

Bin neu hier, lese aber schon seit einiger Zeit mit.
Vorerst herzlichen Dank an die Expertinnen unter euch, die so viele Informationen zusammengetragen haben. Ich habe hier sehr viel aufschlussreiches gefunden.
Es ist erst das zweite Mal, dass ich in einem Forum schreibe und hoffe, dass ich keine Fehler mache.

Hier meine lange Geschichte (die Hoffnung kommt zuletzt):
Bin 48 Jahre alt und habe Haarausfall seit mindestens 25 Jahren.

Art des Haarausfalls:

Diffus, besonders am Haaransatz und den Geheimratsecken, Scheitel traurig, aber nicht ärger als am restlichen Kopf, nachwachsende Haare (zum Glück), die einen immer wie ein gerupftes Huhn aussehen lassen.

Vor ca. 3 Jahren habe ich dann festgestellt, dass der HA ab Mai extrem wird und bis Dezember andauert. Und mit extrem meine ich, dass monatelang dicke Büschel ausfallen, d.h. jeden Tag hunderte von Haaren. Von Dezember bis Mai sind es dann weniger. Ob das immer schon so war, kann ich nicht sagen. Aber lt. Studie

(Dr. Trüb) - wie wir ja wissen - sind Haarausfallbetroffene für den saisonellen HA anfälliger.

Im Sommer, Herbst und Winter kann ich meine Haare nur hochstecken. Im Frühling wage ich, sie nach dem Waschen und Föhnen einige Stunden offen zu tragen und befestige sie mit viel Haarspray, damit sie nicht in sich zusammenfallen und ich so tun kann, als hätte ich eine Frisur !

Was ich alles (ohne Erfolg!) versucht habe:

anno dazumal: Kieselerde, Brennesseltee, Tinktur aus

Brennesselwurzeln, Birkensaft, ...

Untersuchungen, die am Anfang gemacht werden:

Blut, Schilddrüse, Hormone keine Auffälligkeiten

später dann: Inneov, Priorin, Pantogar, Plantur 39,

Schüsslersalze und alles, was es sonst noch gibt

2 Hautärzte konsultiert wie ihr wisst, wird man

nicht ernst genommen

1996: Ganzheitsmedizinischer Arzt Blutuntersuchung außer

der Info, dass ich über die Nahrung kein Vitamin C

aufnehmen kann, keinerlei Auffälligkeiten

(nehme seither täglich eine Vitamin C-Tablette)

1996: Chinesiologieseminar und bis heute fast täglich einige

chinesiologische Übungen, um innere Ruhe zu finden

(Rückenschmerzen losgeworden, Haarausfall nicht,

innere Ruhe auch noch nicht gefunden)

1999: anderer ganzheitsmedizinischer Arzt meinte: „die NIERE ist

TRAURIG !!!“ habe die Behandlung (Homöopathie) aber wieder

abgebrochen sicher zu früh

2001: Alternative Behandlung bei einer Frau, die mich

eindringlichst aufforderte, nicht mehr zu naschen (bin schokoladesüchtig) und meinte, mein Körper wäre ENTMINERALISIERT (habe einige Monate die Süßigkeiten extrem eingeschränkt, aber in der Schwangerschaft wieder begonnen). Musste die Behandlung dann aber abbrechen, da ich keine Fahrtmöglichkeit mehr zu ihr hatte.

2002: Schwangerschaft SCHÖNE HAARE (3 Monate danach alles wieder weg)

2003: Haaranalyse machen lassen: Blei- + Quecksilberbelastung festgestellt
professionelle Amalgamentfernung + Amalgamentgiftung mittels Ausschwemmungsinfusionen, zusätzlich Infusionen mit irgendwelchen Mineralstoffen

2004: Dritter Hautarzt (pensionierter Universitätsdozent):
verschrieb mir Antidepressiva, obwohl ich mir sicher bin, dass ich keine Depressionen habe (seine Worte: vertrauen sie mir!) habe lange überlegt und dann 2x eine halbe Tablette eingenommen und wurde davon total aggressiv habe ihn daraufhin angerufen er meinte: ein jeder hat Aggressionen habe sofort wieder damit aufgehört
Sein 2. Rat: 2 x wöchentlich Regaine (was natürlich auch kompletter Schwachsinn ist) habe ich zwar versucht, hat natürlich nichts genützt wahrscheinlich hat er gedacht, ich bilde mir den Haarausfall nur ein!

Was geholfen hat:

habe zwischen ca. 1998 und 2007 4x mit Regaine begonnen hatte kein Shedding, Haarausfall wurde gestoppt, neue Haare sind nachgewachsen. Was mir auffiel war, dass es dazwischen aber immer Phasen gab, wo viel mehr Haare ausgefallen sind (war vielleicht auch saisonal). Habe mit der Regaine-Behandlung aber immer wieder aufgehört (in der Hoffnung, dass in der Zwischenzeit alles wieder in Ordnung ist), da ich nicht ein Leben lang ein Medikament nehmen will. Nach Absetzen jedes Mal alle neuen Haare wieder weg.

Was sonst noch zu sagen wäre:

habe ab 17 die Pille genommen, aber immer, wenn ich keinen Partner hatte, unterbrochen. Letzte Pilleneinnahme (keine Ahnung mehr welche) von ca. 1996 1998 danach keine hormonelle Verhütung mehr.

