
Subject: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [snickers](#) on Thu, 21 Jul 2011 21:45:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nochmal Hallo zusammen,

Als mich gretchen in meinem anderen Thread darauf ansprach, ob der HA mit meiner OP im zeitlichen Zusammenhang stünde (was nicht der Fall war), habe ich mal so nachgedacht, was alles noch so gewesen ist.

Vor ca. 4 Jahren habe ich angefangen, total bescheuert zu diäten. Ich habe nicht wirklich auf meinen Körper aufgepasst und im kurzen Zeitraum ungefähr 20kg abgenommen (u.a. mit sehr wenig essen und Abführmitteln). So nach und nach habe ich bestimmt wieder so 10kg, wenn nicht mehr zugenommen. Ich bin übrigens nicht superdünn durch die Abnahme geworden, sondern auch rein objektiv normalgewichtig (BMI 22, Normwert für mein Alter und meine Größe 20-25).

Durch diese Geschichte habe ich bestimmt reichlich Mineralien und Vitamine verloren, wobei ich aber damals überhaupt keinen HA hatte.

Da ich einfach gerne koche und esse, habe ich also in den folgenden 4 Jahren immer wieder mal zu- und abgenommen.

Im letzten Sommer, als der HA bei mir begann, habe ich ja gleichzeitig zum kurzzeitigen Absetzen der Pille wieder eine Diät gemacht, diesmal auf Basis "Schlank im Schlaf (morgens nur Kohlenhydrate, mittags beides, abends nur Eiweiß), wobei ich da aber auch generell wenig gegessen habe.

Im gleichen Zeitraum habe ich auch super allergische Reaktionen auf Kirschen, Pflaumen, etc. gezeigt, die ich vorher nicht hatte (Juckreiz am ganzen Körper und einzelne Quaddeln). Das habe ich dann abgebrochen als der HA kam.

Dieser hörte ja dann so im Januar auf und ich dachte, der Spuk wäre vorbei, also habe ich ab Februar wieder fröhlich die nächste Diät angefangen, diesmal nur "wenig essen".

Momentan liegt mein Gewicht am oberen BMI-Wert, also mal wirklich nicht zu wenig und ich habe nicht das Gefühl, dass ich ungesund esse (Müsli, viel Gemüse, moderat Süßes).

Kann es trotzdem sein, dass meine Speicher sich über diesen längeren Zeitraum so entleert haben (vor allem Kalium) und dass mit dem Absetzen der Pille dann der Super-Gau für meinen Körper kam?

Wo finde ich bloß einen Arzt, der mir diese Mikronährstoffanalyse machen lässt? Ich würde den Test ja wahrscheinlich eh komplett selber zahlen müssen, oder?

Sorry für diese, wieder mal, lange Geschichte...

LG
snickers

P.S. Ich würde mit Freuden nochmal 10kg zunehmen, wenn dafür mein HA stoppen würde...
