
Subject: kleiner erfolgsbericht

Posted by [lara](#) on Sat, 20 Oct 2007 13:01:32 GMT

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

hallo zusammen!!

nun mal eine positive nachricht von mir (ich hoffe, dass ich einigen von euch damit ein wenig hoffnung machen kann!!).

ich habe rückblickend wohl schon recht lange haarausfall, allerdings bin ich erst anfang diesen jahres damit zum hautarzt. diagnose war nach einem trichogramm natürlich aga, was auch sonst. die hautärztin hat mir ell cranell empfohlen, und hat noch nicht mal ne blutuntersuchung gemacht...

habe mich darauf hin mal genauer untersuchen lassen und raus kam, nach einigem hin und her, dass ich eisen- und zinkmangel habe, sowie eine schilddrüsenunterfunktion und wahrscheinlich hashimoto (danke nochmal an der stelle an alle, die sich hier meine werte angeschaut haben und mich auf meine kritischen sd-werte aufmerksam gemacht haben !! die damalige ärztein fand die werte natürlich super...).

Im Juni habe ich mit l-thyroxin angefangen und nach und nach auch mit verschiedenen nems:

eisen

zink

vit c

vit-b-komplex

kieselerde

magnesium (ab und zu)

selen

nac (allerdings noch nicht so lange wie die anderen sachen)

und mittlerweile ist mein haarausfall seit ca 2 monaten wirklich besser geworden . ich zähle immer die haare, die mir morgens beim und nach dem haarewaschen (alle 2 tage) ausfallen. anfangs waren das so 140-160 haare. mittlerweile sind es immer so zwischen 50 und 80 stück. es ist natürlich nicht optimal, da ich tagsüber dann ja auch noch haare verliere, aber es ist schonmal ein kleines erfolgserlebnis. ich habe natürlich ziemlich angst, dass es nur eine vorübergehende schwankung ist, aber die besserung dauert immerhin schon ca 2 monate an. und ich hoffe auch sehr, dass noch zumindest einige von den haaren, die jetzt wieder nachwachsen, nicht miniaturisiert sind. ell cranell habe ich übrigens schon länger wieder abgesetzt, weil es nix gebracht hat.

LG, Lara

Subject: Re: kleiner erfolgsbericht

Posted by [derPunkt](#) on Sat, 20 Oct 2007 13:46:58 GMT

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

das ist doch super! 50 - 80 haare nach dem haarewaschen, wenn du "nur" alle zwei tage wäscht, finde ich doch gar nicht so viel?! ich hatte vor ca. 2 wochen wieder eine verbesserung,

aber ich verliere beim täglichen waschen sicher an die 80 haare...

kurzfristige besserung würde ich erst einmal nicht denken, irgendwas von dem, was du einnimmst, wird das hervorgerufen haben und wenn du das konstant weaternimmst bzw. der mangel behoben ist (ist halt die frage, wie lange man die ganzen NEMs nehmen will), warum sollte der haarausfall dann wieder schlimmer werden?

ich hätte da mal ein paar fragen zum vitamin c:

nimmst du das nur so auf verdacht oder wurde da bei dir ein mangel festgestellt? bei mir ist das untersucht worden, wobei ich der einfachen bestimmung im blut ja etwas skeptisch gegenüber stehe, allerdings ist meine ernährungsweise tatsächlich sehr vitamin c unfreundlich. nur irgendwie - und das geht mir bei keinem anderen NEM so - finde ich es seltsam vitamin c in tablettenform zu nehmen. nimmst du da einfach irgendein billiges präparat oder aus natürlichen quellen oder worauf muss man da achten?

Subject: Re: kleiner erfolgsbericht
Posted by [danisole](#) on Sat, 20 Oct 2007 13:47:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

welche Blutkontrolle muss man machen um zu wissen ob man die tiroidite haschimoto habt?
danke
daniela
italien

Subject: Re: kleiner erfolgsbericht
Posted by [lara](#) on Sat, 20 Oct 2007 14:27:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danisole schrieb am Sam, 20 Oktober 2007 15:47welche Blutkontrolle muss man machen um zu wissen ob man die tiroidite haschimoto habt?
danke
daniela
italien

eigentlich am besten alle schilddrüsenwerte, also tsh, ft3, ft4 und antikörper. und dann noch ne sd-sono!

LG, Lara

Subject: Re: kleiner erfolgsbericht
Posted by [lara](#) on Sat, 20 Oct 2007 14:50:26 GMT

derPunkt schrieb am Sam, 20 Oktober 2007 15:46
(ist halt die frage, wie lange man die ganzen NEMs nehmen will)

das ist in der tat ein problem. ich versuche deswegen auch nur dinge zu nehmen, bei denen eine überdosierung nicht schlimm ist, da sie ohne weiteres wieder vom körper ausgeschieden werden.

beim eisen und zink warte ich mal die nächsten blutwerte ab, wie die sich verändert haben. ansonsten weiß ich auch noch nicht, wie ich es mit dem rest dauerhaft handhaben werde...

derPunkt schrieb am Sam, 20 Oktober 2007 15:46
ich hätte da mal ein paar fragen zum vitamin c:

nimmst du das nur so auf verdacht oder wurde da bei dir ein mangel festgestellt? bei mir ist das untersucht worden, wobei ich der einfachen bestimmung im blut ja etwas skeptisch gegenüber stehe, allerdings ist meine ernährungsweise tatsächlich sehr vitamin c unfreundlich. nur irgendwie - und das geht mir bei keinem anderen NEM so - finde ich es seltsam vitamin c in tablettenform zu nehmen. nimmst du da einfach irgendein billiges präparat oder aus natürlichen quellen oder worauf muss man da achten?

vit c nehme ich nur auf verdacht... also erstmal, um die eisenaufnahme zu verbessern und auch auf anraten von tino in verschiedenen threads hier.

hinzu kommt, dass ich eben auch die pille leider noch nehme und mich hier auch einige darauf hingewiesen haben (u.a. auch du, glaub ich) dass durch die pilleneinnahme der nährstoffbedarf teilweise erhöht wird, u.a. bei vit c.

ich habe so ein vitamin-c pulver aus der apotheke, das ist nicht teuer. 100g kosten weniger als 2€.

ehrlich gesagt habe ich mich in bezug auf vitamin c nicht mehr wirklich informiert sondern einfach das billigste aus der apo geholt... ich habe in letzter zeit so viel zeit im internet verbracht um mich über diverse nems, schilddrüse, anti-baby-pille und haarausfall zu informieren, dass ich es irgendwann total satt hatte. will jetzt erstmal das leben wieder mehr genießen . falls aber irgendwer mehr dazu weiß, freu ich mich über gute hinweise!!