Irgendwann zwischen meinem 20 und 23 Lebensjahr habe ich der Zahnarzt gewechselt und dieser Wahnsinnige hat mir in 4 Sitzungen sämtliche Amalgamplomben ohne Vorkehrungen entfernt und wieder neue Amalgamplomben eingesetzt! Damals war ich noch so dämlich, einem Arzt zu vertrauen.

Es ist schon erschütternd, wenn man nachdenkt, wie die nicht vorhandenen Haare das Leben bestimmen. Ich gehe zwar täglich ins Büro und wo man sonst so hin muss, aber am Wochenende schaue ich, dass ich das Haus nicht verlassen muss. Mir graut schon vorher vor Festen, der Weihnachtsfeier, Aufführungen meiner Tochter, windigem Wetter usw. Ich will damit aber nicht sagen, dass ich den ganzen Tag an meine Haare denke, mein Leben ist

jetzt einfach so.

Es ist schon sehr traurig, wenn man sich nicht so annehmen kann, wie man eben ist.

Im Grunde genommen finde ich es eigentlich absurd, wenn man bedenkt, dass andere Leute „wirklich“ krank sind.

2009 habe ich mich damit abgefunden, dass ich nichts gegen den Haarausfall unternehmen kann und nichts mehr versucht.

Kann es nicht sein, dass manche Frauen, genau wie viele Männer einfach Haarausfall haben ohne speziellen Grund?

2010 im Sommer hat mich die Verzweiflung erneut gepackt (ich sah wieder wie eine Ratte aus) und ich beschloss, es noch ein allerletztes Mal zu versuchen:

Wichtig für den weiteren Verlauf der Geschichte eine Erklärung wie ich bin - ICH WILL DAMIT VERDEUTLICHEN, DASS STRESS NICHT NUR ETWAS MIT VIEL ARBEIT ZU TUN HAT:

Schon als Kind war ich schüchtern und unsicher.

Ich stehe ständig unter Strom, bin unentspannt, habe innere Unruhe, kann nicht loslassen, mache mir Stress, auch wenn ich keinen habe.

Bin zu gewissenhaft, verbissen, introvertiert, habe kein Selbstbewusstsein.

Habe mich im Alter von 22 Jahren in den falschen Mann verliebt. Dieses „Verhältnis“ dauerte mit Unterbrechungen ca. 13 Jahre, wo ich meist sehr unglücklich und emotional extrem angespannt war.

Habe alleine ein Haus gebaut.

Meine nächste Beziehung hat mich auch nicht glücklich gemacht. Mit 39 bekam ich meine Tochter, die jetzt 8 Jahre alt ist. Vor einem Jahr trennte sich mein Partner von mir und jetzt fühle ich

mich endlich zufriedener (ich hatte die Beziehung nur mehr wegen des Kindes aufrechterhalten, ich war auch hier immer für alles verantwortlich, habe die ganze Last für Haus und Kind alleine getragen).

NEUE THERAPIE:

Nach monatelanger Recherche im Internet habe ich mir selbst eine Nebennierenschwäche diagnostiziert (bitte nicht nachmachen, auf jeden Fall ärztlich abklären lassen oder zumindest einen Speicheltest machen). Lange habe ich gegoogelt, wo ich mich in meiner Umgebung untersuchen lassen könnte und nichts gefunden. Dann habe ich versucht herauszufinden, was mir fehlt und welche natürlichen Mittel mir helfen könnten.

Von Herbst 2010 bis Februar 2011 habe ich folgendes genommen:

- PROGESTERONCREME nach Zyklus (verwende ich noch immer)
- ROTER GINSENG (lt. nachfolgender TCM-Ärztin für mich nicht geeignet)
- PHYTOCORTAL
- SELEN
- Da ich kaum Fleisch esse, habe ich begonnen viel mehr SOJAPRODUKTE, HÜLSENFRÜCHTE und FISCH zu mir zu nehmen (Eiweiss)
- ausreichend Frischluft im Winter (Vitamin D)
- habe mir ein Haarteil um ca. EUR 800,- gekauft, bis jetzt 2x getragen, aber für den Notfall gerüstet

Im Frühjahr 2011 habe ich eine chinesische Ärztin aufgesucht (auch wegen extremer Empfindlichkeit gegenüber Wind. Sobald mir der Wind auf den Kopf bläst bekomme ich eine Verkühlung. Kann aber frisurentechnisch keine Haube aufsetzen, da ich ja eine Klammer auf dem Kopf trage, habe daher ständig ein Stirnband auf und bin das ganze Jahr mit Kleidungsstücken, die eine Kaputze haben, bewaffnet! - ein Teufelskreis. Ansonsten bin ich aber überhaupt nicht krankheitsanfällig war in den letzten 20 Jahren nur in der Schwangerschaft im Krankenstand sehr eigenartig).

Die chin. Ärztin also hat gemeint, dass ich entmineralisiert sei und zuständig für den Haarausfall die Niere und für die Windempfindlichkeit die Leber sei.

Bis jetzt war ich 11 x zur Akkupunktur.

Essensänderung empfohlen, die gegen die Erkältungen helfen soll: im Winter weniger Milchprodukte essen, warmes Abendessen, wärmende Lebensmittel (z.B. Ingwer, Zimt) Luft im Bauch vermeiden (Pfefferminztee, Fencheltee), genug trinken. Ich sollte auch Seetang essen wegen der Mineralstoffe der schmeckt aber zu scheußlich.

