
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 einen 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

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Sep 2025 11:05:23 GMT

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

Stella10 schrieb am Fr., 19 September 2025 11:09

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?

LG

<https://hairscience.org/news/vellus-and-terminal-hair/>

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall

Posted by [Stella10](#) on Fri, 19 Sep 2025 12:22:36 GMT

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

D.h. es kann nicht mit dem Eisenmangel zusammenhängen?

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 19 Sep 2025 13:54:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stella10 schrieb am Fri, 19 September 2025 14:22D.h. es kann nicht mit dem Eisenmangel zusammenhängen?
Die Frage ist halt.. Bei Bluttests wie so Üblich. Ob nen Ausführlicher Bluttest gemacht wurde oder nen Normaler.

zb bei meiner Hausärztin , die machen nur nen normalen Bluttest.

Es ist durchaus, möglich Sofern ein Eisenmangel, besteht/bestand.

Egal ob du Weiblich oder Männlich wärst, die Hauptursache , für Haarausfall ist AGA.

Bzw. sowas wie Sommerlichen Haarausfall gibts anscheinend auch.

Stress/Nährstoffmangel/Psychischer stress.. usw.

Können auch Gründe für Haarausfall sein, ist aber eher Unwahrscheinlich. Bzw. du weis ja selbst am besten was du, die letzten wochen/monate/Jahre so gegessen hast. Kannst ja dann zb gucken, ob ggf. irgendwelche Nährstoffe wie Eisen/B12 etc gefehlt haben.

Ich würd , an deiner Stelle zu nen Hautarzt arzt gehen bzw. gucken das der Arzt auch ahnung von Haarausfall hat.

Bzw. da es lieber abklären lassen.

Sowie, das musste halt selber wissen Online zb auf Amazon oder Generel bei Google Suchen oder teurer bei DM/Rossmann oder co.

Wenne wirklich denkst, du hättest nen Nährstoff mangel . Gibts da Supplements/nahrungsergänzungsmittel. Die kosten, nicht die Welt. Wenne damit nen versuch starten willst, ist es deine sache. Im Endeffekt richteste damit, kein schaden an.Sowie , wenn es nach Monaten nicht wirkt, lässt es einfach sein.

Wie zb Durch topisches Minoxidil..was Starkes Shedding verursacht.

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Stella10](#) on Mon, 22 Sep 2025 16:01:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe schon richtige Bluttests machen lassen. Mein Ferritin ist halt sehr niedrig. Alle anderen Werte (Vitamin D, Zink, TSH, Ft3, Ft4 etc. sind alle nahezu perfekt).

Die Frage ist ob ich den Haarausfall bzw. diese Ausdehnung aufhalten kann? Die kleinen feinen

Härchen die nachwachsen lösen sich einfach direkt wieder von der Kopfhaut. Kann das mit dem niedrigen Ferritinwert zusammenhängen, dass einige haare einfach nicht mehr kräftig nachwachsen können oder ist das eine deutliche AGA-Komponente?

LG

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Mon, 22 Sep 2025 16:19:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stell ein bild rein
:!:
keiner ist hier hellseher

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Stella10](#) on Thu, 25 Sep 2025 05:40:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mal ein bild von meinem Oberkopf gemacht. Ich weiß nicht ob man es erkennen kann aber ich habe zum Teil dicke nachwachsende Haare und dann wiederum ziemlich dünne nachwachsende Haare, die ohne weiteres einfach wieder ausfallen. Ist das dann die sog. Miniaturisierung? Und kann das auch vom Eisenmangel kommen? Was meint ihr?

Grüße

File Attachments

1) [20250925_073038.jpg](#), downloaded 179 times



Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Stella10](#) on Thu, 25 Sep 2025 05:41:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bild kopf ...

File Attachments

1) [20250925_073622.jpg](#), downloaded 457 times



Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Stella10](#) on Thu, 25 Sep 2025 05:42:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier sieht man hinten ganz gut dass ein paar richtig dick sind und die anderen deutlich dünner.

