

---

Subject: Crescina

Posted by [Anita](#) on Wed, 22 Aug 2007 13:30:11 GMT

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

---

Hallo!

Mir wurde heute in der Apotheke Crescina empfohlen, hat da schon jemand Erfahrungen? Was haltet ihr davon?

Bin grad etwas verunsichert, weil meine Werte laut Labor und Hausärztin passen, aber in div. Foren meine Werte als Schilddrüsenunterfunktion gewertet werden.

Da ich im Moment eh keine Zeit für eine zweite Meinung hab, werd ich mal Eisen, Zink und Selen nehmen und im Oktober schau'n, wies mir geht

---

---

Subject: Re: Crescina

Posted by [Nali](#) on Wed, 22 Aug 2007 14:31:25 GMT

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

---

Hallo Anita!

Mit Crescina hab ich nun keine Erfahrung,

aber nehme seit ein paar Tagen nun auch Eisen, Selen und Zink. In welcher Reihenfolge nimmst du es? Ich so, wie geschrieben immer zu den Hauptmahlzeiten.

Soll eigentlich noch Jod wegen der Schilddrüse nehmen, aber ich probier es erstmal mit Selen und dann nochmal die Werte ansehen.

Hab grad mal geschaut, finde das Crescina recht teuer und ich würd es nicht nehmen, aber das musst du für dich entscheiden.

Hast du es denn gleich gekauft oder wolltest du hier erstmal nachfragen?

---

---

Subject: Re: Crescina

Posted by [Anita](#) on Wed, 22 Aug 2007 14:48:45 GMT

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

---

Eisen muss man in der Früh auf nüchternen Magen nehmen und ja nicht mit Kaffee und Milchprodukten. Ich schau, dass da so ca. eine Stunde dazwischen ist.

Crescina hab ich mir noch nicht gekauft. Wollt erst mal nachfragen bzw. die Probe ausprobieren.

---

---

Subject: Re: Crescina

Posted by [derPunkt](#) on Wed, 22 Aug 2007 19:41:56 GMT

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

---

da ist der auslöser (bzw. ein auslöser) schon so offensichtlich und man lässt sich trotzdem lieber irgendwelchen mist aufschwätzen, als an den richtigen stellen anzusetzen? je länger der

---

auslöser besteht, desto schlimmer ist das für den ganzen Körper und damit auch für die Haare!

---

---

Subject: Re: Crescina  
Posted by [Anita](#) on Wed, 22 Aug 2007 19:46:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Erstens hab ich nirgends geschrieben, dass ichs gekauft hab und zweitens könnt ich genauso sagen, dass mir irgendwelche Ärzte Hormone aufschwätzen obwohl ich Normalwerte habe. Und offensichtlich ist bei mir schonmal überhaupt gar nix!

---

---

Subject: Re: Crescina  
Posted by [derPunkt](#) on Wed, 22 Aug 2007 20:12:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anita schrieb am Mit, 22 August 2007 21:46: Erstens hab ich nirgends geschrieben, dass ichs gekauft hab und zweitens könnt ich genauso sagen, dass mir irgendwelche Ärzte Hormone aufschwätzen obwohl ich Normalwerte habe. Und offensichtlich ist bei mir schonmal überhaupt gar nix!

doch es ist offensichtlich.

es hat dir doch gar kein Arzt Hormone aufgeschwatzt? dieses Verhalten erlebt man i.d.R. sowieso nur bei der Pille, um SD-Hormone muss man meistens Monate- oder auch jahrelang kämpfen.

ich frage mich, auf welche Art von Hilfe bzw. Lösung man eigentlich immer wartet?

aber es ist dein Körper und wenn du alles für in Ordnung findest, dann ist das natürlich dein gutes Recht.

---

---

Subject: Re: Crescina  
Posted by [Anita](#) on Wed, 22 Aug 2007 20:30:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab das eher so gemeint- wenn ein Arzt schnell die Pille verschreibt, wirds als aufgeschwatzen bezeichnet, wenn ein Arzt schnell SD-Hormone verschreiben würde, dann wärs in Ordnung? Ich versteh nicht ganz, warum es so unterschiedliche Meinungen bzgl der Normwerte gibt? Wenn Meinungen kontrovers diskutiert werden, dann wird da wohl seinen Grund haben? Abgesehen davon gibt es halt bei allen Werten eine Bandbreite und für den einen ist ein eher niedriger Spiegel von etwas normal für einen anderen ein etwas höherer.

