
Subject: Dunkle Ringe unter Augen.....

Posted by [Lula74](#) on Sun, 20 May 2007 15:29:05 GMT

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

Hatte schon seit über 7 Jahren immer diese dunklen Augenringe..und seit einiger Zeit habe ich festgestellt das diese verschwinden (worüber ich mich natürlich super freue:).....jetzt weiß ich aber nicht welches Medikament da geholfen hat. Nehme seit ungefähr 11 Wochen Eisentabletten, seit 1.5 Wochen Dexamethason und seit 1 Woche 10 mg Zink.....habe laut Dr. nur latenten Eisenmangel (Eisenwert okay, Ferritin war bei 24). Kann ein niedriger Eisenspeicher dunkle Augenränder verursachen??

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....

Posted by [jutta62](#) on Mon, 21 May 2007 16:11:52 GMT

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

Hallo Laila,

der Volksmund sagt: Ist man blass und hat Ringe unter den Augen, sei man "blutarm".

War dein Hämoglobinwert in der Norm? Nach ein paar Wochen Eiseneinnahme war mir nicht mehr so schnell zum Frieren.

Habe mir das so erklärt, daß die Sauerstoffsättigung des Blutes verbessert wurde.

Du nimmst jetzt Zink? Auf ärztl. Empfehlung oder Eigeninitiative wegen der Eisenzufuhr? Entschuldige die Frage, aber ich überlege gerade, ob es Zeit ist, kurmäßig Zink einzunehmen (Wert war vor Eiseneinnahme gut).

Achte auf gute Hautpflege unter Dexamethason und esse nicht unbedingt was aus der Hand, wenn du ein paar Türklinken betätigt oder eine Einkaufskarre geschoben hast. Schokolade ist derzeit gut durch köstliche Erdbeeren ersetzbar.

Herzl. Gruß, Jutta

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....

Posted by [Lula74](#) on Mon, 21 May 2007 16:29:10 GMT

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

mein Endo hat gesagt daß ich zusätzlich zum Eisen und Dexa auch Zink nehmen kann (zwecks Haare natürlich). Wie lange kann man den Zink nehmen wenn man er so kurmäßig nimmt?

Mein Hemoglobin wurde nie gemessen. Weiß nur daß der Ferritinwert bei 24 lag. Mir ist früher immer gesagt worden daß die dunklen Augenringe vererbt sind...kann man nix machen

hieß es immer..lol....meine kleine Nichte hat mir sogar einmal gesagt daß ich meine Gesicht(Augen) waschen soll..."denn es ist ganz schwarz" drumrum..ahahahahaha. Und jetzt nach so vielen Jahren verschwinden die nervigen Augenringe....(endlich mal was positives;))!

Meine Haut scheint unter Dexa viel besser zu werden....hmmmm...Wieso nichts aus der Hand essen wenn man eine Trkinke angefaßt hat etc..wenn man Dexa nimmt? Jetzt bin ich neugierig;).

Das einzige was ich bisher festgestellt habe seit ich Dexa nehme ist, daß ich manchmal einen stechenden Schmerz im Brustbereich habe:(..Wenn es nicht bis Ende der Woche aufhört muß ich den Endo anrufen...

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [jutta62](#) on Mon, 21 May 2007 16:45:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-weil Kortison deine Haut dünner werden läßt und deine Abwehr schwächt!

Es gibt eine Anekdote aus meiner Kindheit: Meine Tante hat sich in den 70-Jahren im Auto bei einem Familienausflug mit runtergeklappter Sonnenblende den Lidstrich nachgezogen und den hellblauen Lidschatten ausgebessert. Mein Kommentar: "Du siehst aus wie ein Clown!"

Kurzer Gruß, Jutta

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [jutta62](#) on Mon, 21 May 2007 16:49:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Herzbeschwerden???

Morgen deinen behandelnden Arzt anrufen!!!

Das ist ernst gemeint.

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [Lula74](#) on Mon, 21 May 2007 16:57:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...hahahaha...eine se Anekdote:)...Ich glaube nicht das es mit dem Herz tun hat...steht auch nicht als bekannte Nebenwirkung im Beipackzettel glaub ich...

