
Subject: geschichte mit der bitte um rat

Posted by [julchen](#) on Mon, 25 Jun 2007 00:04:07 GMT

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

hallo ihr lieben,

anbei ein neues mitglied, dass auf rat und hilfe hofft. ich brauche jemanden, der mir mal meine gedanken sortiert und mir einen ungefähren plan aufzeigt, wie ich den haarausfall strategisch am besten in den griff bekomme. darf ich einfach mal erzählen mit der bitte um hilfe, tipps und vor allem struktur? schon jetzt vielen dank an alle, die sich bis zum ende meines textes durchkämpfen.

ich habe vor etwa 3 jahren im winter selbst festgestellt, dass mir die haare ausgehen. wahrscheinlich gab es den ersten hinweis schon ca. 12 jahre früher, als mich eine friseurin darauf ansprach. ich hatte aber zu der zeit einen todesfall in der familie und habe da nicht weiter reagiert.

ich verliere sie diffus. die menge kann ich nicht genau bestimmen - ich schätze zwischen 100 und 150 täglich. mein hausarzt hat die schilddrüse und das blut (kleines blutbild) untersuchen lassen. beides sei in ordnung. darauf bin ich zum hautarzt, wo man mir die üblichen haare ausgerissen hat. das ergebnis war eine leichte androgenetische alopezie und der vorgezeichnete weg sei: 1. ell-cranell, 2. pille, 3. regaine

ich habe panik bekommen und mir sofort ell-cranell besorgt. da ich bisher noch nie die pille genommen hatte, habe ich mir von meiner gyn eine geeignete (juliette) verschreiben lassen. vielleicht war das voreilig. die hormone hat sie auch untersucht. da sei alles in ordnung.

im frühling habe ich mir dann wieder haare ausreißen lassen. das ergebnis war, dass es sich wohl leicht gebessert habe - meine haare gingen mir allerdings noch genauso aus wie früher - und ich sollte mich im sommer entspannen und im herbst wiederkommen. im herbst war dann leider nichts besser und mir wurde regaine verordnet. da habe ich aber erstmal gestreikt, weil sich der hautarzt auch immer so widersprochen hat. außerdem hat er gesagt, ich solle von juliette auf diane35 umsteigen. die sei besser. laut meiner gyn ist das aber dasselbe präparat - nachdem das patent von scheringh abgelaufen sei.

ich habe dann noch zufällige hilfe bei einer anderen ärztin (freundin der familie) bekommen, die sich erstmal meine blutwerte genauer angesehen hat. dabei kam ein sehr niedriger ferritin-wert heraus. warum der so gering war, ließ sich nicht herausfinden. magen und darm wurden untersucht, sowie auch die hirn-anhang-drüse (glaube ich), um da einen gut-artigen tumor ausschließen zu können. außerdem wurden nochmal die gyn-werte gecheckt. dabei kam heraus, dass ein eierstock den eindruck macht, als würde er nicht richtig arbeiten. das hat sich später aber als fehler erwiesen. außerdem - so meinte meine gyn - müsse man - um die werte richtig beurteilen zu können - erstmal die pille absetzen.

nachdem ich also wahrscheinlich organisch gesund bin, meinte meine befreundete ärztin, ich solle eisen nehmen, dazu ein einfaches zink-präparat, ein multivitaminpräparat und wenn ich möchte, noch chlorella (algen) und ein indisches ayurvedisches haar-rasayana (so hieß es, glaube ich). mit letzteren hatte sie selbst am eigenen körper gute erfahrungen gemacht. der

ferritin-wert muß nach ihrer meinung bei ca. 60 liegen. wenn sich dann nichts bessert, kommt es nicht vom eisen. auch soll ich dringend stress abbauen, was in so einer situation einfacher ist als getan. sie hatte in ihrer eigenen praxis genügend fälle (männlich und weiblich), wo der stress die hauptursache war. außerdem sollte ich in eine haarsprechstunde an der hautklinik. das habe ich auch gemacht. auch hier lief die verordnung erst auf kombination diane35 + ell cranell und dann, als dass nichts half auf diane35 + regaine heraus.

regaine nehme ich jetzt seit märz 2006 - glaube ich - und ich hatte im sommer 2006 einmal ein oder zwei ganz gute monate. zwischen januar und märz 2007 war der haarausfall gerade zu ideal zurück gegangen. nun ist er seit april wieder wie gehabt.

bevor ich mit dem eisen angefangen habe, hatte ich keine neuen haare mehr am haaransatz (stirn). das hat sich nun gebessert. ich glaube, der ferritin-wert ist dabei so runter gegangen, weil ich 2002 in einer extrem stressigen zeit einmal ganz lange sehr wenig gegessen habe und dabei ca. 8 bis 10 kg drastisch verloren habe. ich bin zwar neurotisch und ängstlich und hasse meinen körper seit meiner grundschulzeit - aber witziger weise noch nicht essgestört.

ich habe mich bisher immer damit beruhigt, dass sie mir diffus ausgehen und es damit nicht androgenetisch sein kann. das habe ich nach der lektüre in diesem forum ja nun als gründlich widerlegt gesehen.

ach so, noch ein paar grundinfos zu meiner person: 37, nicht-raucherin, amalgamfüllungen, in meiner familie gibt es kreisrunden haarausfall und andere autoimmunerkrankungen.

ich habe nicht die hoffnung, dass meine haare mal wieder so werden, wie sie waren. ich will nur wenigstens die behalten, die ich noch habe. und ich bin im moment verzweifelt, besonders wenn ich lese, was ihr alle so zu berichten habt und was man alles untersuchen kann und sollte... ich habe das gefühl, ich muß noch einmal ganz von vorne anfangen und mich auch von den ärzten nicht mehr ins bockshorn jagen lassen.

