

---

Subject: Frage an tino  
Posted by [jutta62](#) on Sun, 22 Apr 2007 16:13:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo tino,

will jetzt mal die Gelegenheit beim Schopf packen:

Zustand nach 15-Jährigem Eisenmangel mit gescheitertem Minoxidilbehandlungsversuch und 12-wöchiger Eisensubstitution (BB Ende Januar mit diskreten Anämiezeichen und B12- Wert in der unteren Norm). Welche Werte sind jetzt wichtig zu bestimmen, um daraus weitere möglicherweise entstandene Mängel auszuschließen?

Herzl. Gruß, Jutta

---

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Apr 2007 20:19:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Sorry für die spaete Antwort,war unterwegs.

Selen im Vollblut,Vitamin A,Zink im Serum,und AP,Antioxidantienstatus,Biotin,restliche B Vitamine.

Und natürlich SD und Hormonwerte die auf meiner Seite aufgelistet sind.

gruss tino

---

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [\\_lina\\_](#) on Thu, 26 Apr 2007 20:24:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Strike hat immer gesagt es mach keinen Sinn die B-Vitaminen zu messen wenn man die nimmt (und wer nimmt denn keinen B-Komplex??). Biotin kann man auch 10 mg täglich nehmen (man kann Biotin nicht überdosieren)...das gleiche wurde man bei Biotinmangel machen..

---

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Apr 2007 20:56:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Strike hat immer gesagt es mach keinen Sinn die B-Vitaminen zu messen wenn man die nimmt (und wer nimmt denn keinen B-Komplex??)."

Wenn man sie schon nimmt,..dann macht es natürlich keinen Sinn.Sorry,..villeicht habe ich überlesen das die Fragestellerin sie schon nimmt.

Ich denke ja auch das man somanches substituieren sollte ohne zu messen,..weiss aber nicht wie die Fragesteller das sehen.

An die Fragestellerin nochmal...habe Folsaeure vergessen,und sehe hier Messen des Spiegels und Einnahme wie oben beschrieben.

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [Angie65](#) on Thu, 26 Apr 2007 21:17:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Don, 26 April 2007 22:19Hallo

Sorry für die spaete Antwort,war unterwegs.

Selen im Vollblut,Vitamin A,Zink im Serum,und AK,Antioxidantienstatus,Biotin,restliche B Vitamine.

Und natürlich SD und Hormonwerte die auf meiner Seite aufgelistet sind.

gruss tino

Zink im Serum ? Spricht das nicht gegen alles, was wir bislang hier gelernt haben ?

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Apr 2007 21:28:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie

" Spricht das nicht gegen alles, was wir bislang hier gelernt haben ?"

Besser nicht nur AP,sondern auch Zink im Serum,..denn ein sehr starker Mangel zeigt sich irgendwann auch im Blut.

gruss Tino

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [jutta62](#) on Fri, 27 Apr 2007 09:53:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

danke allen, Tino war gerade hier unterwegs gewesen, als ich den Thread abschickte.

nehme seither:

1-2 Kapseln ferro sanol  
1400mg L-Lysine  
Abtei Vit. B- Komplex Supra (da habe ich mich vergriffen, forte soll besser sein)  
10ug Vit. B12 von ratiopharm  
150mg Vit. C

strike schrieb, daß wenn man sich zu sehr auf das Eisen konzentriert, bei Kupfer noch schneller als bei Zink ein relativer Mangel (der wiederum HA zur Folge haben kann) erzeugt werden kann.

Mein Zinkwert im Januar war gut, werde ich natürlich kontrollieren und Kupfer mit auf die Liste setzen.

Herzl. Gruß, Jutta

---

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [Karina](#) on Fri, 27 Apr 2007 10:08:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Jutta,

soweit ich weiß, ist im Vitamin B Komplex von Abtei kein Biotin enthalten. Da ich mir sage, wenn, dann auch richtig, würde ich an deiner Stelle auf ein anderes Fabrikat umsteigen oder noch zusätzlich Biotin einnehmen. Ich kann mein Präparat empfehlen (Altapharma ausm DM, siehe meine Signatur). Da hast du wirklich alle 8 B-Vitamine drin und zwar gleich in Form von 100 % des Tagesbedarfes und dazu noch etwas Zink.