...Meine Brüste scheinen auch mehr geschwollen zu sein (hab momentan zwar PMS aber hatte

das noch nie vor der Periode)...werde aber trotzdem morgen gleich den Endo anrufen um sicher zu gehen;)...ich mache mir auch ein bißchen Sorgen darüber. Wer weiß, vielleicht habe ich irgendwas psychosomatisch ausgelöst da ich vorher schon soviel von Dexa u. Nebenwirkungen gelesen habe?!?...kann auch sehr warscheinlich vom Rücken kommen. Puls und Blutdruck hab ich gemessen...war okay

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [Lula74](#) on Tue, 29 May 2007 12:47:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...habe letzte Woche meinen Endo angerufen und Ihr über meine Brustschmerzen zu schildern. Also mein Endo sagte daß es keine bekannte Nebenwirkung von Dexamethason ist....Dann habe ich aber selber Jenapharm angeschrieben und nachgebohrt. Ist eine Nebenwirkung von dem Dexa....verursacht natürlich durch die Sexualhormone. Nun bin ich aber mal gespannt was mein Endo dazu sagt...Die Beschwerden sind ein bißchen milder geworden, deswegen werde ich es momentan im Auge behalten. Es macht sich mehr vor und während meiner Periode bemerkbar. Mal sehen;)....

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [derPunkt](#) on Tue, 29 May 2007 14:36:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wieviel dexa nimmst du?

angepasst an die normale produktion des körpers dürfte es nicht zu NW kommen. die starken NW, die im zusammenhang mit cortison beschrieben werden, beziehen sich auf höhere dosen.

trotzdem kann es sich natürlich auf das befinden auswirken, weil jeder eine andere dosierung braucht. wenn man dexa zu niedrig dosiert, kann es auch sein, dass man ständig mit einem cortisolmangel durch die gegend läuft und der kann eine menge beschwerden machen.

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [Lula74](#) on Tue, 29 May 2007 15:07:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja weiß auch das es bei so einer niedrigen Dosierung eigentlich nicht zu Nebenwirkungen kommen sollte:(Wäre super wenn es auch so wäre...wieso ich auch Dexa so reagiere weiß ich nicht?? Hatte davor noch nie Probleme mit Brustschmerzen o.ä. geschweige denn kurzzeitige Atemnot). Dexa wird ja auch oft bei Asthma z. B. verwendet, also kann ich mir diese Nebenwirkung überhaupt nicht erklären!)

Kann mir es nur so erklären das ich vielleicht zu hoch dosiert bin für meinen Fall oder vielleicht

zu niedrig....nehme seit 3.5 Wochen 0.25 mg nachts. habe in 3 Wochen eine Blutuntersuchung der männl. Hormone beim Endo...dann wird sich ja zeigen wie sich das DEXA auf die Hormone auswirkt. Denke bei mir muß die richtige Dosierung gefunden werden...vielleicht legt sich daß dann auch wieder mit den Brustschmerzen;)

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [derPunkt](#) on Tue, 29 May 2007 15:21:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

0,25mg ist echt nicht viel... ich nehme seit ca. 3 wochen hydrocortison (dexa habe ich früher irgendwann mal getestet), so richtig gefällt meinem körper das auch noch nicht. einen tag wurde mir dauernd schwarz vor augen, weil es zu wenig war. das ist echt ein blödes hormon!

na, ich drück dir die daumen, dass du das noch richtig hinbekommst!

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [marie](#) on Thu, 14 Jun 2007 16:05:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nur als ergänzung: ich habe auch so ungeklärte Brustschmerzen seit ein paar Jahren (habe jetzt wohl PCOS, ist nun zumindest diagnostiziert); keine Ahnung woher die kommen, die Ärzte auch nicht. Und: ich habe mit nur 0,125 mg DEXA bereits Herzrasen und Unterzuckerungsprobleme bekommen; habe es nach ca. 3 Monaten deshalb wieder abgesetzt.
LG Marie

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [Lula74](#) on Fri, 15 Jun 2007 12:30:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...zu was für einer Therapie hast du nach DEXA gewechselt? Hattest du auch stechende Schmerzen?

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [marie](#) on Fri, 15 Jun 2007 12:54:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo, ja, die brustschmerzen sind stechend und treten sporadisch auf. ich erschrecke mich immer sehr. da nun pcos diagnostiziert wurde, habe ich metformin bekommen und das schlägt bei mir gut an, was mich auch wundert, da bei mir DHEA-S erhöht war, also NNR, und Metformin da wohl nicht wirkt, aber vielleicht sind durch erhöhung von SHBG auch andere männliche hormone gebunden.