daher möchte ich nachfragen, ob es so was gibt, wie einen "fahrplan". was sollte ich tun, welche ärzte sollte ich aufsuchen und welche werte braucht man, um die situation wirklich richtig einschätzen zu können? muß man sich z.b. zwingend die amalgamfüllungen auswechseln lassen, auch wenn man damit keine probleme hat? sollte man die pille einfach mal absetzen? meine frauenärztin meinte, dass ich dann wahrscheinlich den totalen haarausfall haben werde. ich habe aber irgendwie das gefühl, die pille hat mich innerlich "versaut".

andererseits möchte ich wirklich auch nicht in blinden aktionismus verfallen, wie ich es vielleicht mit der pille getan habe. sollte ich erst mal abwarten, bis der ferritin-wert aussagekräftig genug ist und bis dahin an meinem stress arbeiten? der wert lag zuletzt bei ca. 43 oder 46 und steigt sehr langsam, weil ich magenbedingt nur eine niedrigdosierte eisentablette nehme.

so, das reicht erst mal. ich freue mich über jede antwort

gute nacht.

jule

Subject: Re: geschichte mit der bitte um rat
Posted by [lara](#) on Mon, 25 Jun 2007 07:12:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Julchen!

Grundsätzlich könntest du fast alles untersuchen lassen, was im Einsteigerthread vorgeschlagen wurde... Aber das ist natürlich ne ganze Menge und ob du deine Ärzte dazu bekommst, ist ne ganz andere Frage. (Meine Hautärztin diagnostizierte mir auch AGA und damit ist ja keine weitere Blutuntersuchung nötig, denn der HA kommt ja davon und nur davon...).

Allerdings könntest du ja mal damit anfangen, alle deine Werte hier ins Forum zu stellen und anhand dessen lässt sich vielleicht schon feststellen, wo nochmal genauer nachgehakt werden sollte.

Du hattest doch auch geschrieben, dass dein FA vor der Pilleneinnahme die Hormone untersucht hat. Diese Werte könnten auch sehr interessant sein, wobei dir dann andere hier helfen müssten !

LG, Lara

Subject: Re: geschichte mit der bitte um rat
Posted by [Trixy](#) on Mon, 25 Jun 2007 07:56:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo julchen

deine Geschichte kommt hier bestimmt vielen sehr bekannt vor. Unzureichende Untersuchungen, voreilige Verschreibung der Pille und Regaine, obwohl letztenlich nichts hilft. Ich habe auch die Diane35 verschrieben bekommen, obwohl meine Hormone alle in der Norm lagen. Die Regaine nehm ich auch, aber von einer Besserung kann mittlerweile nicht die Rede sein. Also wieso überhaupt einnehmen?

Die Regaine abzusetzen dürfte nicht ratsam sein, solange man den wahren Grund nicht kennt, aber wenn die Pille bei dir eh nicht geholfen hat, wieso dann weiterhin seinen Körper damit belasten? Ich hab auch lange überlegt, ob ich die Pille absetzen soll und jetzt hab ich sie seit 4 Tagen nicht mehr genommen. Ich werde sie absetzen, hat ja eh nix gebracht. Ich hab mich schon auf verstärkten HA eingestellt, aber soll ja eh nur höchstens ein paar Monate halten. Lieber diese paar Monate verstärkten HA in Kauf nehmen, dafür aber mal ALLES richtig untersuchen können, um der Ursache auf den Grund zu kommen und nicht immer nur die Symptome zu bekämpfen (obwohl selbst das nicht klappt).

Bei deiner Zink- und Eiseneinnahme musst du viel Geduld haben, das kann Monate dauern bis es zu einem Ergebnis kommt.

Ich würde mich lara anschließen und dich bitten deine Befunde mal hier reinstellen. Hier gibts nämlich einige sehr schlaue Köpfe, die im Analysieren ganz gut sind

Liebe Grüße

Subject: Re: geschichte mit der bitte um rat - und jede menge werte :-)

Posted by [julchen](#) on Mon, 25 Jun 2007 21:21:50 GMT

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

erstmal vielen dank erst mal für die schnellen antworten. was ist denn der einsteigerthread? den habe ich wahrscheinlich übersehen. wie kann ich den finden?

dann bin ich so frei und stelle jetzt mal eine ellenlange liste mit werten ein. das meiste ist wahrscheinlich überflüssig, aber da ich eigentlich nix davon verstehe, habe ich alles chronologisch abgetippt. da wo die kopie schlecht war oder ich eine handschriftliche notiz nicht lesen konnte, habe ich fragezeichen eingefügt. ich hoffe, ich habe mich nicht allzuviel vertippt. da ich hier nicht mit tabulator arbeiten kann, werden meine mühsam erstellten tabellen alle in fließtext mit absatz umgewandelt. ich hoffe, es ist lesbar. falls nicht, dann sagt bescheid, ich mache dann einen dateianhang daraus. die anordnung ist jedenfalls, dass erst der messwert, dann die dimension und zuletzt der normbereich kommt.

die werte von der gyn als ich noch keine pille genommen habe, sind vom 15.12.04. allerdings wurde da doch nur dhea-s und testosteron gesamt untersucht. richtig ausführlich war es dagegen am 21.11.05, aber da habe ich die pille schon eingeworfen.

was mir zur pille auch noch eingefallen ist. bevor ich sie genommen habe, war meine regel auch schön regelmäßig aber sehr stark. was sie jetzt nicht mehr ist. außerdem hatte ich ca. ne woche vorher immer ein ausgewachsenes pms. insgesamt habe ich das gefühl, die pille "deckelt" alles nur. sie macht mich "unecht". aber das nur so am rande.

vielen dank für's lesen und jeden guten rat.

Wert Dimension Normbereich

Unters. vom 28.10.2004

soweit ich die Werte aus der schlechten Kopie entnehmen kann.