Wieso nimmst du eigentlich noch zusätzlich Vitamin B12 ein, wenn es sowieso schon in deinem Abtei-Präparat enthalten ist?

GLG Karina

---

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [jutta62](#) on Fri, 27 Apr 2007 10:55:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Karina,

- Biotin= Vitamin H
- Abtei Supra (im Gegensatz zu forte enthält noch Folsäure, strike hat forte empfohlen)

-Vit. B12 zusätzlich, weil im Jan., s. Befund oben, ohne Substitution:

- B12: 315 (N 197-866 pg/l)
- optimaler Blutwert: 550
- es gibt Empfehlungen, unter 600 zu behandeln

...was übrig ist, scheide ich aus...

Herzl. Gruß, Jutta

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [Karina](#) on Fri, 27 Apr 2007 13:10:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist forte = Abtei Langzeit-Vitamin B? Da wäre dann wirklich alles drin - genau wie bei meinem, nur ohne das Zink...

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [jutta62](#) on Fri, 27 Apr 2007 15:48:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

war in der Drogerie:

- forte gibt es wohl nicht mehr
- Vitamin B-Komplex sind "Langzeitkapseln", auch mit Folsäure, Deckung 100%
- Supra:- Deckung 300% !!!!!!!!!!!!!

Hilfe, das wollte ich nicht, ich setze es ab und nehme das, was mir erwiesenermaßen fehlt.

Lob an "big sister", merci, Tinooooooooo, was sagst du dazu?

Grüße, Jutta

.

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [Karina](#) on Fri, 27 Apr 2007 15:53:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stimmt, vom Forte von Abtei habe ich im Netz nur noch den Beipackzettel gefunden - das Produkt selbst jedoch nicht mal auf der Abtei-Page.

Aber Folsäure ist doch in allen drin, oder? Ich dachte, dass wenn, dann Biotin das fehlende Element ist! Man korrigiere mich, wenn ich falsch liege!

Ich mache das immer so: Kaufe mir ein Präparat mit 100 % Tagesbedarf und nehm dann, wenn ich das vorübergehend mal brauchen sollte, eben mehrere Tabs ein. So behalte immer ICH den Einfluss auf die Dosierung.

---

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [jutta62](#) on Fri, 27 Apr 2007 16:08:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wir setzen uns in Tino`s "Wartezimmer" und ziehen ganz anständig eine Nummer...

Schönes Wochenende!

---

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [\\_lina\\_](#) on Fri, 27 Apr 2007 19:29:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

300% ist nichts. In Forte waren manche B-s bei 1000% dosiert. Man kann B-Vitaminen nicht überdosieren.  
Biotin sollte man auch separat kaufen z.B. 5 mg auch von DM. Was man am Biotin von ein B-Komplex bekommt ist NIX!

---

---

Subject: Re: Frage an tino  
Posted by [Karina](#) on Fri, 27 Apr 2007 19:43:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jutta62 schrieb am Fre, 27 April 2007 18:08  
wir setzen uns in Tino`s "Wartezimmer" und ziehen ganz anständig eine Nummer...

Schönes Wochenende!

Also lesen kann ich eigentlich auch ohne Tino !

Auch schönes Wochenende

---

---

Subject: Re: Frage an tino

Posted by [tino](#) on Mon, 07 May 2007 18:49:22 GMT

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

---

Hallo

Ich bevorzuge den B-Komplex von Ratiopharm, und Folsäure vom selben Hersteller. Zu anderen Präparaten kann ich nichts sagen.

gruss Tino

---

---

Subject: Re: Frage an tino

Posted by [jutta62](#) on Tue, 08 May 2007 17:07:18 GMT

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

---

Hallo Tino,

danke für deine Rückmeldung.

