen Symptomen,besonders hinten, am Hinterkopf aber überall und bei einfachem ziehen was wäre möglich und das so plötzlich?

Eben mit den weissen Punkten am Ende was wohl die Wurzeln sind oder so.

Und so etwas hatte ich schonmal kurz und dann war es weg.

Oder ist das manchmal ganz normal das man nen ne Weile nen Haufen Haare verliert?

Ich mein was sagen die Bilder von meinem Hinterkopf?

Oder mach ich mir zuviel Sorgen?

Hab nochmal ein Bild gerade eben gemacht und angehängt!

#### File Attachments

---

1) [IMGP0591.JPG](#), downloaded 275 times



Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 18:21:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ganz ehrlich, ich sehe da nicht wirklich Haarausfall. Ist aber auch schwer zu beurteilen auf Bildern. Es kann halt vieles sein. Das ist das Problem bei vermehrtem Haarausfall.  
Vielleicht der Jetlag, vielleicht der Stress, Nahrungsumgewöhnung, etc...  
Ich denke, wenn du wieder in Deutschland bist, lässt du dir den Bluttest machen und besprichst diesen mit deinem Arzt. Wenn du akute Symptome bekommen solltest, wie vermehrte Müdigkeit, etc, gehst du halt in den USA zum Arzt.  
Bis dahin würde ich mich nicht verrückt machen lassen und dein Präparat weiter nehmen. Wird zwar nicht viel bringen, aber schaden tut es auch nicht... ;) Mach dir einen schönen Urlaub oder was immer du da auch treibst.  
Keine Sorge, auch die Haare mit den weissen Punkten, sind keinesfalls verloren.

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [andie25](#) on Tue, 01 Jul 2008 18:30:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was bedeuten denn die weissen Punkte?

Naja Stress ist so ne Sache es ist ne hektische Stadt, ich schlafe eigentlich nicht vor 1-2 Uhr ein und muss um 6.30 Uhr immer aufstehen .....

Könnte das daran auch liegen?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [atila](#) on Tue, 01 Jul 2008 19:07:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Parker

Bei mir ist es so dass ich im Nackenbereich und an den Seiten sehr locker 5 Haare bei leichtem zupfen in der Hand habe und es sind meistens weisse Punkte, am Oberkopf verlier ich etwas weniger aber da auch meist ohne weisse Punkte. Hast du eine Vermutung was los sein könnte?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 19:29:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@andie

Die weissen Punkte deuten auf Telogenhaare hin. Also, den Abschluß des Haarzyklus. Die Haare sind einer Art Ruhephase, auch Telogenphase genannt, welche ungefähr drei bis vier Monate dauert.

Ist nur von Bedeutung, wenn eine Vielzahl der Gesamthaare sich in dieser Phase befinden.

@atila

Hast du mal einen Bluttest machen lassen in letzter Zeit? Irgendwelche Auffälligkeiten?

---

---

**Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?**

Posted by [andie25](#) on Tue, 01 Jul 2008 19:45:25 GMT

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

---

Ah so, es könnte also sein das dort andere nachwachsen?

Hmm naja aber es ist doch besorgnisseregend wenn man plötzlich 2-5 Haare in der Hand hat. Aber ich hab grad von nem anderen Deutschen auch noch gehört das seine Haare auch kaputt sind, weil das Wasser hier schlecht sein soll, voller Chemie und Chlor.

Wäre das auch ein Grund?

Sorry das ich soviel poste aber ich bin besorgt!!!

Panik!!!

Aber Stress wie wenig Schlaf etc wie ich vorher beschrieben hab ist auch denkbar?

---

---

**Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?**

Posted by [atila](#) on Tue, 01 Jul 2008 19:46:55 GMT

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

---

nein bluttest werd ich in 3 Wochen machen, volles programm incl. östro etc... ich habe schon länger probleme mit zurückweichender front (ca.3 jahre) besonders in den ghe, aber seit februar gings halt merklich stark bergab.