---

Da ich halt nun mal keine schlimmen und eindeutigen Symptome habe, die ich ausschließlich auf die Schilddrüse zurückführen kann, bin ich halt bei Hormonen vorsichtig. Wenn ihr im Forum Recht habt, dann hab ich wahrscheinlich schon seit über 10 Jahren eine Unterfunktion, da kommt es auf ein paar Monate auch nicht mehr an. Da probier ich lieber noch Mineralstoffe und Spurenelemente aus, da die weniger invasiv wirken. Ich hab zB prinzipiell einen niedrigen Eisenspiegel, aber auch wenn er normal niedrig ist hab ich für mich das Gefühl, dass er besser ein bisschen höher wäre. Zu mir passen auch durchaus die Symptome eines Zinkmangels und heute hab ich gelesen, dass in Österreich, wegen seines selen-armen Bodens eine generelle Selensubstituion angebracht wäre und Se hängt auch mit Haaren und Stoffwechsel zusammen.

Genausowenig wie ich blind keine Hormone nehmen möchte, möchte ich auch nicht blind welche nehmen.

---

Subject: Re: Crescina  
Posted by [derPunkt](#) on Wed, 22 Aug 2007 22:10:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Ich hab das eher so gemeint- wenn ein Arzt schnell die Pille verschreibt, wirds als aufschwatzten bezeichnet, wenn ein Arzt schnell SD-Hormone verschreiben würde, dann wärs in Ordnung?

EE+gestagen und SD-hormone lassen sich im prinzip nicht vergleichen. erstere sind körperfremde hormone, die zu einem völlig unnatürlichen zustand führen - im grunde haben sie im weiblichen körper nichts zu suchen!

für SD-hormone gilt dieses nicht. natürlich kann ein versuch nach hinten losgehen und es wäre äußerst unklug, sich das zeug einzuwerfen, wenn man sowieso schon eine überfunktion hat, aber ansonsten muss man das nicht so dramatisch sehen. der körper passt das durch runterregulierung der SD-funktion sowieso an und dann muss man eben eine vernünftige dosierung wählen.

Zitat:Ich versteh nicht ganz, warum es so unterschiedliche Meinungen bzgl der Normwerte gibt? Wenn Meinungen kontrovers diskutiert werden, dann wird da wohl seinen Grund haben?

manche/viele ärzte sind gerne ignorante menschen, die ja nicht dazu lernen wollen und sich an steinzeiterkenntnissen erfreuen. frage lieber einen langzeitbetroffenen, er wird mehr wissen als 99% der ärzte. die 1%, die es verstanden haben, sind dann leider die suche nach der nadel im heuhaufen.

Zitat:Da ich halt nun mal keine schlimmen und eindeutigen Symptome habe, die ich ausschließlich auf die Schilddrüse zurückführen kann, bin ich halt bei Hormonen vorsichtig. Wenn ihr im Forum Recht habt, dann hab ich wahrscheinlich schon seit über 10 Jahren eine Unterfunktion, da kommt es auf ein paar Monate auch nicht mehr an. Da probier ich lieber noch Mineralstoffe und Spurenelemente aus, da die weniger invasiv wirken.

durch die gegenseitige beeinflussung der nährstoffe kannst du genauso schaden anrichten. da hast du von dem einen dann einen hohen spiegel, es fehlt dir dann aber woanders oder du hast

etwas verschlimmert. es kann genauso zu nebenwirkungen kommen und zu überdosierungen. ich hab mich z.b. damals mit nur 50µg selen tgl. nach 3 tagen in SD-überfunktion geschossen. risiken geht man immer ein.

und ich wollte dich nicht wirklich angreifen, auch wenn meine wortwahl zugegeben anderes vermittelt hat!

---

---

Subject: Re: Crescina  
Posted by [Padme](#) on Thu, 23 Aug 2007 05:06:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Übrigens hat die Symptomatik vieler Krankheiten und Mangelerscheinungen eine immense Bandbreite und ich glaube nicht, dass man als noch relativ unbelesener Laie (da liege ich aber möglicherweise falsch) von "zu wenig Symptomen einer Unterfunktion" oder "von passenden Symptomen eines Zinkmangels" sprechen kann.