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Thu, 25 Sep 2025 08:10:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stella10 schrieb am Fr., 19 September 2025 11:09Auch Hormonwerte sind alle stimmig (war extra bei einer Heilpraktikerin).

LG
seit wann machen sowas Heilpraktiker
;)

von den bilder hier ist eine schleichende AGA mit auf und abs, wie der hormonelle zyklus

minox
fin/duta
spiro

pille

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 25 Sep 2025 09:29:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Do., 25 September 2025 10:10Stella10 schrieb am Fr., 19 September 2025 11:09Auch Hormonwerte sind alle stimmig (war extra bei einer Heilpraktikerin).

LG
seit wann machen sowas Heilpraktiker
;)

pille

Kannste Googeln, das Dürfen Heilpraktiker.
Also Blut entnehmen, aber die Schickens, zum Labor.

Die Machen das Meisten für ne Gebühr von 40 Euro++.

Davon abgesehen... Kannste das selbst als Privat Person machen.
Gibt Bluttest.. mit Equipment.. Zahlst dan 80-600Euro , je nach test für das Kit.

Bzw. schickst dann,woher du den test hast. Dein Blut, zu den Anbieter, wo du es gekauft hast. Die
Analysieren das. Sowie schicken dir , dann per Post das Ergebnis zu.

Das gibts , fürs Biologische Alter / Deine Genetische Herkunft... usw.
Nicht alles , bei den test nur blut bestimmt.. manches durch Haare..Speichel.. bei manchen reicht
wenn dir im finger piekst und dan dadurch blut entnommen wird oder durch nen Wattestäbchen
inne Nase oder ähnliches.Aber das weißte ja ,selber.

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Thu, 25 Sep 2025 10:16:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Do., 25 September 2025 11:29pilos schrieb am Do., 25 September 2025
10:10Stella10 schrieb am Fr., 19 September 2025 11:09Auch Hormonwerte sind alle stimmig (war
extra bei einer Heilpraktikerin).

LG
seit wann machen sowas Heilpraktiker
;)

pille

Kannste googeln, das dürfen Heilpraktiker.
Also Blut entnehmen, aber die Schickens, zum Labor.

Die machen das Meisten für ne Gebühr von 40 Euro++.

Davon abgesehen... Kannste das selbst als Privat Person machen.
Gibt Bluttest.. mit Equipment.. Zahlst dan 80-600Euro , je nach test für das Kit.

Bzw. schickst dann,woher du den test hast. Dein Blut, zu den Anbieter, wo du es gekauft hast. Die Analysieren das. Sowie schicken dir , dann per Post das Ergebnis zu.

Das gibts , fürs Biologische Alter / Deine Genetische Herkunft... usw.
Nicht alles , bei den test nur blut bestimmt.. manches durch Haare..Speichel.. bei manchen reicht wenn dir im finger piekst und dan dadurch blut entnommen wird oder durch nen Wattestäbchen inne Nase oder ähnliches.Aber das weißte ja ,selber.

ist mir alles bekannt
die frage war anders gemeint
;)

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Stella10](#) on Thu, 25 Sep 2025 12:20:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja habe ich mit gedacht. Aber rein am Eisenmangel kann es nicht liegen?

Gibt es auch andere Möglichkeiten außer die Medikamente?
Ich verfrage viele Dinge nicht...

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Thu, 25 Sep 2025 12:25:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stella10 schrieb am Do., 25 September 2025 14:20Ja habe ich mit gedacht. Aber rein am Eisenmangel kann es nicht liegen?