Ich hab dann mitte april mit revivo angefangen für ca 2-3 wochen, aber ich vertrag es einfach nicht besonders, hab es gelassen und seit dem bis jetzt einen noch stärkeren haarausfall, kann haare überall sehr leicht rausziehen vor allem im nacken. Haarverlust liegt nach dem duschen bei ca 200.

ich versteh nur nicht warum ich teilweise die weissen punkte am ende habe und teilweise nicht, je nach kopfregion. ausserdem ist der durchmesser an einigen haaren am wurzelende deutlich dünner

---

---

**Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?**

Posted by [andie25](#) on Tue, 01 Jul 2008 21:16:48 GMT

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

---

Nachdem ich mich etwas durchgelesen habe könnte es ja möglicherweise das hier sein:

Diffuser Haarausfall

Der ganze Kopfbereich ist mehr oder weniger betroffen, es liegt in der Regel keine Störung der Kopfhaut vor. ("nicht vernarbend"). Meistens fallen vermehrt Haare aus, die sich in der "Abstoßungsphase" befinden (Telogenhaare).

Ursachen sind:

bei der Frau nach der Geburt eines Kindes (--> Frauen)

Postpubertär meist bei Mädchen zwischen 16 und 20 Jahren

zeitlich begrenzt aufgrund von Krankheiten, Diäten, Medikamenten, umweltbedingten Schadstoffen

anhaltend bei Mangelerscheinungen (Eisen, Zink, Folsäure, Vitamin B12) und Stoffwechselstörungen

\* möglicherweise auch durch Stress wie neuere Untersuchungen am Tiermodell belegen.

Die Ursachen von Haarausfall sind so vielschichtig, dass in vielen Fällen ein Arztbesuch unumgänglich ist.

Und Stress bzw Ernährung könnte grad gut hinkommen.

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [Alibi](#) on Wed, 02 Jul 2008 12:22:38 GMT

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

---

andie25 schrieb am Die, 01 Juli 2008 21:45Ah so, es könnte also sein das dort andere nachwachsen?

es wächst definitiv eins nach!

Zitat: Hmm naja aber es ist doch besorgnissregend wenn man plötzlich 2-5 Haare in der Hand hat.

das ist nichts!

Zitat: Aber ich hab grad von nem anderen Deutschen auch noch gehört das seine Haare auch kaputt sind, weil das Wasser hier schlecht sein soll, voller Chemie und Chlor.

das problem bei aga/haarausfall allgemein liegt unter der kopfhaut, wie die haare jetzt gepflegt oder von aussen beeinflusst werden, ist egal.

ganz ehrlich... auf deinen bildern ist aber auch wirklich gar kein Anzeichen von Haarausfall zu

sehen...und in den 2 monaten amerika wird sich an deinem status auch nichts ändern. dass man immer mal wieder haare rausziehen kann ist völlig normal...der mensch kann bis ca. 100 haare am tag verlieren, ohne dass es krankhaft ist. wenn du aber die ganze zeit dran rumreisst, ist es klar dass du die haare in der hand hast, die sowieso ausgefallen wären.

du hast jetzt 2möglichkeiten: du genießt deine 2 monate amerika noch und wirst in 2 monaten in D zum arzt gehen um festzustellen, dass sich dein haarstatus nicht geändert hat...oder du versaut dir deine 2 monate amerika, indem du aus der mücke nen elefanten machst...

Zitat:Sorry das ich soviel poste aber ich bin besorgt!!!

Panik!!!

wenn du so weitermachst, bekommst du irgendwann wirklich noch HA...

---

---

---

---

**Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?**

Posted by [andie25](#) on Wed, 02 Jul 2008 17:35:40 GMT

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

---

Hmm danke, dann sind also die Haare mit den weissen Punkten Haare die am Ende sind und daher ausfallen und wieder nachwachsen?

Wie sehen denn eigentlich gesunde Haare aus die nicht mehr nachwachsen woran erkennt man das?

