

---

Subject: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Naya](#) on Tue, 24 Nov 2009 06:22:30 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

was mich sehr interessieren würde ist, ob ihr euch auch ständig müde und ausgepowert fühlt?

Mir geht es z.B. so, dass ich - egal wie lang bzw. kurz ich schlafe - immer müde bin. Ich bin NIE ausgeschlafen. Oft habe ich das Gefühl, dass andere mehr Energie haben und ich teilweise sehr antriebslos bin.

Im Rahmen dieses "Syndroms" schaut ja jeder nur auf Eisen bzw. Ferritin, was ja auch berechtigt ist. Aber auch die Leber kann damit zu tun haben - habe einen interessanten Artikel über "Müdigkeit sind Schmerzen der Leber" gelesen.

Wäre toll, wenn ihr mir ein paar Infos gebt! Vielen Dank.

Übrigens habe ich eine zeitlang "Basenfasten" gemacht - nach drei Tagen brauchte ich definitiv weniger Schlaf und bin ohne Wecker - das ist bei mir eigentlich nie dagewesen - aufgewacht und war relativ wach.

Viele Grüße

Naya

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Latisha](#) on Tue, 24 Nov 2009 09:00:04 GMT

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

---

ja, das geht mir auch so. bin den ganzen tag schlapp und antriebslos und kann mich manchmal gar nicht zu irgendwas aufraffen oder konzentrieren. denke auch dass könnte am ferritin liegen. auf welche mangelzustände weist denn dauernde müdigkeit noch hin?

grüße

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Leila30](#) on Tue, 24 Nov 2009 10:16:02 GMT

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

---

Mir gehts genauso, habe heute über 10 Stunden geschlafen und bin immer noch müde. Wenn ich mich jetzt wieder ins Bett legen würde, könnte ich unter Umständen sofort wieder einschlafen. Natürlich sollte man das abklären lassen. Aber unterschätzen sollte man nicht

die Stimmung, die man gerade hat aufgrund des HA etwa, ist doch klar dass man da demotiviert und frustriert ist. Und depressive Menschen können ja z.T. den ganzen Tag schlafen, sozusagen als Fluchtmöglichkeit vor der Realität. Aber demotiviert, schlapp etc. war ich auch schon vor dem HA... naja.

LG Leila

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Latisha](#) on Tue, 24 Nov 2009 10:40:03 GMT

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

---

die sache ist ich bin im moment nicht so deprimiert wegen meinem HA. also ich hatte deshalb schon richtig depressionen gehabt. aber ich rede viel mit meinem partner und ich krieg immer eins aufn deckel wenn ich mich zurückzieh oder schlechte laune hab wegen meinen Haaren und siehe da, irgendwie ist meine stimmung nicht mehr so krass beeinflusst durch den HA. also schon immer noch, aber ich kenns halt noch schlimmer...  
deshalb denke ich nicht, dass die müdigkeit etc. daher rührt...

liebe grüße

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Leila30](#) on Tue, 24 Nov 2009 11:01:23 GMT

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

---

Hallo Latisha!

Schön, dass du einen Partner hast der dich so unterstützt. Ich bin leider solo, leider weil mir gerade jetzt mit dem HA so jemand ganz gut tun würde. Wie sind denn deine Eisen, Ferritinwerte etc.?

Im Forum habe ich hier gerade gelesen, dass sich psychische Probleme auch auf den Nährstoffverbrauch auswirken, daher so jemand benötigt mehr von allen, damit der Körper genug Nährstoffe bekommt. Naja bei mir könnte das halt generell zutreffen. Komisch war nur, dass ich diesen Sommer ein ausnahmsweise mal sehr glücklicher Mensch war, zusätzlich wollte ich dann auch ein "guter" Mensch sein und wurde Vegetarier. Danach habe ich bemerkt, dass ich noch müder bin als sonst ohne dabei jedoch antriebslos oder demotiviert zu sein. Dann habe ich eine Rachenentzündung bekommen, die mehrere Wochen anhielt und das mitten im Sommer, ich dachte schon ich hätte Kehlkopfkrebs puh. Ja und der HA wurde auch viel schlimmer. Vielleicht gibt es da einen Zusammenhang mit Eisenmangel, ich weiß es nicht.