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [Lula74](#) on Fri, 15 Jun 2007 15:40:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..ja bei mir genauso..sporadisch..ganz plötzlich. Auch schwillt sich mein Brustkorb an so ca. 30 Minuten nach Dexamethason:(...so sehr das ich die Rippen deutlich fühlen kann. Habe nächste Woche meine ersten Blutcheck um die männl. Hormone zu kontrollieren nach 6 Wochen Dexamethason. Ich hoffe meine Dosis wird auf 0.125 mg heruntergeschraubt (nehme jetzt 0.25)...ich habe nämlich das Gefühl das die Dosis für mich zu hoch ist. Auf PCO(s) bin ich beim FA untersucht worden. Soweit keine Zysten und laut Endo war der FSH/LH Quotient (oder ist es LH/FSH Quotient) auch okay. Mein HA ist natürlich noch nicht besser (ist vielleicht auch zu früh eine Besserung zu erwarten) und einen verstärkten HA Schub habe ich auch schon gehabt. Weiß aber nicht ob das mit Dex zusammenhängt oder nicht. Habe auch El Crannell aber das scheint nix zu wirken..

Also lag bei dir zuerst ein v.A. AGS? Gut das das Metformin bei dir gut anschlägt und ich hoffe es hilft dem HA:!)!

Mein Endo denkt wahrscheinlich ich bilde mir die Nebenwirkung ein....;(

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [marie](#) on Fri, 15 Jun 2007 16:10:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo laila

die Nebenwirkungen bildest Du Dir bestimmt nicht ein. Dexa wirkt sich durchaus stark aus. Die Unterzuckerungszustände, die ich bei der Minimaldosierung hatte, hätten angeblich auch nichts mit Dexa zu tun (meinte der Internist, die Endokrinologin sah das zum Glück anders). Das Herzrasen hatte ich immer ca. 30 min nach Einnahme...

Falls Du Dexa irgendwann absetzt, musst Du es ausschleichen: bei der geringen Dosis dann auf 0,125 und nach ein paar Tagen auf alle zwei Tage 0,125, dann alle drei...

Hier kannst Du zu PCOS auch nochmal gucken:
<http://www.pco-syndrom.de/ueberblick>

Nach der Rotterdam-Definition liegt ein PCOS vor, wenn zwei der folgenden drei Kriterien erfüllt sind:

1. Polyzystische Ovarien,
2. Oligo- oder Anovulation und
3. klinische oder laborchemische Zeichen eines Hyperandrogenismus, nach Ausschluss anderer endokriner Erkrankungen.

Bei mir treffen 2. und 3. zu. Mein LH ist beispielsweise auch in Ordnung, mein FSH hingegen oftmals eklatant erhöht; dies entspricht also nicht dem bei PCOS üblichen erhöhten

LH/FSH-Quotient, im Gegenteil. Was bei mir hingegen typischer ist, ist Fettanlagerung speziell am Bauch (jedoch kein Übergewicht und keine Insulinresistenz!). Ist IR bei Dir schon untersucht worden? Das wäre vielleicht auch mal erforderlich. Ich bin ziemlich sicher, dass bei mir auch was mit dem Zuckerstoffwechsel nicht in Ordnung ist, was nun durch das Metformin wohl reguliert wird. Ende Juli bekomme ich neue Werte, bin gespannt, was sich verändert hat.

AGS wurde bei mir ausgeschlossen, weil OH-Progesteron ok war (das war doch der relevante Wert, oder?)

Also dran bleiben. Wie sieht denn bei Dir SHBG aus und ist Deine Regelblutung irgendwie aus dem Tritt?

LG, Marie

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [Lula74](#) on Sat, 16 Jun 2007 10:32:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Laut Ultraschall waren bei mir keine Zysten zu sehen und meine Periode ist auch da..kommt halt manchmal nur zu früh. Also anstatt alle 28 Tage...mal alle 22 Tage oder alle 26 Tage. Komplette weg war meine Periode noch nie;). Aber werde natürlich jetzt jedes Jahr zum FA um auf Zysten checken zu lassen:).

Einen IR Test hat mein Endo schon gemacht. War negativ. Das einzige was sie gesagt hat ist das mein Körper den Zucker zu langsam abbaut:(.

17a-OH Prog. war bei mir erhöht und auch das DHEA-S. Beim ACTH Test zeigte sich dann AGS. Natürlich muß die Diagnose auch genetisch abgesichert werden (wenn ich genug Geld dafür habe-denn es ist teuer!).