Gamma-GT 9 U/L bis 39

Harnsäure? 5,4 mg/dl 2,3-6,1

?eatinin 0,9 mg/dl bis 1,1

?k. Phosphatase 55 U/l 35-104

?ucose/Serum 65 mg/dl 60-110

Cholesterin 125 mg/dl bis 200

?iglyceride 41 mg/dl bis 200

?lcium 2,4 mmol/l 2,10-2,60

?lium 4,7 mmol/l 3,6-5,5

?sen 77 ug/dl 49-151

?lirubin ges. 1,47 mg/dl bis 1,10

Leukozyten 4,3 /nl 4,0-10,5

Erythrozyten 4,2 Mio/ul 3,5-5,4

Haemoglobin 14,5 g/dl 12,0-16,0

Haematokrit 0,4 l/l 0,36-0,46

?V 94 fl 81-99

?H 34 pg 28-34

?HC 37 g/dl 32-36

Thrombozyten 213 /nl 130-430

Unters. vom 03.12.04

TSH basal 1,5 uU/ml 0,30-4,50

Thyroxin, freies (FT4) 1,1 ng/dl 0,8-1,7

Trijodthyronin, freies 3,2 pg/ml 2,04-4,2

Unters. vom 15.12.04

DHEA-S 94 ug/dl 45-270

Testosteron, gesamt 0,33 ng/ml

Follikelph. <0,62

Ovulationsph. <0,92

Lutealphl. <0,77

Postmenopause <0,78

Schilddrüsensonografie vom 20.10.2004

Paarig angelegtes, cervicales Organ mit homogenem Echomuster, ohne Raumforderung. Das Volumen beträgt re. 6,4 ml und li. 4,0 ml, so dass das Gesamtvolumen mit 10,5 ml innerhalb der geschlechtsspezifischen Norm liegt. Die Halslymphknoten sind frei. Ergebnis: morphologisch unauffälliges Organ ohne Nachweis von Knotenbildungen.

Unters. vom 09.11.2005

DHEA-S 64 ug/dl 45-270

Testosteron, gesamt 0,3 ng/ml

Follikelph. <0,62

Ovulationsph. <0,92

Lutealphl. <0,77

Postmenopause <0,78

Untersuchung vom 21.11.2005

Haemoglobin 14,3 g/dl 11,7-15,7

Erythrozyten 3,94 /pl 3,80-5,20

Leukozyten 4,5 /nl 4,0-10,0

Haematokrit 41,3 % 35,0-47,0

MCV 104,9 fl 82-101

MCH 36,2 pg 27,2-33,4

MCHC 34,5 % 31,0-37,0

Thrombozyten 298 Tsd. 150-350

Neutrophile 57,2 % 45-70

Lymphozyten 28,1 % 20-45

Monozynten 10,3 % 2-14,0

Eosinoophile 3,7 % 2,0-4,0

Basophile 0,7 % 0,0-4,0

BSG 2 <8

Eisen 106 ug/dl 37-145

Ferritin 10 g/l 20-167

Gamma-GT 12 U/L 7-30

GPT 17 U/L 5-31

Alk. Phos. 59 U/L 42-98
Bilirubin 0,72 mg/dl 0,00-1,30
Cholinesterase-B 5,28 U/ml 3,93-10,80
Tsh Basal 0,69 uIU/ml 0,35-4,50
Freies T3 2,66 pg/ml 2,00-4,20
Freies T4 1,37 ng/dl 0,80-1,70
Testosteron 0,29 ug/l 0,19-1,08
DHEA 1,1 ug/l 0,55-5
Follikel-stimul. Hormon, FSH 6,29 IU/l
Referenzbereich:
Follikelphase 4-13
Ovulationsphase 5-22
Lutealphase 2-13
Luteiniserendes Hormon, LH 3,77 IU/l
Referenzbereich:
Follikelphase 1,0-18,0
Ovulationsphase 24,0-105,0
Lutealphase 0,4-20,0
Prolaktin 10,48 ug/l
Referenzbereich:
Gravidität 7,5-222
AAK g. Zellkerne (ANA) (IFT) <1:100 Titer <1:100
AAK g. Doppelstrang-DNS (Elia) 0,9 IU/ml
negativ: <10
grenzwertig: 10-15
positiv: >15
AAK g. Schildr.-Mikrosomen (TPO/MA <60
normal: <60
grenzwertig: 60-100
positiv: >100
AAK g. Thyreoglobulin (TG/TAK) <280 IU/ml
normal: <280
grenzwertig: 280-344
positiv: >344
AAK g. TSH-Rezeptor (TRAK) <0,01 IU/l <1
Östradiol (E2) < 10 ng/l
Referenzbereich:
Frauen mit normaler Menstruation
Follikelphase 21-251
Ovulationsphase 38-649
Lutealphase 21-312
Postmenopausale Frauen
ohne Hormontherapie <10-28
mit Hormontherapie <10-144
Progesteron 0,22 ug/l
Referenzbereich:
Follikelphase 0,27-2,61
Mittl. Lutealphase 5,25-38,63

Lutealphase 3,28-38,63

Gravidität

1. Trimenon 12,26-81,80

2. Trimenon 11,11-81,40

3. Trimenon 38,30-387,80

Auto-Antikörperbefunde unauffällig

Interpretation:

Verdacht auf Ovarialinsuffizienz. Östradiol und Progesteron sind erniedrigt bei unauffälligem FSH und LH. Klinische Symptomatik? Patientin unter Einnahme von synthetischen Hormonpräparaten z.B. Ovulationshemmer? Diese werden von unserem Testsystem nicht erfasst und unterdrücken die endogene Synthese der Geschlechtshormone.

Ovarialinsuffizienz wurde später ausgeschlossen. Die Notizen kann ich leider nicht lesen.