Lg

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Naya](#) on Tue, 24 Nov 2009 11:07:42 GMT

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

---

Hallo,

danke schonmal für eure Antworten!

Ich gehe auch mal nicht davon aus, dass die Müdigkeit davon rührt, dass man wegen HA deprimiert ist.

Ich finde aber die Variante mit der Leber sehr interessant. Ich kann es nur medizinisch laienhaft ausdrücken.

Von Ärzten wurde festgestellt, dass immer mehr Menschen an Müdigkeit und Antriebslosigkeit leiden (ich kann mich dazu zählen). Dies wird auf Ernährung, aber auch auf Umwelteinflüsse (mehr Umweltgifte, Belastungen etc) geschoben.

Aufgrund dessen muss die Leber vermehrt arbeitend, da unsere Ernährung normalerweise zu fett und zu süß (zu süß trifft z.B. auch auf mich zu) ist. Aber auch Menschen, die Fette fast völlig vermeiden, können die Leber schädigen.

Bei einer Studie mit einem Artischockenextrakt gegen Verdauungsbeschwerden (Artischocke schützt aber auch die Leber und unterstützt diese) wurde herausgefunden, dass bei diesen Menschen die Müdigkeit rapide abnahm.

Interessantweise waren die Leberwerte laut Blutbild aber immer im grünen Bereich und unauffällig.

Es gibt wohl auch eine Theorie, dass die Leber bei Überforderung Enzyme aus der Kopfhaut zieht, was dann - völlig einfach ausgedrückt - den HA auslösen kann.

Mich hat der Artikel sehr angesprochen, weil ich eben auch ständig sehr müde bin und mich das fürchterlich annervt. Eigentlich könnte auch ich mich ständig hinlegen und schlafen - ohne jemals ausgeschlafen zu sein.

Ich probiere das gerade mit dem Artischockenextrakt aus, kann darüber aber noch nichts sagen, weil ich es erst seit einer Woche nehme.

Mich interessiert, ob es evt. einen Zusammenhang zwischen Leber und HA geben könnte. Da ich auch zwei Freundinnen mit HA UND ständiger Müdigkeit habe, finde ich die Kombination schon zu häufig, um das außer Acht zu lassen. Es ist nur ein Versuch - aber man kann ja nie wissen.

Deshalb wäre es toll, wenn noch mehr Leute posten würden, wie es Ihnen geht!

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Binne](#) on Tue, 24 Nov 2009 13:01:19 GMT

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

---

Das mit der Leber hört sich wirklich interessant an!

Woher hast du denn dieses Artischoken ( richtig geschrieben ?) Präperat???

Ich bin auch eigentlich dauermüde und antriebslos, schiebe das aber auf meine SchilddrüsenUNTERfunktion.. ein Merkmal für eine solche UF ist eben auch extreme Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depressive Verstimmungen, Konzentrationsschwäche etc...

Falls ihr schon eine Blutentnahme habt machen lassen und der Schilddrüsen TSH Wert über oder um die 2,5 lag, habt ihr auch eine UF ( die oft mit HA einhergeht). In vielen Laboren ist der obere Normwert noch bei 4,0, der neue jedoch liegt bei 2,5.

Das wissen einige Hausärzte noch nicht!

Liebe Grüße!

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [lilli86](#) on Tue, 24 Nov 2009 20:03:52 GMT

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

---

wow, das interessiert mich jetzt. bei mir ist das auch alles so. egal wie lange ich schlafe-ständig müde,demotiviert,antriebslos. kleine aufgaben im alltag sind schwer zu bewältigen.

was mich noch in dem zusammenhang interessiert: wie sieht euer HA aus? wo fällt euer haar aus? könnte ja auch ein zusammenhang sein...

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Leila30](#) on Tue, 24 Nov 2009 22:04:24 GMT

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

---

So dann mache ich mal den Anfang: laut Trichoscan - diffuser HA. Allgemein dünneres Haar, aber Scheitel sieht man auch schon, vorne an den Seiten (keine richtigen Geheimratsecken, aber weniger Haare). Und mein Haar ist nach dem Waschen richtig verfilzt, trotz Spülung etc., habt ihr das auch?