Ist das denn normal das über einen längeren Zeitraum mehr Haare als gewöhnlich ausfallen?

Weil auch wenn ich nach dem Duschen durch die Haare wusel fallen da ständig Haare aus, also nicht 2 oder 3 sondern wenn ich die ganze Zeit leicht wusel 10-20 etc...

Ich hab ja von Haaren keine Ahnung!

---

---

---

**Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?**

Posted by [andie25](#) on Thu, 03 Jul 2008 23:30:58 GMT

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

---

Hab grad mal geschaut, ausgefallene Haare und ein ausgerissenes gutes verglichen. Einige der ausgefallenen scheinen etwas dünner und weniger Farbe zu haben als das gute Haar, andere der ausgefallenen haben eigentlich keinen Unterschied.

Die die von der Farbe anders sind haben aber oft unten am Haaransatz zum Teil wenig bis keine Farbe!

Bin mir immer noch nicht ganz klar ob es ein kurzfristiger normaler Haarausfall oder krankhafter Haarausfall ist.

Weil manche ja scheinbar etwas anders sind und heller aber nicht unbedingt alle und das hört ja seit ein paar Tagen immer noch nicht auf!

Muss gleich mal duschen und Haare trocknen, mal sehen wie da der Unterschied zwischen gesundem und ausgefallenem ist.

Oder ist das normal das die ausgefallenen weiter unten weisser sind ausgenommen der weisse Punkt?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [ShiSha\\_Shlumpf](#) on Fri, 04 Jul 2008 09:23:25 GMT

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

---

andie25 schrieb am Fre, 04 Juli 2008 01:30Hab grad mal geschaut, ausgefallene Haare und ein ausgerissen gutes verglichen.

Einige der ausgefallenen scheinen etwas dünner und weniger Farbe zu haben als das gute Haar, andere der ausgefallenen haben eigentlich keinen Unterschied.

Die die von der Farbe anders sind haben aber oft unten am Haaransatz zum Teil wenig bis keine Farbe!

Bin mir immer noch nicht ganz klar ob es ein kurzfristiger normaler Haarausfall oder krankhafter Haarausfall ist.

Weil manche ja scheinbar etwas anders sind und heller aber nicht unbedingt alle und das hört ja seit ein paar Tagen immer noch nicht auf!

Muss gleich mal duschen und Haare trocknen, mal sehen wie da der Unterschied zwischen gesundem und ausgefallenem ist.

Oder ist das normal das die ausgefallenen weiter unten weisser sind ausgenommen der weisse Punkt?

-junge junge du versaut dir echt noch deinen amerika-aufenthalt.

-es ist halt einfach so, dass je mehr du dir einen kopp um deine haarpracht machst umso mehr gerätst du in einen stresskreislauf und da verstehe ich ganz ehrlich deine haare, wenn sie einen abgang machen.

-am besten ist, wenn du dir mal nicht zu viel gedanken darüber machst und deine zeit in amerika mit stadtrundfahrten u.s.w. vertreibst.

-20 haare beim haarwaschen ist nicht viel, auch für einen der nicht unter aga leidet! -und wenn dann noch die ganze portion stress dazukommt erst recht nicht!

-meine erfahrung ist und die ist ziemlich aktuell: -hatte letzte woche die abschlussprüfungen meiner lehre. -davor, als ich jede menge zeit hatte, mir gedanken über meine haarpracht zu

machen, ist mir auch jedes einzelne haar aufgefallen, welches einen abgang machte. -während dieser prüfungszeit hatte ich keinen sonderlichen stress aber auch nicht zeit mir gedanken über meine haare zu machen. -kann mich nicht erinnern, dass mir während dieser zeit je aufgefallen ist, dass mir haare ausfallen. -es ist halt eben so: -je mehr unverbuchte zeit umso mehr zeit sich an den haaren zu zupfen und sich über jedes einzelne auszufallende haar zu nerven!

gruss\_\_\_\_\_shlumpf

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [andie25](#) on Fri, 04 Jul 2008 18:04:45 GMT

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

---

Ich geniesse hier deshalb durchaus meine Zeit.