Ferritin vom 29.12.2005: 18 ng/ml 33-266

Untersuchung 21.03.2006

Haemoglobin 14,1 g/dl 11,7-15,7

Erythrozyten 3,77 /pl 3,80-5,20

Leukozyten 5,5 /nl 4,0-10,0

Haematokrit 40 % 35,0-47,0

MCV 106,1 fl 82-101

MCH 37,4 pg 27,2-33,4

MCHC 35,3 % 31,0-37,0

Thrombozyten 265 Tsd. 150-350

Neutrophile 44,1 % 45-70

Lymphozyten 42,7 % 20-45

Monozyten 3,3 % 2-14,0

Eosinophile 9,5 % 2,0-4,0

Basophile 0,4 % 0,0-4,0

Eisen 100 ug/dl 25-156

Ferritin 21 ng/ml 20-167

CEA 0,9 ng/ml 0-5,0

Untersuchung 18.04.2006

Haemoglobin 14,6 g/dl 13,3-17,7

Erythrozyten 3,76 /pl 4,40-5,90

Leukozyten 6,1 /nl 4,0-10,0

Haematokrit 38,7 % 40,0-52,0

MCV 102,9 fl 82-101

MCH 38,8 pg 27,2-33,4

MCHC 37,8 % 31,0-37,0

Thrombozyten 260 Tsd. 150-350

Neutrophile 61,5 % 45-70

Lymphozyten 26,5 % 20-45

Monozyten 7,3 % 2-14,0

Eosinophile 2,9 % 2,0-4,0

Basophile 1,8 % 0,0-4,0

BSG 5 <11
Gamma-GT 15 U/L <60
GPT 27 U/L <50
Alk. Phos. 57 U/L 40-150
Bilirubin 0,63 mg/dl 0,00-1,30
Cholinesterase-B 6,91 U/ml 4,00-12,00
LDH-L 173 U/L <250
CRP-Latex 0,61 mg/dl 0-0,80
Gesamt-Eiweiss 7 g/dl 6,2-8,2
Albumin 62,1 % 53,3-68,9
Alfa 1-Globuline 3,9 % 1,60-5,60
Alfa 2-Globuline 8,2 % 5,90-11,10
Beta-Globuline 11,8 % 7,90-13,90
Gamma-Globuline 14 % 11,4-18,2

Untersuchung vom 19.04.2006

Probe 1. Serum

Transferrin 3,5 g/l 2-3,6

Ferritin 31 ug/l 13-150

AAK gg Parietalzellen 1:<10 1:<10

Intrinsic-Faktor-Antikörper <1,0 RE/ml <20

Probe 2. EDTA-Blut

RET-He (Hb/Retikulozyt) 38,5 pg 28-35

Untersuchung vom 25.04.2006

AAK gg. Transglutaminase (IgA) <3,0 U/ml <5

negativ: <5

grenzwertig: 5-8

positiv: >8

Die Bestimmung der AAK gegen Transglutaminase ersetzt die Endomysium-AAK, da es sich um das gleiche Antigen handelt.

AAK gg. Transglutaminase (IgG) <3,0 U/ml <7

negativ <7

grenzwertig 7-10

positiv >10

Notiz: Coelidie?? ausgeschlossen

Ferritin vom April 2007: 46,7 ug/l 20,0-291

Subject: Re: geschichte mit der bitte um rat - und jede menge werte :-)

Posted by [Lula74](#) on Tue, 26 Jun 2007 11:31:15 GMT

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

...hat aber einige Zeit gedauert bei Dir bis der Ferritinwert gestiegen ist. Soweit ich sehen kann ist

er erst jetzt im April 2007 auf 40;). Ein gutes Beispiel das zeigt daß das nicht so eine leichte oder schnelle Sache mit dem Ferritin ist. Dauert schon eine Weile bis sich der Speicher wieder füllt;). Du nimmst noch Eisentabletten, ja? Ich nehme die erst seit 4 Monaten und habe mir letzte Woche Blut abnehmen lassen um den Ferritinwert zu checken. Denke mal daß er auch bei mir noch nicht auf 40 gestiegen ist:(...mal sehen.

Subject: Re: geschichte mit der bitte um rat - und jede menge werte :-)

Posted by [jutta62](#) on Tue, 26 Jun 2007 18:34:42 GMT

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

Hallo Julchen,

ich schreibe jetzt einfach mal was mir auffällt, soll der Aufhänger für weitere Mithilfe sein.

Man sagt ja, alte Werte sind der Schnee von gestern, aber für den Verlauf sind sie interessant. Trotzdem, gibt es außer dem Ferritinwert von `07 nichts?

Der Thread für Neueinsteigerinnen von Angie und Claudi(t) steht ganz oben, erstes Thema.

Du nimmst die Pille seit `05 und hattest davor starke Regelblutungen.

Bei der vorletzten Untersuchung wurde Coeliakie (Zölliakie, Sprue) ausgeschlossen.

04/06 auch ein Mangel an Intrinsicfactor und Antikörper dagegen. Wahrscheinlich, weil dein Blutbild 04/06 nun eindeutige Anämiezeichen aufweist und der Eisenspeicher sich so zögerlich füllt.

Starke Blutung, dann Nährstoffräuber Pille. Wurden denn daraus resultierende oder andere ursächliche Mängel, die einer Besserung im Wege stehen, ausgeschlossen (z.B. Folsäure, Vit. B12, Zink?)

Dir wurde Eisen, ein "einfaches Zinkpräparat", Multivitamine, "Algen" und etwas "indisches" empfohlen. Was hast du denn in welcher Dosierung eingenommen? Die Eisentabletten verträgst du "magenbedingt" nicht gut? Hast du sie, wie oft in Beipackzetteln empfohlen, mit Vit. C, O-Saft o.ä. eingenommen? Seitdem ich das nicht mehr mache, habe ich keine Probleme mehr.

Herzl. Gruß, Jutta

Subject: Re: geschichte mit der bitte um rat - und jede menge werte :-)

Posted by [Sven](#) on Tue, 26 Jun 2007 20:18:34 GMT

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

Hallo Julchen,

deine Laborwerte sind ja leider schon was älter. Vielleicht hast du ja auch ein aktuelles Blutbild.

In 2006 hattest du zuwenig Erythrozyten. Diese waren auch noch zu groß (MCV) und hatten einen zu hohen Hämoglobingehalt (MCH).

Das würde auch einen möglichen Vitamin B12/Folsäure-Mangel hindeuten. Da hatte deine Ärztin ja schon einige Untersuchungen gemacht bezüglich einer Aufnahmestörung von B12.

Vitamin B12 ist im Serum nicht so aussagekräftig, besonders wenn du schon ein Präparat mit B12 einnimmst. Besser wäre es Methylmalonsäure im Urin zu untersuchen.