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [nilufar](#) on Tue, 24 Nov 2009 22:04:35 GMT

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

---

ich bin auch sooooooooo schlapp und müde.  
hab schon angst eine unentdeckte krankheit zu haben

ich war auch ständig der meinung es läge an meiner unterfunktion, aber viel hat sich nicht getan seitdem ich tabletten nehme.

mir ist nur ein kleines bisschen aufgefallen das ich nicht mehr GANZ SO müde bin, seitdem ich die pille abgesetzt habe.

lg

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Binne](#) on Tue, 24 Nov 2009 22:22:48 GMT

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

---

Ich hatte immer duffusen HA, vermehrt aber im Scheitelbereich, aber auch Nacken, wuchs auch immer wieder nach, in Phasen starken Haarausfalls war mein Haar aber auch phasenweise sehr sehr dünn

Man kann trotz Schilddrüsenhormone sich noch immer schlecht fühlen, müde, etc, dann ist man einfach noch nicht gut genug eingestellt!!! Und das kann mitunter \*flüster\* Monate dauern immer die freien Werte mitbestimmen lassen und schauen, wie es einem geht. Geht es einem immer noch nicht optimal, langt ggf die Tablettendosis noch nicht aus!

LG

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Naya](#) on Wed, 25 Nov 2009 07:58:57 GMT

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

---

Toll das einige mitmachen! Und eure Antworten finde ich total interessant.

Bei meiner "Art" HA kann ich mich Leila30 anschliessen - Scheitel sieht man bereits, keine richtigen Geheimratsecken, aber auffallend weniger Haare dort. Allerdings sind meine Haare nach dem Waschen nicht verfilzt - das waren sie aber, als ich noch blonde Strähnchen hatte.

Ich weiß leider nicht mehr genau, wo ich den Artikel gelesen habe. Ich glaube, er stand in dem Heftchen "Gesunde Medizin" (ich gehe davon aus, dass sponsored by Pharmaunternehmen, daher auch mit Vorsicht zu genießen), allerdings habe ich einen ähnlichen Artikel auch im Internet gefunden. Wenn man nach "Müdigkeit sind Schmerzen der Leber" oder "Müdigkeit als Schmerz der Leber" googlet, müsste man auch darauf kommen.

Ich weiß nicht, ob ich es hier schreiben darf, die Studie erfolgte mit Hepar SLforte (Artischockenpräparat), rezeptfrei in der Apotheke.

Wie gesagt, ich nehme es erst seit einer Woche (allerdings in der halben Dosis) und kann noch nichts sagen.

Mich nervt diese Müdigkeit, die auch mit Erhöhung Ferritin nicht verschwindet. Schilddrüsenmäßig bin ich gut eingestellt - und das seit 12 Jahren. Die Schilddrüse war ein Zufallsbefund bevor ich überhaupt HA hatte.

Von anderen Ärzten bekommt man dann ja sehr häufig den Stempel "PSY", wenn nichts gefunden wird und man immer müde ist - könnte ja wirklich auf eine Depression deuten. Allerdings bekommt man diesen Stempel meiner Meinung nach viel zu schnell.

Was mich noch interessieren würde - hat jemand von euch in dem Zusammenhang Längsrillen in den Fingernägeln? Das hatte ich früher nie. Seit ein paar Jahren wird das immer schlimmer.

Seitdem ich auf dem "Lebertrip" bin und mich mal umgehört habe, wurde mir gesagt, dass das - natürlich neben anderen Ursachen - auch an Keratinstoffwechselstörungen liegen könne - und hieran ist wiederum die Leber beteiligt.

LG

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?  
Posted by [Skdlfnmylms](#) on Wed, 25 Nov 2009 09:39:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey nilufar. wie lange nimmst du die pille nicht mehr? Hat es was am HA verändert? Wär super darüber was zu hören.

Und zur Müdigkeit: Das kenn ich. Egal wie lange ich schlafe oder wie kurz - meistens kurz. Müde bin ich immer. Ich leide schon so lange unter extremen Schlafstörungen, dass ich mich fast schon damit abgefunden habe. Wenn ich morgens um fünf auf die Uhr schaue wunder ich mich gar nicht mehr. Blöde ratschläge von meinem Umfeld à la dann musst du ruhiger werden du MUSST wieder richtig schlafen kann ich nimmer hören. DAS weiß ich auch selber, die Frage ist nur wie denn? Wenn cih dann auch noch psychisch total belastet bin klappts bestimmt gleich viel besser.

