

---

Subject: Hilfe!

Posted by [Nala](#) on Thu, 10 May 2007 16:30:41 GMT

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

---

Ich bin total fertig!

Seit ein paar Monaten fällt mir auf, dass meine Haare am Oberkopf (den Rest kann ich so leider nicht überblicken) lichter werden! Ich hatte bereits mit meinem Hausarzt darüber gesprochen, er hatte einen Ferritin und TSH-Test gemacht, dabei kamen keine großen Auffälligkeiten raus, außer, dass der Ferritinwert hart an der Grenze nach unten liegt. Leider kann ich erst wieder am 31.5. wieder zum Arzt, damit er das weiter untersucht. Ich kann mir am Tag bis zu 40 Haare "rausziehen" und hab das Gefühl, dass gar nichts nachwächst, allerdings schau ich mir meinen Kopf schon gar nicht mehr richtig an vor lauter Panik.

Ich habe total Angst, dass es immer schlimmer und nie mehr besser wird. Außerdem habe ich wieder Schuppen (das war jahrelang nicht der Fall) und die Kopfhaut fettet. Ich weiß nicht, ob es unbedingt zusammenhängt, aber ich bin seit fast 10 Jahren Vegetarierin, esse seit ca. 7 Jahren keine Gelatine und seit nem halben oder 3/4 Jahr kein tierisches Lab (somit auch keinen Milckzucker oder Süßmolke, Käse, Quark,...).

Kann mir irgendwer die Angst nehmen?

Ich muss hier nämlich auch noch bis morgen eine Dokumentation schreiben und hab dafür gerade irgendwie keinen Kopf:/

---

---

Subject: Re: Hilfe!

Posted by [kaaos\\_k](#) on Thu, 10 May 2007 19:28:37 GMT

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

---

hallo nala,

das gefühl kenne ich, dass man für nix anderes mehr "nen kopp" hat und ständig wieder über den haarausfall nachdenkt. das kann einen ziemlich ausnocken

ich habe auch eine ähnliche einstellung zur ernährung wie du. werde das demnächst auch noch mal versuchen untersuchen zu lassen. gerade beim eisen muss man ja wohl aufpassen. falls du noch mal werte lassen gehst:

eisen

ferritin

transferrin

alkalische phosphatase

die ergebnisse dann in kopie geben lassen und hier einstellen.

hast du hier schon mal ein bisschen mitgelesen? für diverse untersuchungen die du noch anstellen könntest, empfehle ich dir den anfängerinnenthread von angie und clauditt empfehlen!

viel erfolg und herzlich willkommen hier!

---

---

Subject: Re: Hilfe!

Posted by [Nala](#) on Thu, 10 May 2007 19:39:44 GMT

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

---

Dankeschön schonmal für die nette Begrüßung:)

Also, ich hab hier gerade ne Kopie, allerdings wurd echt nur Ferritin und TSH gemessen:

Ferritinwert: 20.1 und TSH: 3.12

Mein "neuer" Hausarzt wollte diese Werte haben, um dann zu sehn, was er weiter mit mir anstellt, er will auf jeden Fall einen Schilddrüsen-Ultraschall machen. Also mal sehen. Hoffe, dass sich bis dahin meine Haare aufm Kopf festkrallen können und dass ich bald nicht mehr hierhin muss, wenn die Leute hier aber doch sehr freundlich zu sein scheinen:)

---

---

Subject: Re: Hilfe!

Posted by [kaaos\\_k](#) on Thu, 10 May 2007 19:48:43 GMT

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

---

Zitat:Ferritinwert: 20.1 und TSH: 3.12 Mein "neuer" Hausarzt wollte diese Werte haben, um dann zu sehn, was er weiter mit mir anstellt, er will auf jeden Fall einen Schilddrüsen-Ultraschall machen

ja, hört sich doch gut an. und beim nächsten check bitte ihn doch darum, die anderen eisenspezifischen werte mitzumachen

und mit der sd stimmt definitiv was nicht. lass dich auf keinen fall abspeisen wenn der ultraschall ok ist. war bei mir auch so und erst ein szintigramm hat die unterfunktion wirklich bestätigt (und die damals extrem schlechten werten).

---

---

Subject: Re: Hilfe!