Gerade die Schilddrüse ist einer der üblichen Verdächtigen bei Haarausfall und dem würde ich wirklich noch mal auf den Grund gehen.

---

---

Subject: Re: Crescina  
Posted by [still learning](#) on Thu, 23 Aug 2007 05:26:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:ich hab mich z.b. damals mit nur 50µg selen tgl. nach 3 tagen in SD-überfunktion geschossen. risiken geht man immer ein.

hallo derPunkt, wie hat das denn funktioniert?

---

---

Subject: Re: Crescina  
Posted by [still learning](#) on Thu, 23 Aug 2007 05:30:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Padme schrieb am Don, 23 August 2007 07:06Übrigens hat die Symptomatik vieler Krankheiten und Mangelerscheinungen eine immense Bandbreite und ich glaube nicht, dass man als noch relativ unbelesener Laie (da liege ich aber möglicherweise falsch) von "zu wenig Symptomen einer Unterfunktion" oder "von passenden Symptomen eines Zinkmangels" sprechen kann.

Gerade die Schilddrüse ist einer der üblichen Verdächtigen bei Haarausfall und dem würde ich wirklich noch mal auf den Grund gehen.

hat sie ja, in dem sie sie messen liess. wenn sie nach 10 jahren sonst keine symptome hat, muss

---

es nicht an der SD liegen, und wird es wahrscheinlich auch nicht. man muss den teufel nicht an die wand malen. eine mineralienzufuhr ist in der regel auch nicht mit einer hormonsubtitution zu vergleichen.

---

---

Subject: Re: Crescina  
Posted by [derPunkt](#) on Thu, 23 Aug 2007 10:06:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

still learning schrieb am Don, 23 August 2007 07:26Zitat:ich hab mich z.b. damals mit nur 50µg selen tgl. nach 3 tagen in SD-überfunktion geschossen. risiken geht man immer ein.

hallo derPunkt, wie hat das denn funktioniert?

hat wohl meine umwandlung von T4 in T3 zu stark hochgeschraubt. jedenfalls hatte ich tagelang ÜF-beschwerden, bis ich selen dann wieder abgesetzt habe...

---

---

Subject: Re: Crescina  
Posted by [derPunkt](#) on Thu, 23 Aug 2007 10:09:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

still learning schrieb am Don, 23 August 2007 07:30Padme schrieb am Don, 23 August 2007 07:06Übrigens hat die Symptomatik vieler Krankheiten und Mangelerscheinungen eine immense Bandbreite und ich glaube nicht, dass man als noch relativ unbelesener Laie (da liege ich aber möglicherweise falsch) von "zu wenig Symptomen einer Unterfunktion" oder "von passenden Symptomen eines Zinkmangels" sprechen kann.

Gerade die Schilddrüse ist einer der üblichen Verdächtigen bei Haarausfall und dem würde ich wirklich noch mal auf den Grund gehen.

hat sie ja, in dem sie sie messen liess. wenn sie nach 10 jahren sonst keine symptome hat, muss es nicht an der SD liegen, und wird es wahrscheinlich auch nicht. man muss den teufel nicht an die wand malen. eine mineralienzufuhr ist in der regel auch nicht mit einer hormonsubtitution zu vergleichen.

woher willst du wissen, dass die SD-UF nicht schuld daran ist? man kann jahrelang mit einer SD-fehlfunktion munter durch die gegend laufen bis es dann irgendwann zu beschwerden kommt. außerdem geht es ja nicht darum, dass jemand krank gemacht werden soll. der körper ist es ja schon, da er haarausfall auslöst!

---

---

Subject: Re: Crescina

Posted by [Anita](#) on Thu, 23 Aug 2007 10:42:36 GMT

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

---

da sprichst du wieder so ein Fragezeichen an. Wirklich stark sind mir die Haare im Winter ausgegangen, nachdem es mir im Herbst psychisch sehr schlecht gegangen ist und ich da auch meine Schilddrüse untersuchen lies.

Jetzt hab ich fast keinen Haarausfall. Also ich hab keine Haare in der Früh auf dem Kopfkissen und wenn ich mir am Abend die Haare sehr lange bürste, dann kommen 15 Haare raus. Ich hab auch seit Jahren keine wirklich dicken Haare sondern eher feine und nicht so viele und durch ein Foto ist mir eben erst jetzt aufgefallen, dass meine Haare schütter geworden sind.

---