Ich nehme seit Mitte März den Abtei Supra-Komplex und das Vit. B12 von Ratiopharm. Das zusätzlich wegen meinem grenzwertigen Spiegel bei B12 von 315 (Norm 197-866 pg/l, optimal 550). Es gibt Empfehlungen, u.a. von Strike, unter 600 zu behandeln. Jetzt habe ich ungekannte Probleme mit trockener Haut (v. a. Gesicht u. Hände).

Ich werde umstellen auf den B-Komplex von Ratiopharm.

Folsäure wurde Anfang Februar bestimmt (damals noch ohne Zufuhr): 34.1 (N: 5.5-35.0) nmol/l. Trotzdem nehmen?

Eisen (ferro sanol) nehme ich seit Ende Januar. Trotz sehr schlimmen Minoxidil-Entzugsfolgen habe ich langsam das Gefühl, daß es das Einzige ist, was mir seit Jahren fehlt. Ich bereue diesen Behandlungsversuch mit Minoxidil und bin mir ziemlich sicher, daß AGA eine Fehldiagnose war.

Herzl. Gruß, Jutta

---

---

Subject: Re: Frage an tino

Posted by [Mupfel](#) on Wed, 09 May 2007 06:41:53 GMT

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

---

Zitat: Ich bereue diesen Behandlungsversuch mit Minoxidil und bin mir ziemlich sicher, daß AGA

---

eine Fehldiagnose war.

Ich bin der gleichen Meinung wie Jutta. Die Ursachen des Haarausfalls sind so weitreichend und meist spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Das Budget der Ärzte ist knapp bemessen, Ursachenforschung ist meist langwierig und schließlich ist Haarausfall nicht lebensbedrohlich. Also heißt die Diagnose schnell: AGA = kann man nichts machen, außer Minoxidil/Regaine nehmen. Und Tschüss. Oftmals eine Fehlentscheidung aus Unkenntnis.

In seiner Panik vor völligem Haarverlust muss dann jeder für sich selbst entscheiden, ob er Minoxidil/Regaine nimmt oder nicht. Eine wahrlich schwierige Entscheidung, zumal man selbst im Anfangsstadium des Haarausfalls einfach noch zu wenig über das Thema weiß und von den Ärzten oftmals nur wenig Hilfestellung erfährt.

Auch mir wurde Regaine in die Hand gedrückt, jedoch ohne die Diagnose AGA. Vermutlich hätte auch ich in meiner Verzweiflung Regaine ausprobiert, wenn da nicht meine Kopfhautschmerzen (Trichodynie) gewesen wären. Bei Kopfhautschmerzen ist von Regaine abzuraten (Beipackzettel). Auch wenn mich die Trichodynie 1,5 Jahre geplagt hat, hat sie mich vor Regaine bewahrt, wofür ich heute sehr dankbar bin.

---

Subject: Re: Mupfel und alle  
Posted by [jutta62](#) on Wed, 09 May 2007 16:13:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja, der gewohnte, aber plötzlich stärker gewordene HA 2005, hat sogar meinen gesunden Menschenverstand ausgeschaltet (auch im Nachhinein habe ich hier niemanden gefunden, dem so viele Haare ausfielen). Wie schon an anderer Stelle erwähnt, halte ich das in erster Linie mir selbst vor.

Von ärztlicher Seite wurde ziemlich viel für mich getan. Hat man die Facharztliga hinter sich geht verloren, daß der Hautarzt anfangs den Eisenmangel nicht erkannt hat und aus Verlegenheit werden dann zum dritten Mal Hormone bestimmt und die erste Verdachtsdiagnose samt Therapie wird man schwer los.

Eines habe ich mir vorgenommen: Ich drehe eine "Ehrenrunde" bei den Ärzten, wenn ich jemals über dem Berg bin - das bin ich ihnen und meinem Gewissen schuldig und wie Lena sagt, wenn es nur einer hilft, war es das wert.

Herzl. Gruß, Jutta

---

---

Subject: Re: Minoxidil nicht verteufeln  
Posted by [tino](#) on Thu, 17 May 2007 19:49:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Ganz klar gebe ich dir recht was Ursachenforschung an erster Stelle betrifft!