Na ja, aber da ich schon vor dem Haarausfall wenig geschlafen habe, ich weiß nicht glaubt ihr an einen Zusammenhang zwischen Schlaf und HA? Ich weniger - ich glaube eher, dass das den HA nicht verursacht. Nur eben wenn der Körper insgesamt geschwächt ist, dann gefällt das den Haaren ja eben auch nicht.

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?  
Posted by [Latisha](#) on Wed, 25 Nov 2009 11:11:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich hab, denke ich diffusen HA, aber auch bei mir ist sowas wie eine kleine geheimratsecke (auf der linken seite) allerdings ist die nicht kahl, sondern da sind nur minidünne helle haare drin. also früher hatte ich diese GHE nicht. außerdem hab ich den eindruck, dass meine ganze haarlinie an der stirn dünner ist, man mehr durchschauen kann als früher und sie irgendwie ungleichmäßig ist. insgesamt ist mein volumen natürlich auch viel weniger. mein trichogramm wurde am fr gemacht, ergebnisse bekomme ich aber erst am 18.dez

das mit den rillen in den fingernägeln hab ich übrigens auch. aber weiß nicht ob schon immer, hab da noch nie drauf geachtet

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Binne](#) on Wed, 25 Nov 2009 11:58:12 GMT

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

---

@Latisha, was erhoffst du dir denn von dem Trichogramm???

Bei mir wurde vor JAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAHREN mal eines gemacht, mehr als das gesagt wurde, dass deutlich mehr Haare in der Ausfallphase sind als normal kam auch nicht bei raus

Ich finde Trichogramme ziemlich für die Katz.. hoffe, ich bin dir jetzt nicht zu nahe getreten

Vielleicht bekommst du ja zusätzlich noch mehr Infos, allerdings dauert es ja echt noch eine ganze Weile :roll

LG

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Leila30](#) on Wed, 25 Nov 2009 13:13:02 GMT

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

---

Ja ich habe auch Längstrillen in den Fingernägeln, ich dachte das wäre normal, ich habe auch nicht darauf geachtet ob das schon immer so war. Worauf sollen die denn hinweisen? Im www habe ich eher gelesen, dass da kein Zusammenhang mit körperlichen Ursachen, Nährstoffmangel etc. besteht.

VIG

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [lilli86](#) on Wed, 25 Nov 2009 15:11:11 GMT

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

---

@Latisha and @ all

INTERESSANT!

ich habe genau das selbe wie du latisha! zurückweichender unregelmässiger haaransatz.allgemein weniger haar und sowas wie eine geheimratsecke an der linken seite aber auch rechts fängsts an.

@ all

Längrrillen habe ich auch aber nur schwach ausgeprägt.

habt ihr auch veränderungen an den restlichen körperhaaren bemerkt?  
das muss nicht heissen das noch irgendwo was ausfällt aber ist etwas lichter geworden? wie achselbehaarung ? oder augenbrauen?

find ich cool das ihr so fleissig mitmacht

---

---

Subject: Re: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Naya](#) on Thu, 26 Nov 2009 12:48:59 GMT

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

---

@evi an:

Du hast hier den Zusammenhang ein wenig missverstanden - es geht nicht darum "mehr Schlaf= mehr Haare". Das wäre ja schön - würde mich dann mal für 1 Monat in Tiefschlaf versetzen lassen.

@Leila30:

Längsrillen in den Fingernägeln sind nicht normal. Normal sind glatte Nageloberflächen. Längsrillen in den Nägeln KÖNNEN auf eine Keratinstoffwechselstörung hinweisen. Und Haare bestehen ja nunmal auch aus Keratin.

Meine Längsrillen sind nicht so stark, dass ich sie beim Drüberstreichen fühle, aber sie sind sichtbar.

@lilli86

An den restlichen Körperhaaren habe ich keine Veränderung bemerkt - der Witz ist ja: Anderswo reißt man sie raus, weil man sie nicht haben will, und da, wo man sie haben möchte, kommt nix.

LG und vielen Dank für eure Teilnahme  
Werde weiter am Ball bleiben

---