Posted by [christinamarcus](#) on Fri, 11 May 2007 05:05:36 GMT

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

---

Hallo,

aslo der Ferritinwert is auf jeden fall viel zu noedrig. Um Auszuschließben, daß der HA nicht vom Eisenmangel kommt sollte der Wert so bei 70 liegen!

Mit den Schilddrüsenwerten kenn ich mich net so gut aus, aber 3,12 kommt mit etwas hoch vor, sollte glaub eher auch so um die 1 bis 2 liegen?

da solten aber auch noch die Werte ft3 und ft4 geprüft werden.

---

---

Subject: Re: Hilfe!

Posted by [Nala](#) on Fri, 11 May 2007 05:42:26 GMT

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

---

auf der Kopie steht beim Ferritin als Normalwert 15- 150 und bei TSH 0.23-4..

hatte gestern hier noch öfters gelesen, dass bei vielen kurze, dünne Haare ausfallen, das ist

---

mir gestern auch aufgefallen..also, gesehn hab ich vielleicht 3, aber das reicht mir schon, um direkt in Panik zu verfallen:/  

---

Subject: Re: Hilfe!

Posted by [christinamarcus](#) on Fri, 11 May 2007 06:24:12 GMT

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

---

wegen ferritinwert: Normwerte weden schon so sngegeben, aber für den HA sollte der Wert bei 70 liegen.

Ich hatte letzts jaht im Sommer nen Wert von 25, war beim Hautarzt und der sagte mir , daß der Wert bei 70 liegen sollte. hab dann auch Eisnetabletten genommen, Wert is gestigen und hA wurde besser.

TSH Wert: bis 4, das is glaub sehr umstritten, neuer is glaub bis 2 oder 2,5  

---

Subject: Re: Hilfe!

Posted by [Nala](#) on Fri, 11 May 2007 06:44:54 GMT

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

---

Okay, danke. Das war eh so blöd, weil ich das nur kurz beim Hausarzt angesprochen hatte, woraufhin das Blut abgenommen wurde und die Ergebnisse habe ich dann von seinem Kollegen erfahren, der nichtmal wusste, weshalb das Blut abgenommen wurde.

Mit der Schilddrüse hatte ich schonmal Probleme, damals aber eine Unterfunktion.

Werd heute eine Überweisung für den Hautarzt holen, damit ich nicht bis Ende des Monats warten muss, dass was passiert.  

---

Subject: Re: Hilfe!

Posted by [christinamarcus](#) on Fri, 11 May 2007 06:47:26 GMT

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

---

ja, mach das.

Viel glück.

Mein HA is grad wieder schlimmer, ich hoffe es kommt von der OP (Eileiterschwangerschaft) Ende Februar. Durchj die Vollnarkose + Medis!

Ich vermute auch, daß im Juni mein HA wieder schlimmer sein wird, weil dadurch auch mein Ferritinwert wieder gesunken is, nehm jetzt wieder Eisentabletten.  

---

Subject: Re: Hilfe!

Posted by [Nala](#) on Fri, 11 May 2007 07:21:49 GMT

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

---

oh je. Dann drück ich dir auch ganz fest die Daumen, dass sich das wieder gibt. Bis vor ein paar Monaten hab ich nie daran gedacht, dass ich mal HA haben könnte..ist schon unfair irgendwie. Als hätten wir Frauen nicht schon genug Probleme..

---

**Subject: Re: Hilfe!**

Posted by [Claudi](#) on Fri, 11 May 2007 07:28:48 GMT

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

---

TSH: bis 2,5 mU/l

Der Referenzwert wurde 2003 überarbeitet, er war vorher bis 4,0 mU/l. Die meisten Labore geben leider noch diesen alten Wert an.

Bevor du beim Hausarzt "herumhampelst" würde ich dir empfehlen, die Schilddrüse direkt beim Nuklearmediziner mit vollem Programm (freie Werte, Szintigramm, Antikörper) untersuchen zu lassen.

Und wie die anderen schon schrieben, am Eisenwert "dranbleiben" und ggf. auf andere Mängel untersuchen lassen, denn die sind bei Vegetariern ja keine Seltenheit.