Aber seitdem mir das aufgefallen ist informier ich mich schlauerweise um herauszufinden ob es normal ist oder nicht und ich vielleicht schon was dagegen tun kann.

Wo ist das Problem?

Ich geh gleich trotzdem zur Independence Day Parade und zum Feuerwerk.

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [andie25](#) on Sat, 12 Jul 2008 05:06:14 GMT

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

---

Also neulich war das mal weniger, kann sonst auch nicht genau feststellen wieviel morgens so rausgehen, aber wenn ich die meisten rausgerubbelt habe so um die 100-130 Haare hört das auch auf, obwohl ich später auch durch leichtes ziehen immer vereinzelt Haare leicht rausbekomme.

Aber das wie sonst fast gar keine Haare rausgehen kommt immer noch nicht zurück, hört das auch mal auf oder wie?

Ist das denn normal das mal über paar Wochen mehr Haare so ausfallen als gewöhnlich?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [Gast](#) on Sat, 12 Jul 2008 11:33:54 GMT

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

---

über einen kurzen zeitraum wär das völlig normal. so was nennt man fellwechsel und findet normalerweise zur frühlingszeit und im herbst statt. wie lange fallen dir denn die haare vermehrt aus?

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [andie25](#) on Sat, 12 Jul 2008 20:15:57 GMT

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

---

Hallo, so ca seit 2-3 Wochen.

Allerdings ist ja jetzt auch Sommer!

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [Gast](#) on Mon, 14 Jul 2008 10:00:49 GMT

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

---

gut so genau kann man das ja auch ned festlegen mit den zeiträumen. wichtig ist, dass du deinen ha weiter beobachtest. kommt z.b. drauf an, hast du lange haare die ständig unter mechanischer belastung sind, dh. abbrechen, dementsprechend solltest du mal deinen ausgefallenen haare anschauen, ob den haarbulbus also eine verdickte stelle am ende des haares erkennen kannst. falls du bei den wenigstens haaren so etwas siehst hast du sicher schon mal keinen aga...

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [andie25](#) on Mon, 14 Jul 2008 17:38:37 GMT

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

---

Naja ein kleiner weisser Knubbel ist da, aber dazu heisst es:

Weißen Knubbel am Haarende

"Am Ende eines verkümmerten, ausgefallenen Haares befindet sich meist ein ""weißer Knubbel"". Um was handelt es sich dabei? Ist es gar die Wurzel und somit ein Zeichen, dass nun kein neues Haar mehr wachsen kann?"

Das kleine weiße Knöpfchen am Ende eines ausgefallenen Haares ist das verhornte Ende des abgestorbenen Haarschaftes. Es gehört nicht zum Haarfollikel, der wieder ein neues Haar wachsen lässt.

Diesen kleinen Knubbel hab ich meist auch, manchmal etwas grösser manchmal, meistens nur sehr klein!

Was genau meinst du als mit haarbulbus?

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?  
Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 14 Jul 2008 20:50:06 GMT

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

---

andie,ganz ehrlich,relax doch mal.Die Fragen nach deinem Haarausfall wird dir keiner definitiv beantworten können,wenn du keine Blutwerte zur Verfügung hast und da du das aktuell nicht hast,geniesse deinen Aufenthalt in den USA.Die ein-zwei Monate machen den Brei auch nicht fett.Ausserdem haben wir dir doch alles schon mal beantwortet und drehen uns hier im Kreis.Davon wird mir immer arg schwindelig... Muss doch nicht sein,Andie.  
Weisse Punkte an den Haaren,heisst nichts anderes,als dass du Telogenhaare in der Hand hast.Das ist völlig normal.Kommt es vermehrt vor,ist es Telogen Effluvium.