Gibt es auch andere Möglichkeiten außer die Medikamente?
Ich verfrage viele Dinge nicht...
kannst ja mal das testen

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31135099/>

<https://www.dragonspice.de/naturkosmetikRohstoffe/Fette-Oele-B-Gruppe/Wirkstoffoele/Hirsesamenoel-CO2-Extrakt.html?>

müsste man aber die bioverfügbarkeit erhöhen

es ist ein trübes öl

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Stella10](#) on Thu, 25 Sep 2025 12:42:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke dir. Wie kann ich denn die Bioverfügbarkeit erhöhen?

Ich versuche parallel auch mein Eisen hochzubekommen.

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Stella10](#) on Sat, 27 Sep 2025 12:48:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und ich habe noch eine Frage: Ich wollte es mit Rosmarinöl mal versuchen. Habe mir nun reines Rosmarinöl und Jojobaöl gekauft. Wie mischen ich das am besten im Verhältnis ohne dass es die Haut zu sehr reizt?

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 27 Sep 2025 13:19:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stella10 schrieb am Sa., 27 September 2025 14:48 Und ich habe noch eine Frage: Ich wollte es mit Rosmarinöl mal versuchen. Habe mir nun reines Rosmarinöl und Jojobaöl gekauft. Wie mischen ich das am besten im Verhältnis ohne dass es die Haut zu sehr reizt?

Hi, habs in Chatgpt/Ai , für dich mal durchlaufen lassen also deine Frage Probiere es einfach so.

Zitat:Für Kopfhaut/Haarausfall gelten diese üblichen Mischverhältnisse:

Sichere Standardverdünnung:

? 1–2 % ätherisches Öl in Trägeröl

= ca. 1–2 Tropfen Rosmarinöl auf 1 Teelöffel (5 ml) Jojobaöl

Etwas stärker (bei guter Verträglichkeit):
? 3 % Verdünnung
= ca. 3 Tropfen Rosmarinöl auf 1 Teelöffel Jojobaöl

? Wichtig:

Erst an einer kleinen Hautstelle (z. B. am Unterarm oder hinter dem Ohr) einen Patch-Test machen. Wenn nach 24 Stunden keine Reizung auftritt, kannst du es auf die Kopfhaut geben.

Am besten sanft in die Kopfhaut einmassieren, 30–60 Minuten einwirken lassen und dann auswaschen (oder über Nacht mit mildem Shampoo am Morgen auswaschen).

Nicht täglich, sondern 2–3 Mal pro Woche anwenden, damit die Kopfhaut nicht austrocknet.

? Ein gutes Startverhältnis wäre also: 2 Tropfen Rosmarinöl + 1 Teelöffel Jojobaöl.

Hoffe ich konnte dir helfen.

Mfg

Sweety.

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Stella10](#) on Sun, 28 Sep 2025 08:09:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super danke dir!

Was haltet ihr von einem Rotlichtkamm?

Subject: Aw: Hilfe bei weiblichen Haarausfall
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 28 Sep 2025 10:11:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stella10 schrieb am So., 28 September 2025 10:09 Super danke dir!

Was haltet ihr von einem Rotlichtkamm?
Kein problem.

Würd dir Davon Abraaten.

Das Rotlicht zeug, kann zwar bei einzelnen Personen helfen , wie zb anscheinend bei Bryan Johnson. Der trägt ne rotlich cap, gegen sein Haarausfall.

Aber es hilft nicht bei allen.

Kann schnell mal zur Geldverschwendung werden.

Ich würd dir eher raaten.

Kauf dir nen Dermaroller /Dermastempel oder Dermapen.

Und geh mit 0,75 -1,5 mm da 1x pro Woche rüber.

Hilft mehr /besser.

Auch wenns nicht , jetzt das Ultimative mittel gegen haarausfall ist.

Fina/dutasterid/Minoxidil usw, bringen an sich mehr. Aber es bringt immerhin etwas.

Aber rotlicht zumindestens Nachweislich, kann als Anti aging mittel helfen. Also zb ne Rotlicht Maske oder was fürn Hals .. oder für den Körper.

Wenn man das Regelmäßig anwendet.