Zusätzlich habe ich wieder begonnen SCHÜSSLERSALZE zu nehmen (alle, wo Haarausfall erwähnt wird) und eine Flasche SILICIUMGEL geleert und zwei Packungen HAAR VITAL AKTIV.

Ab und zu mache ich mir eine Fußmassage.

Spät aber doch habe ich herausgefunden, dass ich meinen Speichel auch in Deutschland untersuchen lassen kann und habe im Mai einen Test gemacht (22. Zyklustag):

Cortisol 5,8 ng/ml (1,2 14,7)

Progesteron 459 pg/ml (19,6 332,6) Progesteroncreme 2 Tage vorher abgesetzt

Östradiol 4,2 pg/ml (1,22 - 16,05)

Progesteron/Östradiol Quotient: 109,29 (mind. 100)

Testosteron 33 pg/ml (7 39,4)

DHEA 269 pg/ml (165 635)

Jetzt weiss ich natürlich nicht, war mein Cortisol vorher schon o.k.,? Wie war mein Progesteron vorher ?

Die HOFFNUNG:

Mein Wahnsinnshaarausfall hat heuer NOCH NICHT eingesetzt.

Zur Zeit habe ich meinen jährlichen Haarhöchststand ich sehe ungefähr so aus wie Nici auf ihrem Foto vom 19.Mai, nur mit Ponyfransen, um die Geheimratsecken zu kaschieren.

Es fallen immer noch jede Menge Haare in allen Längen aus, sicher 100 oder mehr pro Tag (ich zähle nicht!). Für jemanden in unserer Situation immer noch viel zu viele, aber ich bin momentan richtig guter Dinge.

Jetzt habe ich eine große Bitte an Euch:

Stellt mir bitte nicht zu viele Fragen. Erstens habe ich sehr wenig Zeit, bin auch bald auf Urlaub und zweitens weiss ich noch nicht, ob wirklich etwas und wenn ja, was geholfen haben könnte. Ich habe mich bemüht, alles klar und deutlich niederzuschreiben, mehr kann ich momentan nicht dazu sagen.

Ausserdem ist jeder Mensch anders und man muss wirklich genau auf seinen Körper und seine Seele eingehen, um den richtigen Weg zu finden, ich versuche das nun schon seit ca. 25 Jahren. Auf jeden Fall melde ich mich im August wieder, um euch mitzuteilen, wie es weiter geht.

GANZ WICHTIG: Zitat Gretchen:

ich rate euch ab, einfach was im internet zu bestellen. sucht bitte lieber eine kompetente ärzin bzw nen arzt, der sich mit bioidentischen hormonen auskennt und alles in allem in die hand nimmt.

Ich wünsche euch alles Gute und einen halbwegs entspannten Sommer.

Su

Subject: Aw: Der Sommerhaarausfall hat mich doch eingeholt
Posted by [hoffnung](#) on Mon, 01 Aug 2011 09:42:16 GMT

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

Leider hat sich der vermehrte HA jetzt doch eingestellt. Seit ca. einem Monat rieselt es wieder. Das ist zwei Monate später als in den letzten Jahren und auch noch nicht in einem so extremen Ausmaß wie früher. Normalerweise zähle ich nicht, aber um es zu dokumentieren habe ich eine Woche die Haare gesammelt, es sind durchschnittlich fast 300 pro Tag. Wie gesagt immer noch viel weniger als in den letzten Jahren (von Mai bis Dezember!).

Besonders am Haaransatz und in den Geheimratsecken merkt man es schon. Mir fallen Haare in allen Längen aus, d.h. auch viele sehr kurze.

Heuer hatte ich wirklich einen schönen Sommerbeginn, ich konnte meine Haare im Urlaub sogar offen tragen und habe so schöne Urlaubsfotos wie lange nicht mehr (meiner Umgebung ist aber nicht aufgefallen, dass ich schöner bin. Das zeigt, dass das Umfeld nicht so genau auf einen achtet, auch im umgekehrten Fall, wenn man glaubt kaum mehr Haare auf dem Kopf zu haben). Ich war viel fröhlicher, aber ich merke wie ich wieder zunehmend gereizt werde.

In meiner Verzweiflung fange ich jetzt wieder mit Selen, Lysin und Phytocortal an (damit habe ich aufgehört, als ich im Frühjahr die Akkupunktur bei der chinesischen Ärztin begann) hoffe, dass es irgendwie hilft. Progesteroncreme nehme ich ja schon seit Herbst 2010. Und ich überlege auch, ob ich B12 nehmen soll.

Eigentlich wollte ich in dieser Angelegenheit keine Ärzte mehr konsultieren. Aber nach einem Anruf bei meinem Hausarzt, ob man Ferritin und Vitamin D einfach so untersuchen lassen könnte, wurde mir mitgeteilt, dass man das ab einem gewissen Alter routinemässig dazunehmen kann. Der Termin ist nächste Woche.

Sollte die Untersuchung etwas bringen oder irgendetwas anderes helfen, melde ich mich sofort wieder.

Lg,
Su

Subject: Aw: Der Sommerhaarausfall hat mich doch eingeholt

Posted by [Binne](#) on Mon, 01 Aug 2011 19:26:57 GMT

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

Liebe Su,

schön, dass Du deinen Urlaub wenigstens genießen konntest!

Lass uns wissen, was bei deiner Blutentnahme rauskam, besonders Vitamin D fände ich sehr interessant!!!