---

---

**Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?**  
Posted by [andie25](#) on Mon, 14 Jul 2008 21:14:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja aber das geht ja schon drei Wochen

Und was ist Telogen Effluvium?

---

---

**Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?**  
Posted by [Gast](#) on Tue, 15 Jul 2008 14:41:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

es gibt zwei möglcihkeiten..entweder hast du telogen effluvium oder nen richtigen ha. telogen effluvium bedeutet dass du zu dieser zeit einfach eine erhöhte rate von telogenhaare hast das aber wieder zurückgeht. da du das problem erst seit 3 wochen hast ist es nun noch wirklich kein problem. oder kannst du bereits lichtungen auf deinem kopf erkennen?

---

---

**Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?**  
Posted by [andie25](#) on Thu, 17 Jul 2008 04:02:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein richtige Lichtungen noch nicht.

Was macht man denn gegen den richtigen Haarausfall dieser Art?

Ich hoffe ja das das nur vermehrt ist und bald aufhört,gibt es denn irgendwelche Richtzeiten wie lange das dauert?

Weil drei Wochen ist ja schon ne lange Zeit oder etwa nicht?

Mir ist ja klar das ich bis ich wieder zurück bin keine Glatze haben werde, aber es ist nicht gerade beruhigend auch wenn ich mich jetzt nich verrückt mache.

Also wenn ich dusche und mir die Haare wasche hab ich so um die 20 Haare draussen und wenn ich mir die Haare ausschrubbel, naja zählen ist ja etwas schwer aber das sind dann sicher auch

bei ner Weile ausschrubbeln um die 60-70 Haare, vielleicht auch mehr. Also auf keinen Fall mehr als 200, maximal 150 insgesamt würd ich sagen.

Aber wenn ich leicht an meinen Haaren ziehe hab ich auch immer so 2-4 in der Hand.

EDIT: Hab mal ein Bild gemacht und oben am Wirbel sieht man doch Kopfhaut, also scheinbar lichtet sich das Haar dort ja doch oder?

#### File Attachments

- 
- 1) [IMGP0647.JPG](#), downloaded 231 times



Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [Alibi](#) on Thu, 17 Jul 2008 09:16:57 GMT

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

---

andie25 schrieb am Die, 01 Juli 2008 00:44

Kann solch ein Haarsausfall mit so vielen Haaren plötzlich nach zwei Wochen idiotischer Ernährung erfolgen?

nein.

und zum bild: das sieht 1A aus

---

---

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [ParkerLewis](#) on Thu, 17 Jul 2008 11:58:53 GMT

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

---

Finde ich auch,zumal du ja auch noch Gel in den Haaren hast und wahrscheinlich so deine Haare noch nicht gesehen hast,um eine Veränderung richtig beurteilen zu können.

Es ist normal,dass es Zeiten gibt mit erhöhtem Haarwechsel.Sollte wirklich etwas anderes hinter deinem Haarausfall stecken,sind deine Haare nicht verloren,sondern wachsen mit 90%iger Sicherheit nach,sobald der Mangel (Eisen) behoben ist.

Wichtig ist aber,dass du in Deutschland zur Blutuntersuchung gehst.

Danach kann man immernoch weiter sehen...

---

---

---

Subject: Re: Vorstellung und Frage, Eisenmangel?

Posted by [andie25](#) on Thu, 17 Jul 2008 17:23:19 GMT

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

---

DAs werd ich definitiv machen. Also die Untersuchung.

Zu 90 % wachsen die wieder nach? Puh das klingt gut.

Es ist ja noch nicht so tragisch, aber schön ist das auch nicht wenn soviele Haare ausfallen, besonders eben im Bereich der Wirbel, bei leichtem ziehen hab ich dortso 3-4 Haare in der Hand und beim Rest eher 1-2.

Aber dieses normale Mehrausfallen der Haare, wie lange dauert denn so etwas in der Regel wenn es nichts krankhaftes oder aufgrund eines Mangels ist?

---