---

**Subject: was bei mir mal gewirkt hat.....**

Posted by [toffi-fee](#) on Fri, 11 May 2007 15:28:52 GMT

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

---

hallo ,  
also da du ja vegetarierin bist und auch kein lab zu dir nimmst isst du doch auhc keinen käse,oder?da ist nämlich viel vitamin b12 drin.daran lags nämlich mal bei mir.....

vor zwei jahren hatte ich ganz bösen HA und mir konnte irgendwie keinr helfen.bis dann eine ärztin mir sagte mir fehle vit.b12 (damals war ich veganer).habe daraufhin eine spritzenkur begonnen und binnen vier wochen war das krasse resultat zu sehen:kein HA,haare wuchsen nach.

habe daraufhin jedoch keine vit.b12 präparate zu mir genommen sodass der HA wieder da ist.....fange jetzt wieder so ner kur an (seit heute) und hoffe dass sich das wieder so entwickelt wie damals.sie meinte wenn ich nach der kur weiterhin präparate nehme,dann muss ich mir eigentlich keine sorgen machen.

also lass dich dochmal daraufhin checken.und lass mal deine homocystein werte checken (hat was mit vit.b12/vit.b6 und folsäure mangel zu tun-ist der mangel zu hoch steigt der homocystein wert).

habe auch schon hier nen erfolgsbericht gelesen wo das echt wunder bewirkt hat.und da du ja vegetarierin bist-könnte ja sein dass es nahe liegt(bei mir wars und isses auch das oberkopf-haar)

wünsch dir ganz viel glück

---

---

Subject: @christinamarcus  
Posted by [NIVEA8](#) on Sat, 12 May 2007 14:13:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,  
du hast geschrieben, dass dein HA durch die substitution von eisen besser wurde.  
Frage: wie lange hat das bei dir gedauert und wieviel mg hast du eingenommen?  
danke schon im voraus

---

---

Subject: Re: was bei mir mal gewirkt hat.....  
Posted by [Nala](#) on Sat, 12 May 2007 14:27:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich glaub, ich sollte mir langsam eine liste anlegen, damit ich nicht vergess, was alles durchgecheckt werden sollte. ich hab eine zeitlang außer milch keine milchprodukte zu mir genommen, hab vor ein paar wochen käse mit mikrobiellem lab entdeckt, den esse ich jetzt auch recht regelmäßig.  
so nebenbei..weiß jemand, ob mangelerscheinungen die sehfähigkeit verschlechtern können? weil ich seit ende 05 eine brille hab.

---

---

Subject: Re: @christinamarcus  
Posted by [christinamarcus](#) on Sat, 12 May 2007 21:07:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

habe Plastulen seisen 150 mg von Stada genommen, hat aber schon so fast 4 Monate gedauert, bis der HA besser wurde.

Hatte dann Ende februar 2007 ne Eileiterschwangerschaft mit OP und seit ca. 4 Wochen ist der HA wieder stärker.

Hoffe jetzt ganz arg, daß es von der OP kommt und da muß wohl mein Eisenwert auch wieder gesunken sein, jetzt nhem ich die tabletten nochmal.

---

---

Subject: Re: @christinamarcus  
Posted by [Nala](#) on Sat, 12 May 2007 21:14:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

eh...ich hab da noch ne Theorie..kann es sein, dass es bei mir auch daran liegen könnte, dass ich mit meinen ca. 500ml am Tag zu wenig trinke?

---

---

Subject: Re: @christinamarcus  
Posted by [christinamarcus](#) on Sun, 13 May 2007 07:42:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also das is natürlich viel zu wenig was Du trinkst, aber ob davon HA kommt??????

---

Subject: Re: @christinamarcus  
Posted by [Angie65](#) on Sun, 13 May 2007 08:16:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ,

ich würde mich hier keinesfalls soweit aus dem Fenster lehnen und behaupten, dass es daher kommt, aber Du begünstigst auf jeden Fall die Voraussetzungen dazu, wenn Du so wenig trinkst.

Genauso wichtig für einen vernünftigen , ausgeglichenen Nährstoffhaushalt ist neben der Ernährung auch der Wasserhaushalt. Hierüber werden die Zellen mit Nährstoffen versorgt. Bei zu wenig Wasser trocknet der Körper aus, das Zellvolumen wird kleiner und auch die Beschaffenheit verändert sich. Die Nährstoffe können nicht mehr ausreichend durch die Zellwände geschleust werden. Es ist also auf jeden Fall wichtig, ausreichend zu trinken.

Liebe Grüße  
Angela

---