Liebe Grüße und bis bald,

Binne

Subject: Vitamin D + Ferritin

Posted by [hoffnung](#) on Thu, 18 Aug 2011 17:26:42 GMT

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

Hallo Binne,

also, ich habe heute die Ergebnisse meiner Blutuntersuchung erhalten:

Vitamin D: 42,2 ng/ml (ausreichende Versorgung 30 100 ng/ml)

Der Arzt meinte, dass das an und für sich o.k. wäre. Ich habe ihm dann aber erzählt, dass ich ab April sehr viel im Freien bin und Anfang Juli eine Woche in Griechenland war. Im Winter hingegen bin ich relativ wenig draussen. Ausserdem habe ich ihm genau erklärt wie das mit dem Horrorhaarausfall ist, der normalerweise im Mai beginnt und bis Dezember andauert.

Heuer hat es zwar erst im Juli begonnen und es sind nur (!) ca. 300 Haare pro Tag, aber ich hätte auch dafür eine Erklärung: ich war Anfang Februar bei herrlichem Sonnenschein und warmem Wetter auf Skiurlaub und habe dort ohne Jacke, mit aufgestrickten Ärmeln Vitamin D getankt. Vielleicht daher die Verschiebung ? (Könnte natürlich auch mit meinen anderen „Behandlungen“ zu tun haben.)

Auf jeden Fall hat der Arzt gemeint, dass ein Vit. D Mangel weit verbreitet ist und mir folgendes verschrieben:

Oleovit D3: 20 Tropfen / Woche das sind 8.000 I.E. / Woche

Das soll ich bis Dezember nehmen und dann wird nochmals der Wert untersucht.

In meiner Euphorie, das Vit 3 betreffend, hab ich das Ferritin vergessen und nachdem es im zulässigen Bereich liegt, hat sich der Arzt nicht dazu geäußert:

Eisen: 125 ug/dl (Referenzbereich 40 150)
Ferritin: 12 ng/ml (Referenzbereich 8 150) - ist das genug ???

Würde mich freuen, wenn ihr etwas dazu zu sagen habt.

Lg,
Su

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin
Posted by [identity01](#) on Thu, 18 Aug 2011 22:10:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo!

zum ferritin: ich habe einen ähnlichen wert wie du gehabt. mein arzt meinte, das wäre noch ok, da in der norm. ich bestand aber darauf eisentabletten zu nehmen. geholfen hat es leider gegen den haarausfall nichts. aber ich fühle mich besser. ich merke, dass ich nicht mehr ganz so träge bin wie früher. viel mehr geändert habe ich ansonsten nichts. es kann also nur daran liegen. aber wie gesagt, haare rieseln - trotz eisen - wie immer .

glg

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin
Posted by [hoffnung](#) on Fri, 19 Aug 2011 12:42:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Natalie,

womit hast du deinen Ferritin-Mangel behandelt und wie hat er sich verändert?

Habe gerade ein bisschen herumgesucht und im "ironforum.org", gefunden, dass bei Haarausfall ein Wert von 200 ng/ml angestrebt wird.

Nachfolgend ein Auszug daraus:

Erstellt: 18.04.2009 - 21:06
Betreff: re: re: Ferritin und Haarausfall
Liebe Ruth

Sie haben richtig gelesen. Wer unter Haarausfall leidet und dessen Ferritinwert unter 50 ng/ml liegt, profitiert in der Regel von korrekt dosierten Eiseninfusionen (Zielwert Ferritin 200 ng/ml). Sollte der Haarausfall ebenfalls verschwinden wie bei der Mehrheit der Behandelten, könnte rückblickend zweifellos festgestellt werden, dass für Ihre Haarwurzeln ein Ferritinwert von 14 offensichtlich nicht gereicht hat - auch dann nicht, wenn Ihr Wert im offiziellen Normbereich liegt.

Bei erneut sinkendem Ferritinwert (dank der Regelblutung sinkt dieser alle 4 Wochen mit einer individuellen Geschwindigkeit wieder ab) besteht die Gefahr eines Rückfalls. Irgendwann. Bei den Einen bei einem Wert von 70, bei den Andern schon mit 100. Und bei gewissen Frauen gar nicht.

Aus diesem Grund führen wir drei Monate nach der Behandlung eine weitere Kontrolle des Ferritins durch. Dann kann der Gesundheitszustand (Haarausfall) erneut beurteilt und mit dem neu gemessenen Wert korreliert werden.

Es gibt Frauen mit einem Ferritinwert von 14 ng/ml, die keinen Haarausfall haben. Weshalb dies so unterschiedlich ist, entzieht sich unserer Kenntnis. Der menschliche Körper ist offensichtlich keine genormte oder normbare "Maschine".

Könnten Sie bei Ihrem Arzt nicht das Interesse wecken, bei Ihnen eine Behandlung mit Eiseninfusionen durchzuführen?

Hat hier irgendjemand einen annähernd hohen Ferritinwert und noch immer Haarausfall?