Da unter Pilleneinnahme der Bedarf an B-Vitaminen zusätzlich erhöht ist, würde ich an deiner Stelle einen hochdosierten Vitamin B-Komplex nehmen wie z.B. B-Komplex Supra von Abtei (den B-Komplex forte scheint nicht mehr erhältlich zu sein).

Die Eisentabletten sollte man morgens auf nüchternen Magen nehmen. Wenn du es nicht gut verträgst kannst du aber auch eine Banane o.ä. dazu essen.

Vitamin C ist zu den Eisentabletten nicht nötig, da es als 2-wertiges Eisen vorliegt, was der Körper auch aufnehmen kann.

Aber zum Essen ist Orangensaft oder Obst im allgemeinen sehr gut, da Vitamin C das 3-wertige Eisen in der pflanzlichen Nahrung in 2-wertiges umwandelt (reduziert). Das 3-wertige Eisen kann der Körper leider nicht sehr gut verwerten.

Daher auch regelmäßig Fleisch essen, denn das Eisen im Fleisch kann am leichtesten aufgenommen werden.

Das Zink nicht zusammen mit dem Eisen einnehmen, denn dann konkurrieren Eisen und Zink bei der Aufnahme. Gleiches gilt für Magnesium und Calcium. Daher Zink abends nehmen.

Subject: Magnesium und Calcium

Posted by [Claudi](#) on Wed, 27 Jun 2007 07:47:22 GMT

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

Sven schrieb am Die, 26 Juni 2007 22:18 Das Zink nicht zusammen mit dem Eisen einnehmen, denn dann konkurrieren Eisen und Zink bei der Aufnahme. Gleiches gilt für Magnesium und Calcium. Daher Zink abends nehmen.

Hierzu hätte ich eine Frage. Magnesium und Calcium auch nicht zusammen nehmen, wenn das Verhältnis (2:1) stimmt? So ist doch die Zusammensetzung in Mineralwässern und es gibt auch Kombipräparate, in denen beides enthalten ist.

Subject: Re: Magnesium und Calcium
Posted by [Sven](#) on Wed, 27 Jun 2007 10:21:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Claudi,

Calcium und Magnesium kann schon im Verhältnis 2:1 gleichzeitig genommen werden. Nach neueren Untersuchungen ist der gegenseitige Einfluss bei der Aufnahme nicht so groß wie früher angenommen.

Meine Anmerkung bezog sich aber auf die gleichzeitige Einnahme von Eisen oder Zink und Calcium/Magnesium. Hier könnte der Einfluß bei der Aufnahme größer sein, da Eisen und Zink in geringerer Dosierung eingenommen werden.

Subject: Re: geschichte mit der bitte um rat - und jede menge werte :-)
Posted by [julchen](#) on Wed, 27 Jun 2007 21:16:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr lieben,

ich habe noch zwei kleine blutbilder aus diesem jahr. die stelle ich mal noch ein.

als hintergrund: den eisenwert haben weder mein aktueller hausarzt noch mein hautarzt checken lassen, sondern meine alte ärztin, die zwischenzeitlich nicht mehr praktizierte. daher war ich in der zwickmühle, dass ich zwar auf den rat der alten hausärztin angewiesen war, aber die rezepte von dem neuen brauchte. meine alte hausärztin hat halt die theorie, dass es hauptsächlich der eisenmangel ist in verbindung mit jahrelangem großen emotionalen stress.

mir ist noch eingefallen, dass ich zum jahreswechsel 2005/06 vitamin-b-spritzen bekommen habe - gegen den stress. hätte das nicht einen vitamin-b-mangel ausgleichen müssen?

das problem mit den ärzten ist ja, dass sie den patienten nie sagen, wonach sie suchen. ich habe keine ahnung, ob noch nach zink oder folsäure gesucht wurde und mir die werte einfach nicht ausgehändigt wurden. gesagt hat mir jedenfalls keiner was

zu den eisentabletten. ich habe zu erst ferro-sanol genommen, morgens auf nüchternen magen, einfach mit wasser. als das magentechisch nicht mehr ging, habe ich auf den rat meiner alten ärztin hin die tabletten abends genommen, mit ca. 2 stunden abstand zur letzten malzeit. das ging zunächst ganz gut. ein apotheker hat mir dann später gesagt, es gäbe auch statt der dragees kapseln, die besser verträglich wären, seither lasse ich mir ferro sanol duodenal mite (enthält 50mg Fe²⁺) verschreiben. wahrscheinlich steigt der ferritin-wert deshalb so elendig langsam. aber an eine höhere dosierung habe ich mich bisher nicht getraut. weil ich aber gewohnheitsmäßig die pille auch abends nehme, nehme ich das eisen zwischenzeitlich wieder morgens ein mit wasser. mit den kapseln geht das wieder ganz gut.

mit einfachem zink- und multivitaminpräparat sind die präparate gemeint, die es so in der drogerie oder z.b. auch beim aldi gibt. "algen" meint chlorella, eine süßwasseralge, die wohl

ziemlich viel vitamin b enthält und das "indische" ist ein ayurvedisches rasayana für haare und nägeln. das war ja wohl alles auch nur zur unterstützung gedacht. wie schon gesagt, die diagnose geht auf ferritin und stress hin.

welche dosen von eisen, vitamin b, folsäure und zink sollte man denn einnehmen?

vielen vielen dank

julchen

ps: ich war gerade noch kurz auf einer seite über vitamin b - was bei mangel an b12 steht, kommt mir sehr bekannt vor - vor allem bzgl. des gedächtnisses und der nervenstörungen. ich habe schon seit längerem ein schweizer-käse-gedächtnis - zumindest meinen maßstäben nach. mein umfeld nimmt das zwar nicht so war, aber mir fällt es auf. und ich war in 2004 oder 2005 einmal im ct und bei einer neurologin wg. gefühlsstörungen. leider wie jeder arztbesuch in den letzten 10 jahren - ohne ergebnis. die neurologin hat diagnostiziert, die störungen seien zwar messbar aber nicht erklärbar. und der hausarzt hat es diesmal auf meine wirbelsäule geschoben. verspannungen allüberall.