Aber.....das Minoxidil primaer mit AGA in Verbindung gebracht wird,ist wieder mal Schularzt und Pharma Wirrsin...Minox ist kein schlechtes Mittel,und kann auch bei anderen Haarwuchsstörungen eingesetzt werden.Bei beginnenden ohne sichtbare Ausdünnung sollte drauf verzichtet werden,da hier tatsaechlich noch nur ursachlich therapiert werden kann.Aber bei mittel bis schweren Verlaufsformen,die ursaechlich nicht gaenzlich diagnostiziert,oder behoben werden können,sollte es schon additiv zu einer umfangreichen ursaechlichen und Regenerationstherapie eingesetzt werden.Allerdings erst c.a 3 Monate nachdem z.b Antiandrogene und NEM eingenommen wurden,denn dann fördert die vasodilatorische Minoxwirkung das Wirken der anderen Stoffe.

gruss Tino

---

---

Subject: Re: muss nicht sein die Folsaeure(ot)  
Posted by [tino](#) on Thu, 17 May 2007 19:54:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

689

---

---

Subject: Re: Minoxidil nicht verteufeln  
Posted by [Karina](#) on Fri, 18 May 2007 06:28:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tino,

zu derselben Erkenntnis bin ich irgendwie auch gekommen. Eine Haarwuchsstörung habe ich definitiv seit etwa 8 Jahren - allerdings habe ich diese bis vor Kurzem verdrängt. Weiterhin geht in meiner Familie ohnehin Haarverlust rum - auch bei den Frauen. Auch diese Tatsache habe ich lange Zeit erfolgreich verdrängt.

Eine Ursache, wieso das bei uns so ist, wurde bei niemandem gefunden. Bei mir bis jetzt übrigens auch nicht. Zumindest nicht bis jetzt. Mein normwertiges Androstendion, das zwar nahe an der Obergrenze liegt (210) mal ausgeklammert. Ich bleibe aber am Ball.

Ich nehme nun NEM, Antiandrogene und Regaine (seit etwa 3 Monaten). Allerdings habe ich mit allem in etwa parallel begonnen. Aber so viel kann ich dabei nicht falsch gemacht haben, da der HA mittlerweile weg ist. Ich hoffe nun, dass bei mir bissi was nachwächst - vor allem an den Stellen, wo seit Jahren irgendwie immer alles auf derselben Länge geblieben ist. Zumindest geht es mir bisher gut mit dem Programm. Und meine schrecklichen GHE sind schon wieder so dicht

mit Flaum besiedelt, dass ich mich wieder ohne MicroHairs aus dem Haus trauen kann.

Ich habe trotzdem noch eine Frage an dich: Gelten die hohen Dosen an NEMs, die du vorschlägst, für jeden? Auch für kleine schmale Frauen? Hältst du mein NEM-Programm und die Dosierungen (siehe meine Sig.) für okay?

GLG Karina

---

---

Subject: Re: Minoxidil nicht verteufeln  
Posted by [jutta62](#) on Fri, 18 May 2007 10:09:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Don, 17 Mai 2007 21:49Hallo

Ganz klar gebe ich dir recht was Ursachenforschung an erster Stelle betrifft!

Aber.....das Minoxidil primaer mit AGA in Verbindung gebracht wird,ist wieder mal Schularzt und Pharma Wirrsin...Minox ist kein schlechtes Mittel,und kann auch bei anderen Haarwuchsstörungen eingesetzt werden.Bei beginnenden ohne sichtbare Ausdünnung sollte drauf verzichtet werden,da hier tatsaechlich noch nur ursachlich therapiert werden kann.Aber bei mittel bis schweren Verlaufsformen,die ursaechlich nicht gaenzlich diagnostiziert,oder behoben werden können,sollte es schon additiv zu einer umfangreichen ursaechlichen und Regenerationstherapie eingesetzt werden.Allerdings erst c.a 3 Monate nachdem z.b Antiandrogene und NEM eingenommen wurden,denn dann fördert die vasodilatorische Minoxwirkung das Wirken der anderen Stoffe.

gruss Tino

Lieber Tino,

Zur Verteufelung von Regaine:

Berichte über negative Erfahrungen haben nichts mit "Verteufelung" zu tun, sondern mit Aufklärung: Wir beklagen selbst mangelnde Aufklärung bei unseren Ärzten, also wenn nicht hier aufklären, wo dann?