Lg,
Su

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin
Posted by [identity01](#) on Fri, 19 Aug 2011 13:12:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo su,

ich nehme tabletten namens "ferrograd-folitabletten". das ist das was die schwangeren bekommen.

ich kenne dieses eisen-forum von dem du sprichst. habe da auch nachgelesen und bin so überhaupt auf die idee gekommen meinem ferritin auf die sprünge zu helfen.

eisenmangel kann sicherlich zu haarausfall führen. jedoch habe ich ganz offensichtlich nicht deshalb haarausfall. denn ich nehme die tabletten nun schon ca. 4-5 monate und merke einen körperlichen unterschied, aber nichts an den haaren. ich habe den ferrtin-wert zwar nicht noch ein zweites mal testen lassen (mache ich wenn die eisentabletten-packung aufgebraucht ist), "fühle" aber, dass das eisen wirkung zeigt (nur eben nicht bei den haaren). daher werde ich auch keine infusionen oder ähnliches in angriff nehmen.

ich drücke dir die daumen, dass dein haarausfall von eisen- bzw. vitamin D mangel kommt. das wäre nämlich leichter zu beheben als hormonelle störungen!

glg

p.s. das mit dem vitamin D muss ich auch endlich mal testen. das fehlt mir bei meinen befunden.

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin
Posted by [Ataba](#) on Fri, 19 Aug 2011 14:09:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Su,

zum Thema Vitamin D und richtige Dosierung mag und kann ich hier keine Empfehlungen geben.
Ich bin kein Arzt.

Nur so viel: Mit 8000 IE in der Woche wirst nicht weit kommen.

Meine Ärztin meinte damals auch, jeden Tag eine 1000er. Das reicht.

Nach langer Recherche im Internet und Lesen eines Buches, hab ich mich für 5.000 IE
TÄGLICH entschieden. Aber die Entscheidung muss jeder für sich treffen.

Lies Dich mal im Hashimoto-Forum durch. www.ht-mb.de
da gibts viele Infos zum Thema Vitamin D und auch einen Lexikon Eintrag.

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin
Posted by [flame](#) on Fri, 19 Aug 2011 16:20:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ataba,

was hast Du denn von Beginn an zu D3 noch dazu eingenommen? Hast Du die Dosierungen im
Laufe der Zeit verändert?

Und was nimmst Du aktuell alles, und in welchen Dosierungen?

Wie schnell hat das D3 eigentlich gegriffen?

Ich nehme es jetzt seit ca. 7 Wochen (20.000 I.E. pro Woche).

Hast Du B12 auch mit auf dem Programm? Und wie geht es Deinen Haaren aktuell?

Fragen über Fragen.....

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [hoffnung](#) on Sat, 20 Aug 2011 06:42:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ataba,

du hast völlig recht, mein erster Gedanke war sofort, dass ich mehr nehme, aber

nachdem ich alle meine anderen Mängel/Missstände selbst diagnostiziert habe und eigenmächtig therapiere, habe ich doch beschlossen, vorerst bei der vorgeschlagenen Dosis zu bleiben (mein Wert ist ja momentan nicht so extrem niedrig).

Der Arzt hat ja gemeint, dass ich im Dezember nochmals das Vit. D testen lassen soll. Wenn's dann gar nicht passt, habe ich hoffentlich noch immer die Möglichkeit denn Sommerhaarausfall (wenn er wirklich davon kommt !) abzufangen.

Hallo Natalie,

glaubst du wirklich, dass du nach 4 5 Monaten schon was merken müsstest ? Wenn man bedenkt, dass die Haare ja ca. 3 Monate brauchen um zu reagieren und Tabletten für Schwangere vielleicht nicht so hoch dosiert sind ?

Ich persönlich glaube aber mittlerweile auch, dass Haarausfall nicht nur von Vit. D-Mangel, Eisenmangel, Progesteronmangel, Cortisolmangel, usw. kommt sondern von vielen Mängeln gleichzeitig.

Lg,
Su

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [snickers](#) on Sat, 20 Aug 2011 07:32:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

gestern war ich endlich bei der Frauenärztin, die auch endokrinologische Untersuchungen macht.

Hatte ihr die Ergebnisse von der Nährstoffanalyse, sowie vom NUK gezeigt.

Hatte mit der Thyroxin-Einnahme noch gewartet, weil ich ihre Meinung wissen wollte, da ich ja eigentlich nur eine geringe Unterfunktion der Schilddrüse habe. Wollte dann wissen, ob der HA überhaupt davon kommen könnte.

Laut ihrer Aussage, soll ich sofort mit den Tabletten beginnen, da es eben die Summe unterschiedlicher Faktoren sein kann, sprich leichte Unterfunktion mit schlechten B12 und Vit D -Werten und einem Ferritin-Wert im unteren Drittel, und das alles gepaart mit wochenlangem Stress.

Es muss also nicht nur eine Ursache geben, sondern kann eben das Zusammentreffen mehrerer Faktoren sein.

Sie will jetzt noch einen Hormonstatus machen lassen, dafür muss ich aber noch bis zum 3.-5. Zyklustag warten.

Übrigens habe ich die Pille ja erst vor 4 Wochen abgesetzt. Sie meint, die Zeitspanne (sind

dann wahrscheinlich ca. 6 Wochen) würde ausreichen, um einen aussagekräftigen Hormonspiegel machen zu lassen.

Ich frage mich, warum dann immer gesagt wird, dass das erst nach 3 Monaten Sinn machen würde?

Auf jeden Fall werde ich den mal abwarten und dann nach 3 Monaten auch noch einen Speichelttest machen.

Im Moment geht's so auf und ab mit dem HA, durchschnittlich 200 (Waschtage dazugerechnet) am Tag. Ist aber bei seit Monaten so...