Subject: Re: und diesmal auch mit den neuen blutbildern :-)

Posted by [julchen](#) on Wed, 27 Jun 2007 22:50:40 GMT

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

so, hier auch die beiden blutbilder, hatte ich in der eile eben dann doch glatt vergessen:

30.01.07

Glucose/Serum 53 mg/dl 60-110
Cholesterin 167 mg/dl bis 200 (Zielwert)
Leukozyten 3,7 /nl 4,0-10,5
Erythrozyten 4 Mio/ul 3,5-5,4
Haemoglobin 14,4 g/dl 12,0-16,0
Haematokrit 0,4 l/l 0,36-0,46
MCV 99 fl 81-99
MCH 36 pg 28-34
MCHC 36 g/dl 32-36
Thrombozyten 209 /nl 130-430

30.04.07

Glucose/Serum 58 mg/dl 60-110
Eisen 116 ug/dl 49-151
Leukozyten 3,5 /nl 4,0-10,5
Erythrozyten 4,1 Mio/ul 3,5-5,4
Haemoglobin 14,4 g/dl 12,0-16,0
Haematokrit 0,41 l/l 0,36-0,46
MCV 100 fl 81-99
MCH 35 pg 28-34
MCHC 35 g/dl 32-36

Subject: Blutwerte mit der Bitte um Hilfe und mit einem Lösungsansatz?

Posted by [julchen](#) on Sun, 26 Aug 2007 21:19:09 GMT

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

Hallo Zusammen,

ich hab's nun endlich geschafft und nach einigen Terminschwierigkeiten endlich mein Blut bei einem Endokrinologen abgegeben. Anbei stelle ich meine neuen Werte vom August 2007 ein. Bitte schaut doch einmal nach, was Euch auffällt. Ich bin für jeden Tipp dankbar. Ich nehme an, es fehlt so einiges an Werten. Aber ich kann einem Arzt nicht sagen, was er tun soll. Ärzte erklären auch nicht, warum sie etwas tun oder lassen. Der Endokrinologe hat mir keine Vitamin B Werte geliefert. Auf meine Frage warum, bekam ich als Antwort, dass das mit den Haaren nichts zu tun habe. Außerdem habe man, wenn man sich normal ernährt, keinen Vitamin B Mangel. Super Antwort. Auch wenn ich extrem müde bin, mich nicht mehr konzentrieren kann und an Gedächtnisstörungen leide?

Mein Eisenwert ist jetzt so ziemlich in Ordnung. Der war im April noch bei 46 und liegt jetzt bei 68. Kann man die Hoffnung in diese Richtung aufgeben oder sollte man damit noch ein paar Monate warten?

	Werte	Normbereich
Erythrozyten	3,85 Mill/ μ l-	4,20 - 5,40
Haemoglobin	13,50 g/dl	12,00 -16,00
MCH (HbE)	35,1 pg+	26,0 - 35,0
Hämatokrit	38,1 %	37,0 - 47,0
MCV	99,0 fl+	81,0 - 98,0
MCHC	35,4 g/dl	32,0 - 36,0
Leukozyten	3,8 T./ μ l-	4,3 - 10,0
Thrombozyten	228 T./ μ l	150 - 400
Alkal.Phosphat.	48.3 U/l	35 - 104
GOT	28,4 U/l	10,0 - 35,0
GPT	22,7 U/l	10,0 - 35,0
GammaGT	13.1 U/l	0 - 39
Glucose i.S.	58.0 mg/dl-	70 - 115
Kreatinin	0,90 mg/dl	0,50 - 1,00
Ferritin	68,1 μ g/l	20,0 - 167,0
Selen i. S.	1,03 umol/l	0,58 - 1,82
Zink	10,90 umol/l	9,20 - 19,90
Vit.H (Biotin)	>600 ng/l-	200,00 - 0,00
FT3	2,51 pg/ml	2,00 - 4,40
FT4	12,10 pg/ml	8,00 - 18,00
TSH basal	3,10 mIU/l	0,27 - 4,20
TPO	<10.00 IU/ml	0,0 - 35,0
TRAK	<8.00 U/l	0,0 - 9,0
Testosteron	<0.10 ng/ml-	0,06 - 0,82

Dihydrotest. 23.2 pg/ml 23 - 192

Ich habe in diesem Jahr insgesamt 3 Monate keinen Haarausfall gehabt und mir überlegt, warum nicht. Das war etwa Januar bis März 2007. Im Dezember hatte ich einen Hexenschuß und habe bei einem Orthopäden 3x eine sogenannte Fellingier-Infusion bekommen. Die wird extra angemischt und ich habe mich erkundigt, was da drinn steckt und ob es einen Einfluß gehabt hat.

In der Lösung waren:

- ein Vitamin-B-Komplex
- Vitamin C
- Tramadol-ratiopharm (Tramadolhydrochlorid, zentralwirksames Schmerzmittel aus der Gruppe der Opioide)
- Dexa-ratiopharm (Dexamethason-dihydrogenphosphat-Dinatrium, enthält ein Hormon der Nebennierenrinde (Glukokortikoid) mit Wirkung auf den Stoffwechsel, den Elektrolythaushalt und auf Gewebefunktionen)

Ich habe zwischenzeitlich gelesen, dass es auch eine Form des Haarausfalls geben soll, der auf die mangelhafte Durchblutung der Kopfregeion zurückzuführen soll - Bedingt durch Haltungsschäden und Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Gesichtsbereich. Hat davon schon mal jemand was gehört?

Wenn ich davon ausgehe, dass ich eine extrem schlechte Haltung habe und gerade die beschriebene Körperregion bei mir immer angespannt und steinhart ist, so dass mir zum Teil schwindelig wird, dann könnte daran etwas sein. Und wenn durch den Hexenschuß und seine Medikation dieser Bereich auch erleichtert wurde, dann könnte zum ersten Mal der ganze "Scheiß", den ich schlucke, zum ersten Mal auch wirklich bis zu meinen Haarwurzeln gelangt sein? Was haltet Ihr von der Theorie?

