

---

Subject: Zu wenig Eisen

Posted by [Emm81](#) on Sat, 20 Apr 2019 15:24:50 GMT

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

---

Hallo Leute,

ich leide schon seit ein paar Monaten unter Haarausfall und habe vor kurzem einen Bluttest gemacht. Das Ergebnis war vor allem, dass ich viel zu wenig Eisen habe im Körper. Jetzt stellt sich mir die Frage, ob deswegen mein Haarausfall da ist und ob ich den einfach durch eine konsequente Eisen Einnahme leicht los werde.

Also hat schon mal jemand hier Erfahrungen gesammelt mit Eisen-NEM, sodass das gegen den Haarverlust geholfen hat? Falls ja, welche Dosis an Eisen habt ihr da genommen und wie lange ca.?

Vielen lieben Dank schon mal :)

---

---

Subject: Aw: Zu wenig Eisen

Posted by [pilos](#) on Sat, 20 Apr 2019 19:06:58 GMT

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

---

Emm81 schrieb am Sat, 20 April 2019 18:24

Also hat schon mal jemand hier Erfahrungen gesammelt mit Eisen-NEM, sodass das gegen den Haarverlust geholfen hat?

mal hat es geholfen, mal nicht

am besten im frauenforum melden

<https://www.alopezie.de/foren/frauen/>

---

---

Subject: Aw: Zu wenig Eisen

Posted by [quotaabandon](#) on Tue, 07 Oct 2025 02:38:26 GMT

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

---

Emm81 schrieb am Sa., 20 April 2019 17:24Hallo Leute,

ich leide schon seit ein paar Monaten unter Haarausfall und habe vor kurzem einen Bluttest gemacht. Das Ergebnis war vor allem, dass ich viel zu wenig Eisen habe im Körper. Jetzt stellt sich mir die Frage, ob deswegen mein Haarausfall da ist und ob ich den einfach durch eine konsequente Eisen Einnahme leicht los werde.

Also hat schon mal jemand hier Erfahrungen gesammelt mit Eisen-NEM, sodass das gegen den Haarverlust geholfen hat? Falls ja, welche Dosis an Eisen habt ihr da genommen und wie lange ca.?

Vielen lieben Dank schon mal :)

Ein niedriger Eisenspiegel (Eisenmangel) kann tatsächlich zu Haarausfall beitragen, da Eisen für gesundes Haarwachstum unerlässlich ist. Beginnen Sie jedoch nicht eigenmächtig mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln – die richtige Dosis hängt vom niedrigen Ferritinspiegel (Eisenspeicher) ab.

Ärzte empfehlen Eisenpräparate in der Regel erst, nachdem ein Mangel durch Blutuntersuchungen festgestellt wurde, und passen die Dosis (häufig 50–100 mg elementares Eisen pro Tag) entsprechend an. Es kann 3–6 Monate regelmäßiger Einnahme dauern, bis sich der Spiegel normalisiert und das Haarwachstum sichtbar wird.

Nehmen Sie Eisenpräparate nur unter ärztlicher Aufsicht ein, da zu viel Eisen schädlich sein kann. Die Kombination mit Vitamin C kann die Aufnahme ebenfalls verbessern.

---