LG
snickers

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin
Posted by [Ataba](#) on Sat, 20 Aug 2011 08:02:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Du,

schätzungsw. 3 Monate lang hab ich jeden Tag noch 2 Beutelchen Magnesium Verla getrunken und viel Milch. Danach nur noch 1 Beutelchen.

Im April war ich bei der Blutabnahme und mein Wert war bei schei**e, ich weiß es nicht mehr. Auf alle Fälle sehr gut gestiegen.

Hab dann nur noch 20.000 IE in der Woche genommen. Der Sommerhaarausfall, der bei mir seit 4 Jahren jedes JAhr anfang Juni beginnt, kam dann nicht. Bzw. es war leichter, wie im Winter halt. Vor ca.3 Wochen fing es an wieder etwas mehr zu rieseln. Jetzt nehm ich wieder eine 20.000er alle 5 Tage.

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin
Posted by [flame](#) on Sat, 20 Aug 2011 08:49:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ataba,

danke Dir für Deine Antwort;
klingt ja sehr interessant!

Ist halt schade, dass die Haare immer so stark hinterherhinken und man somit ewig nicht beurteilen kann, ob eine Behandlung etwas bringt. Super, dass Du durchgehalten hast und dann auch mit Erfolg belohnt worden bist.

Wie sieht es bei Dir mit B12 aus? Wurde das je substituiert?

Liebe Grüße,

flame

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung

Posted by [flame](#) on Sat, 20 Aug 2011 08:59:13 GMT

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

Hallo snickers,

schön, dass Du nun (hoffentlich) wieder einen Schritt weitergekommen bist - und ich wünsche Dir, dass sich das Thyroxin positiv auswirkt!

Hormonstatus testen lassen so bald nach dem Absetzen der Pille: weiß nicht, ob das soooo sinnvoll ist.

Glaube eigentlich nicht, dass sich so rasch der natürliche Hormonstatus wieder eingependelt hat - nicht umsonst haben viele Frauen monatelang Zyklusschwierigkeiten, nachdem sie die Pille abgesetzt haben. Der Körper wurde durch die Pille komplett fremdgesteuert und muss sich erst wieder umstellen - das dauert einfach seine Zeit.

Ich würd's so früh nur testen lassen, wenn es kostenlos ist und ggf. wiederholt werden kann.

Bei mir fallen bestimmt an die 500 Haare am Tag aus (obwohl ich eh kaum noch welche habe) - allerdings zähle ich nicht, sonst würde das zu meiner Hauptbeschäftigung werden.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin

Posted by [Ataba](#) on Sat, 20 Aug 2011 09:03:02 GMT

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

ich hab vor Jahren Vitamin B Komplex per Infusion bekommen. Immer so 6 Stück Infusionen und dann nach einem Jahr wieder. Hat gar nix gebracht.

Und Deine verstärkten Fragen nach B12 kommen jetzt bestimmt vom Hashimoto-Forum gell? Die hatten jetzt nämlich 2 Jahre oder so Vitamin D als Dauerthema und seit kurzem ist B12 dran

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin

Posted by [flame](#) on Sat, 20 Aug 2011 09:12:31 GMT

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

Hallo Ataba,

ich denke mal, in einem B-Komplex ist speziell B12 nicht sooo hochdosiert.

Nein, ich bin/war nicht im Hashimoto-Forum.

Letztes Jahr ist bei mir mal B12-Mangel festgestellt worden, worauf ich 5 mal eine Injektion beim Hausarzt bekommen habe (1 pro Woche). Der Haarausfall wurde dann rasch besser - aber die Injektionen waren im Oktober, die Besserung dann im November - also die typische Zeit nach dem Sommerhaarausfall, so dass das wieder nicht wirklich aussagekräftig ist.

Dann habe ich Depp ja monatelang eine absolute Höllentrip-Behandlung gemacht (Homöopathie), die mich komplett niedergestreckt hat (inkl. massiver Erschöpfung und wieder neuem krassen Haarausfall). Habe mich seitdem nicht mehr davon erholt.

B12 habe ich als Tropfen wieder genommen, was mir nichts gebracht hat, später dann einmal wöchentlich als Injektion i.m. (Cyanocobalamin), ebenfalls ohne Erfolg. Und seit meiner neuen Behandlung nehme ich nun Hydroxocobalamin-Injektionen auf Anordnung vom Arzt, erst höchst dosiert, inzwischen runtergefahren.

Weniger wegen einem Mangel, sondern wegen der Nitrostress-Theorie (B12 soll dabei dazu dienen, überschüssiges NO im Körper zu vernichten).

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin
Posted by [Ataba](#) on Sat, 20 Aug 2011 09:43:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab doch hier vorhin geantwortet. Warum wird es nicht angezeigt ?? Ok, nochmal Kurzfassung:

Vitamin B-Komplex gab es bei mir mehrmals hintereinander. Schon vor Jahren. Immer so 6 Stück Infusionen für schöne B-Werte. Einmal im Jahr so eine Kur mit 6 Infusionen. Gebracht hat es nix.

Deine vermehrten B12-Fragen kommen, weil Du im Hashimoto-Forum gelesen hast oder?

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin
Posted by [flame](#) on Sat, 20 Aug 2011 10:06:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ataba,

doch, bei mir hat es Deinen Beitrag angezeigt - und ich habe auch geantwortet, siehe oben.

Wie waren die Infusionen denn zusammengesetzt/dosiert - weißt Du evtl. noch, welche es waren?