Bis bald

Julchen

Subject: Re: Blutwerte mit der Bitte um Hilfe und mit einem Lösungsansatz?

Posted by [derPunkt](#) on Mon, 27 Aug 2007 13:47:55 GMT

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

natürlich kannst du einem arzt sagen, was er tun soll. er ist ein dienstleister, mehr nicht! ob er es sich gefallen lässt, ist eine andere sache...

die werte zeigen eine schilddrüsenunterfunktion!

Subject: Re: Blutwerte mit der Bitte um Hilfe und mit einem Lösungsansatz?

Posted by [julchen](#) on Sun, 02 Sep 2007 18:41:32 GMT

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

hallo,

danke für den hinweis mit der schilddrüse. das habe ich inzwischen abgeklärt. da ist nichts.

bzgl. des vitamin bs habe ich jetzt auch darauf gedrungen, dass es untersucht wird. muß ich allerdings selbst zahlen. aber na gut.

ist sonst noch etwas auffällig, dem ich nachgehen kann?

vielen dank für's lesen.

julchen

Subject: Re: Blutwerte mit der Bitte um Hilfe und mit einem Lösungsansatz?

Posted by [derPunkt](#) on Sun, 02 Sep 2007 18:50:11 GMT

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

Zitat:

danke für den hinweis mit der schilddrüse. das habe ich inzwischen abgeklärt. da ist nichts.

woran wurde festgemacht, dass da nichts ist? und wer hat das getan?

Subject: Re: Blutwerte mit der Bitte um Hilfe und mit einem Lösungsansatz?

Posted by [julchen](#) on Mon, 03 Sep 2007 19:26:12 GMT

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

die endokrinologin, bei der ich war, hat das blut noch mal untersucht. ich habe die werte bisher nur telefonisch bekommen. t3 und t4 sind immer noch normal, was sie beim letzten mal auch gewesen seien. der tsh-wert sei grenzwertig gewesen und liege diesmal 2,1, aus ihrer sicht normal. per ultraschall konnte sie an der schilddrüse nichts auffälliges erkennen. sie meinte, ich solle in sechs monaten noch mal kommen. falls es sich um eine noch im absoluten anfangsstadium befindliche unterfunktion handle, könnte die den haarausfall auf keinen fall ausgelöst haben.

ist das auch wieder quatsch? hätte sie noch mehr werte ermitteln müssen?

schönen abend

julchen

Subject: Re: Blutwerte mit der Bitte um Hilfe und mit einem Lösungsansatz?

Posted by [derPunkt](#) on Tue, 04 Sep 2007 11:14:48 GMT

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

Zitat:die endokrinologin, bei der ich war, hat das blut noch mal untersucht. ich habe die werte bisher nur telefonisch bekommen. t3 und t4 sind immer noch normal, was sie beim letzten mal auch gewesen seien.

normal bedeutet für die meisten SD-ärzte = innerhalb des normbereiches. grandiose aussage, dafür braucht man keinen arzt! in die einschätzung muss mit einfließen, wo im normbereich fT3 und fT4 liegen und in welchem verhältnis sie zueinander liegen.

bei deinen letzten werten ist v.a. fT3 niedrig und das KANN für haarausfall verantwortlich sein.

Zitat:der tsh-wert sei grenzwertig gewesen und liege diesmal 2,1, aus ihrer sicht normal.

mit 3,1 war er auf jedenfall zu hoch. 2,1 ist nach der neuen obergrenze von 2,5 auch grenzwertig.

Zitat:per ultraschall konnte sie an der schilddrüse nichts auffälliges erkennen. sie meinte, ich solle in sechs monaten noch mal kommen.

hast du eine auswertung des sonos? auch zum vergleich der früheren sono (veränderung der SD-größe)

Zitat:falls es sich um eine noch im absoluten anfangsstadium befindliche unterfunktion handle, könnte die den haarausfall auf keinen fall ausgelöst haben.

schlichtweg falsch diese aussage!

nur mal als vergleich meine alten SD-werte kurz bevor ich mit thyroxin angefangen habe: fT4 1,2 (0,7 - 2,0), fT3 2,8 (1,7 - 4,1), TSH 1,95; keine erhöhten antikörper

also besser als deine... ich hatte dadurch massiven HA! klar, jeder mensch ist anders. für den einen wären diese werte noch völlig ok, mir ging es damit furchtbar. deshalb sind diese pauschalaussagen der ärzte, das etwas definitiv nicht sein kann, völlig an der realität vorbei.

Subject: Re: Blutwerte mit der Bitte um Hilfe und mit einem Lösungsansatz?

Posted by [julchen](#) on Tue, 04 Sep 2007 22:28:03 GMT

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

Zitat:bei deinen letzten werten ist v.a. fT3 niedrig und das KANN für haarausfall verantwortlich sein.

ich bin mir nicht sicher, ob ich das richtig kapiert habe. der letzte ft3 war also im verhältnis zu dem hohen ft4 und dem tsh wert zu niedrig? obwohl er gewissermaßen im normbereich und damit normal war?

eine auswertung des sonos und die neuen werte habe ich noch nicht. sobald sie da sind, stelle ich sie ein.

wenn deine werte so gut waren, wie hast du dann durchgesetzt, dass du trotzdem thyroxin verschrieben bekommen hast?

vielen dank für deine hilfe

j

Subject: Re: Blutwerte mit der Bitte um Hilfe und mit einem Lösungsansatz?

Posted by [derPunkt](#) on Thu, 06 Sep 2007 21:15:07 GMT

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

Zitat:ich bin mir nicht sicher, ob ich das richtig kapiert habe. der letzte ft3 war also im verhältnis zu dem hohen ft4 und dem tsh wert zu niedrig? obwohl er gewissermaßen im normbereich und damit normal war?

nicht im verhältnis zu ft3 und ft4, sondern bezogen auf den referenzbereich. hoch ist ft4 auch nicht. wie gesagt, das kann alles reichen, es kann aber auch für den HA verantwortlich sein.