Ich bin nicht der Meinung, daß Minoxidil auch für andere Fälle als AGA eingesetzt werden sollte, denn selbst der Beipackzettel des immerhin rezeptfreien Regaine nennt nur AGA Androgenetische Alopezie - Haarausfall des weiblichen Typs - charakteristische anlagebedingte diffuse Kopfhhaarverdünnung im Parietalbereich) als Indikation für die Anwendung.

Ich bin auch der Meinung, daß Minoxidil manchmal sinnvoll ist, aber eben nur dann wenn alles andere außer AGA ausdiagnostiziert ist und der HA weitergeht. AGA selbst wird ja normalerweise nur durch Ausschlussdiagnose anderer Ursachen einigermaßen zuverlässig zu diagnostizieren sein, soweit ich weiß. Regaine ist zu oft ein höfliches Vor-die-Tür-Setzen durch den verschreibenden Arzt, der sich weitere Untersuchungen sparen will.

Wenn Regaine auch für andere Fälle als AGA eingesetzt wird, was du bedingt empfiehlst, dann braucht man bald gar keine Diagnostik mehr, man hat ja Regaine, das die Haare wieder herzaubert, wenn man nicht zu den Fällen gehört wie ich bei denen der Haarausfall trotzdem weitergeht, und der Zustand dank monatelangem Shedding nach dem Absetzen dann schlimmer ist als ohne Regaine. Von den Nebenwirkungen wie Herzklopfen, Blutdruckabfall und Hypertrichose rede ich nicht, denn ich habe ja wegen meinem den ganzen Kopf betreffenden Ausfall überdosiert (im Schnitt 1,7 ml statt 1 ml 2 mal am Tag).

Herzl. Gruß, Jutta

---

---

Subject: Re: Minoxidil nicht verteufeln  
Posted by [tino](#) on Fri, 18 May 2007 11:45:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Hilfeeeee:-)

Man versteht mich nicht:-)

Natürlich gibt es Negativerfahrungen, aber das m.E nur deshalb weil diese Personen entweder nur Minox, oder Minox plus Pille, ... bzw das ganze ohne Antioxidantien/NEM oder angepasste Androgensenkung auftragen/Einnehmen. Das habe ich doch gestern in anderen Worten beschrieben....

Haarausfall muss man behandeln können, das ist eine Kunst!

Nicht nur AGA schreitet voran .....wenn Follikel durch irgendwas insuffizient werden...also zu alten Opus degenerieren, dann werden sie wie ein krankes Herz gegenüber aller Stressoren (Stress etc) anfaellig. Dann bringt nur eine ursächliche Therapie nichts mehr, dann muss regeneriert werden, und das natürlich auch mit Hilfe eines Vasodilators. Nach c.a einem Jahr chronischem HA, kann mit bleibender Insuffizienz gerechnet werden. Das kann man natürlich nicht generalisieren, ist nur ein ungefähre Anhaltspunkt.

Und zur Diagnostik habe ich schon was geschrieben.....schon wieder werde ich missverstanden:-)

Gruss Tino

---

---

Subject: Re: Minoxidil nicht verteufeln  
Posted by [tino](#) on Fri, 18 May 2007 11:48:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi

"Ich habe trotzdem noch eine Frage an dich: Gelten die hohen Dosen an NEMs, die du

vorschlägst, für jeden? Auch für kleine schmale Frauen? Hältst du mein NEM-Programm und die Dosierungen (siehe meine Sig.) für okay?"

Nac kann ruhig zu 2000 mg tgl genommen werden,egal ob klein und schlank oder umgekehrt.Könnte noch was dazukommen,siehe meine Liste.

gruss und viel Erfolg weiterhinn:-)

Tino

---