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Vitamin D + Ferritin
Posted by [Ataba](#) on Sat, 20 Aug 2011 12:08:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Test Test

ich hab jetzt hier schon 2 mal geantwortet. 2 mal wirts nicht angezeigt. Jetzt wirts mir echt zu blöd hier.

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [snickers](#) on Sat, 20 Aug 2011 15:27:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ja, ich habe das ja auch schon so oft gelesen, dass es länger dauert bis sich der Hormonstatus wieder einpendelt.

Hatte sie ja auch extra deswegen gefragt und sie meinte, das wäre ok.

Da sie das vorgeschlagen hat, den Hormonstatus zu testen, gehe ich ja mal davon aus, dass das auf Kasse geht. Sie hatte dazu auch nicht gesagt, dass das nicht so wäre, zumal auf der Überweisung extra "Verdacht auf hormonelle Dysfunktion" stand. Bei medizinischer Indikation ist das ja wohl Kassenleistung.

Mal schauen, ob und was da überhaupt bei rumkommt aber den Speicheltest mache ich nach drei Monaten eh für mich.

Habe jetzt Vit B12 Injektionen bestellt. Hoffe, ich kriege das mit den Spritzen hin, mir gruselt`s jetzt schon davor...

Das wird bestimmt auch noch schlimmer mit dem HA: Pille vor 4Wochen abgesetzt, Thyroxin seit heute und dann noch die Vitamine, die ich noch nehmen muss.

Ich weiß, ist nicht sinnvoll, alles auf einmal zu machen/nehmen aber Pille wollte ich unbedingt absetzen und Thyroxin und die Vitamine muss ich ja nunmal nehmen, da dort Mängel vorliegen. Und dann noch diese dämliche Histaminintoleranz...ich komme mir echt wie `ne Invalide vor. Wobei es mir psychisch seit dem Absetzen der Pille deutlich besser geht.

flame, ich hoffe, es geht Dir mittlerweile ebenfalls wieder etwas besser. Haare zählen ist eigentlich auch total bescheuert, ich weiß aber an manchen Tagen kann ich nicht anders...

Lg

snickers

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung

Posted by [flame](#) on Sat, 20 Aug 2011 16:55:38 GMT

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

Hallo snickers,

welches B12 hast Du denn bestellt (Marke, Dosierung, Art des B12)?

Es ist von Vorteil, wenn es kleine Ampullen sind (dafür lieber konzentrierter) - dann ist das Spritzen kein Problem!

Gruseln braucht Dir nicht - wie gesagt, ich erkläre Dir bei Bedarf alles nochmal ganz ausführlich. Ich muss jetzt mal direkt damit angeben, dass ich das Spritzen super kann - denn auf meinem Bauch sieht man nicht die geringsten Spuren; ich könnte problemlos bauchfrei rumlaufen.

Hast Du das Spritzenmaterial auch schon bestellt?

Ich habe 0,30x12 mm Kanülen, 0,30x12 wäre auch o.k. - allerdings ist dann das Aufziehen noch ein wenig fieseliger, oder Du nimmst zum Aufziehen eine größere Kanüle.

Zitat:Wobei es mir psychisch seit dem Absetzen der Pille deutlich besser geht.

Das ist doch schon mal ein gutes Zeichen!

Zitat:flame, ich hoffe, es geht Dir mittlerweile ebenfalls wieder etwas besser.

Die ganz akuten Vergiftungssymptome sind weg, aber ich habe massive Erschöpfung und nach wie vor grausamen Haarausfall.

Habe inzwischen gesehen, dass praktisch alle Symptome einer Nebennieren(rinden)schwäche auf mich zutreffen - damit würde sich auch erklären, warum ich keine hochdosierten NEMs vertrage und mich mit Kalium evtl. regelrecht vergiftet habe.

Nehme momentan die Basics ein, welche ich für am wichtigsten halte....

Liebe Grüße,

flame

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung

Posted by [snickers](#) on Sun, 21 Aug 2011 09:04:38 GMT

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

Einen schönen Sonntagmorgen,

@flame:

Ich habe das B12 in der Apotheke bestellt, Marke weiß ich nicht, habe aber gesagt, dass ich Hydroxycobalamin 1500µm in 1ml-Ampullen möchte. Kommt aber erst Montag.

Der Apotheker hat extra nachgeschaut, welche Spritzen und Kanülen dazu gehören, ich weiß jetzt also noch nicht, welche das sind. Ich frage aber morgen mal nach, ob das die sind, die Du auch benutzt.

Für Vit D habe ich Dekristol 20.000 I.E. verschrieben bekommen und man soll dazu ja auch Magnesium und Calcium substituieren (Calcium bekomme ich momentan ja nicht mit der Nahrung hin, weil ich ja die Histamin-Ausschlussdiät mache). Habe da auch nach Citraten gefragt, weil das am besten aufgenommen werden soll.

Hatte vor, in der Woche Vit D 30.000I.E. und täglich 400-600mg Magnesiumcitrat und 400mg Calciumcitrat zu nehmen. Ich hoffe, das Verhältnis stimmt einigermaßen, meine Ärztin hat leider wenig Ahnung davon und wollte mir pro Tag Vit D 600I.E. empfehlen. Damit bräuchte ich ja Jahre, um meinen Speicher wieder aufzufüllen. Ich glaube, der Urlaub in 3 Wochen wird auch noch einiges für den Vit D-Spiegel tun.