Zitat:wenn deine werte so gut waren, wie hast du dann durchgesetzt, dass du trotzdem thyroxin verschrieben bekommen hast?

meine SD war zu groß. diagnose: jodmangelstruma. behandlung mit thyronajod. habe den nuk-med dann angeschwindelt und erzählt, dass ich das jod nicht vertrage und gerne reines thyroxin hätte. und mein hausarzt hat mich im anschluss dann zum glück sowieso alleine machen lassen...

Subject: Re: Blutwerte mit der Bitte um Hilfe und mit einem Lösungsansatz?

Posted by [julchen](#) on Fri, 07 Sep 2007 22:41:48 GMT

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

und jetzt geht es dir gut und die haare fallen nicht mehr? was ist ein nuk-med?

die neuen schilddrüsen-werte von der kontrolluntersuchung sehen so aus:

28.08.2007

FT3	2,93 pg/ml	2,00 - 4,40
FT4	13,60 pg/ml	8,00 - 18,00
TSH basal	2,18 mIU/l	0,27 - 4,20

solange die endokrinologin die werte gut findet und der ultraschall nichts ergibt, weiß ich nicht, wie ich da argumentieren soll, dass die einfach weitermacht. ich soll in 6 monaten noch einmal

wieder kommen. vielleicht gehe ich schon früher und fühle mich einfach passend "schlecht"? tue ich ja eigentlich jetzt schon, aber es ist auszuhalten. nur die ungewissheit nicht.

ich war zwischenzeitlich auch noch einmal bei einer hautärztin, weil meine kopfhaut so brennt und juckt und auf jede berührung reagiert. die findet meine aktuellen blutwerte interessant und meint, ich solle mal die weißen blutkörperchen abklären lassen. ich finde die roten auch ganz nett: zu wenig, und die sind zu groß und zu rot. Laut aussage der endokrinologin ist das aber alles egal, denn der hämoglobingehalt stimmt ja. Da frage ich mich nur, wofür die werte erhoben werden.

gute nacht. julchen

Subject: Blut und Sonographie der Schilddrüse
Posted by [julchen](#) on Wed, 19 Sep 2007 11:04:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe zu den Blutwerten der Endokrinologin jetzt noch den Untersuchungsbericht mit der Sonographie der Schilddrüse eingestellt:

Diagnose: Alopezie, Leukopenie, Subklinische Hypothyreose

Anamnese: ich habe dabei neben Haarausfall noch Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Durchblutungsstörungen angegeben. Zur Familiengeschichte habe ich noch auf kreisrunden Haarausfall und Vitiligo hingewiesen.

Sonographisch: normal große Schilddrüse mit leicht inhomogenem und leicht echoarmem Muster. Frühstadium einer Autoimmuntireopathie nicht auszuschließen, laborchemisch jedoch ein negativer Antikörperbefund. Bei Kontrolle war TSH-Erhöhung nicht mehr reproduzierbar. Vor diesem Hintergrund und der fehlenden Beschwerdesymptomatik besteht keine Indikation zur Schilddrüsenhormonsubstitution, sonographische und laborchemische Kontrollen empfehlenswert.

Zusammenfassung: Erniedrigte Erythrozyten- sowie Leukozytenzahl, MCH und MCV erhöht. Leber und Nierenwerte ohne Befund. Ferritin 68,1. Kein Mangel an Metallen im Serum nachweisbar. Euthyreote Stoffwechsellage mit erhöhtem TSH von 3,10 im Sinne einer subklinischen Hypothyreose. Unter Diane sind männl. Hormonwerte Testosteron und Dihydrotestosteron supprimiert.

Was haltet Ihr davon?

Zur Zeit habe ich irgendeine Entzündung auf der Kopfhaut und mußte alle Präparate absetzen - bis auf die Diane und die Eisentabletten, die ich noch ein paar Wochen weiter einnehmen will, damit der Wert auch stabil über 70 bleibt. Gegen die Entzündung habe ich einen cortisonhaltigen Schaum verschrieben bekommen.

Tschö

Julchen

Subject: Re: Blut und Sonographie der Schilddrüse
Posted by [derPunkt](#) on Wed, 19 Sep 2007 13:56:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also da hat ja mal wieder einer den vogel abgeschossen (oder ich habe es falsch aufgefasst)...

du hast also eine inhomogene und echoarme SD, das schreit nach hashi, wie vom arzt ganz richtig erkannt. was interessieren denn hier die AKs unter grenzwert?

TSH ist zu hoch, aber ich hatte ja auch schon bei den anderen werten angemerkt, dass die wohl nicht so ganz in ordnung sind.

v.a. du gibst müdigkeit und abgeschlagenheit an und dann heißt es was von fehlender beschwerdesymptomatik?

da muss wohl ein anderer arzt her und meiner meinung nach eine behandlung mit thyroxin oder soll man erst warten bis deine SD irgendwann nicht mehr da ist?

Subject: Re: Blut und Sonographie der Schilddrüse
Posted by [julchen](#) on Fri, 21 Sep 2007 20:42:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für deine nachricht. ich hab mich über den bericht auch ein bischen gewundert, weil mir im gespräch gesagt wurde, bei der sonographie hätte sich nichts feststellen lassen.

außerdem widerspricht sich der bericht auch bei der therapieempfehlung an den überweisenden arzt, wie mir erst später aufgefallen ist.

ich habe heute auch noch einmal mit meinem hausarzt gesprochen. der findet den befund aber auch "unauffällig" - weil da ja auch von einer subklinischen hypothyreose die rede ist. wenn da was wäre, wäre es eben auch im blut sichtbar. der hat auf der suche nach meinen leukozyten und meiner müdigkeit auch noch mal tsh gemessen (die anderen schilddrüsenwerte aber nicht!) und jetzt ist es bei 1,63 mU/l (Normbereich ist nicht in dem Laborergebnis angegeben).

am besten spreche ich noch mal mit der endokrinologin wegen thyroxin. hat das nebenwirkungen, die man beachten müßte?

gute nacht. julchen