Werde meine neuen Werte der männl. Hormone hier reinstellen, wenn ich sie dann habe. Bin auch schon gespannt ob sich da was schon geändert hat *Daumen drück*...

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [marie](#) on Sat, 16 Jun 2007 11:17:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

laila74 schrieb am Sam, 16 Juni 2007 12:32Einen IR Test hat mein Endo schon gemacht. War negativ. Das einzige was sie gesagt hat ist das mein Körper den Zucker zu langsam abbaut:(

DAs heißt dann wohl, dass Deine Zuckerwerte, aber noch nicht die Insulinwerte nach 2 Stunden noch erhöht waren? Das muss man aber auf jeden Fall im Auge behalten, wenn Du schon eine gestörte Glucosetoleranz hast. Was wurde Dir diesbezüglich geraten? Hast Du die Werte?

LG Marie

P.S. Mit AGS kenne ich mich nicht aus, aber dann hast Du ja eine Diagnose. Dexa ist wohl das probate Mittel dann, allerdings natürlich auch nur, wenn es Dir keine neuen Probleme bereitet.

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [derPunkt](#) on Sat, 16 Jun 2007 11:33:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

0,125 mg dexa sind ca. 3 mg hydrocortison.

das ist quasi nichts, ist also kein wunder, wenn man damit probleme bekommt (unterzucker ist z.B. ganz typisch für zu wenig).

die NN können ja selbst nicht mehr so viel durch das senken des ACTH und irgendwo muss das fehlende cortisol ja herkommen (3mg hydrocortison sind dann eher ein tropfen auf den heißen stein).

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [marie](#) on Sat, 16 Jun 2007 14:15:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... ach so, und das cortisol wird aus dem Zucker synthetisiert?

Wobei, wenn 0,125 mg so wenig ist, warum wird dann das ACTH so stark beeinflusst?

Und doch trat ein deutlich positiver Effekt auf meine Haut/Akne auch bei dieser geringen Menge ein.

LG Marie

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [Lula74](#) on Sat, 16 Jun 2007 15:35:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

derPunkt schrieb am Sam, 16 Juni 2007 13:33, 0,125 mg dexa sind ca. 3 mg hydrocortison.

das ist quasi nichts, ist also kein wunder, wenn man damit probleme bekommt (unterzucker ist z.B. ganz typisch für zu wenig).

die NN können ja selbst nicht mehr so viel durch das senken des ACTH und irgendwo muss das fehlende cortisol ja herkommen (3mg hydrocortison sind dann eher ein tropfen auf den heißen stein).

...derPunkt, nimmst du auch Dexamethason oder hydrocortison? Oder kennst Du dich damit nur gut aus? Falls du dex schonmal genommen hast, hattest Du am Anfang auch Probleme mit irgendwelchen Nebenwirkungen?

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [derPunkt](#) on Sat, 16 Jun 2007 17:58:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cortisol hat einfluss auf den blutzuckerspiegel.

eigentlich hast du recht und ACTH müsste nur um so viel reduziert werden, wie man an dexa usw. von außen zuführt. ich kann es auch leider nicht wirklich erklären. ich weiß eben nur, dass man bei zu niedriger dosierung eine menge beschwerden bekommen kann (u.a. unterzucker, übelkeit, kreislaufprobleme,...).

und da du ja trotz der geringen menge eine positive wirkung verspürt hast, spricht das ja auch dafür, dass ACTH schon ordentlich runter war, damit dann auch die androgene runtergehen.

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [derPunkt](#) on Sat, 16 Jun 2007 18:00:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:...derPunkt, nimmst du auch Dexamethason oder hydrocortison? Oder kennst Du dich damit nur gut aus? Falls du dex schonmal genommen hast, hattest Du am Anfang auch Probleme mit irgendwelchen Nebenwirkungen?

da ist jemand noch vergesslicher als ich *freu*

guck mal weiter oben, da hatten wir uns schon kurz darüber unterhalten

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....
Posted by [Lula74](#) on Sun, 17 Jun 2007 07:46:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh je stimmt...ich und meine Vergesslichkeitsorry!

Subject: Re: Dunkle Ringe unter Augen.....@Punkt

Posted by [marie](#) on Sun, 17 Jun 2007 11:40:09 GMT

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

... danke für Deine Antwort.

Das finde ich wirklich ein interessantes Phänomen, dass zu niedrige Cortisondosierung starke Nebenwirkungen hervorrufen und den Regelmechanismus der NNR bereits so stark beeinflussen kann.