Das B12 wollte ich aufgrund der Erfahrungen hier langsamer auffüllen, so alle 10 Tage eine Spritze. Hab` die Aufgabe schon meinem Mann angetragen, der allerdings leichenblass bei der Vorstellung geworden ist... Kann gut sein, dass er nach der Spritze in Ohnmacht fällt... Falls Du Zeit hast, kannst Du mir also gerne die Anleitung geben, das wär` super!

Man kann NNS doch feststellen, meine ich zumindest. Gibt es da nicht Cortisol-Tests? Und war da nicht auch was mit Prolaktin? Vielleicht kannst Du mit Deiner Vermutung mal zum Endokrinologen? Die müssten das doch auch auf Kasse testen können. Erschöpfung und Stress geht einer NNS doch oft voraus?

Das ist so ein blöder Teufelskreis...

Die Gyn hat mir übrigens auch zu einem Kurs wie Autogenes Training oder Yoga zur aktiven Entspannung geraten. Habe mich auch schon nach einem VHS-Kurs diesbezüglich erkundigt aber die fangen alle an, wenn wir im Urlaub sind

Vielleicht ist das auch was für Dich? Autogenes Training kann man, glaube ich, auch gut zuhause lernen, falls Du nicht in einen Kurs willst.

LG
snickers

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [flame](#) on Sun, 21 Aug 2011 10:58:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo snickers,

sieht danach aus, als wären es die gleichen Ampullen, die ich habe (von Pascoe).

So, dann gibt es gleich mal die Anleitung zur Injektion:

- die gewünschte Stelle am Bauch desinfizieren (manche nehmen das nicht so genau, aber ich mache es jedenfalls - mit einem Spray aus der Apotheke). Ich gehe meist schräg rechts oder links unterhalb des Bauchnabels. Also wenn der Bauchnabel der Ursprung eines kartesischen Koordinatensystems ist, gehe ich in etwa zu den Koordinaten (4/-4) oder (-4/-4) (in cm). Dies, wenn man wie ich normal schlank ist - ansonsten evtl. etwas weiter weg vom Nabel gehen.

- Auf den Kopf der Ampulle leicht klopfen, so dass alle Flüssigkeit in den Haupt-Behälter runterläuft; dann Kopf abbrechen (Daumen ist auf dem weißen Punkt)
- Kanüle auf die Spritze setzen, Flüssigkeit aufziehen (ich nehme gleich die Injektionskanüle dafür). Zum Schluss Ampulle seitlich halten, damit man alle Flüssigkeit erwischt
- Spritze so halten, dass Kanüle senkrecht nach oben zeigt, langsam die Luft herausdrücken, bis Flüssigkeit aus der Kanüle tritt. Es sollen keine Lufteinschlüsse mehr in der Spritze sein.
- Zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (falls man selber spritzt und Rechtshänder ist) eine ca. 1,5 cm dicke Bauchfalte nehmen, bei welcher der genannte Koordinatenpunkt in der Mitte ist. Falte relativ weit vom Körper wegziehen und während des gesamten Injektionsvorgangs straff halten.
- Kanüle zügig und senkrecht einstechen (falls sie 12 mm lang ist und Du normal schlank bist). Sticht man nicht weit genug ein, bleibt man in einer oberen Hautschicht (statt im Fettgewebe) hängen, was dann eher unangenehm ist (passieren kann aber nichts).
- Injektionslösung langsam hineindrücken (kein Problem, wenn Du beim ersten Mal 5 Minuten dafür verwendest, mit der Zeit wird man automatisch schneller)
- Wenn die Lösung drin ist, noch 10 Sek. warten, bevor Du die Spritze rausziehst. Dann evtl. kurz ein sauberes Taschentuch auf die Stelle drücken.

Fertig!

Mir geht es seit gestern wieder total schlecht - hatte eingenommen: Magnesium, Vitamin C, Dekristol und später noch etwas Eisen. Im Laufe des Tages extreme Erschöpfung, und die Nacht war der reinste Horror (Schweißausbrüche, Herzrasen, totale Schwäche usw.). Irgendwie kommt es mir so vor, als hätte ich meinen Körper (oder besser gesagt die Niere) bis oben hin mit NEMs vollgestopft und verkräftet er nun rein gar nichts mehr. Damit ließe sich auch erklären, dass die große Abwärtsentwicklung erst ein paar Wochen nach Behandlungsbeginn begann - evtl. hat sich da eine Überdosierung aufaddiert, ggf. wegen evtl. Nebennierenschwäche, ist jetzt aber nur Spekulation. Normal ist meine Reaktion auf das Zeug wohl definitiv nicht.

Bin nun echt verzweifelt, weil ich mir nun nichts mehr nehmen traue und erst recht mit meinen Latein am Ende bin wegen Haarausfall.

Klar könnte man jetzt alle möglichen Tests machen - aber ich hab' einfach keinen Nerv und kein Geld mehr dafür.

Statt die massig NEMs vom Arzt zu kaufen hätte ich besser mal gleich am Anfang in eine saubere Diagnostik investiert.

Meine Psyche steht und fällt mit diesem grausamen Haarausfall, ich kann das nicht steuern - und da würde auch kein Yoga helfen, leider.

Es demütigt mich unendlich, dass ich mich nun auf eine Perücke einstellen muss.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [identity01](#) on Sun, 21 Aug 2011 11:30:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo flame!

ich bin mittlerweile auch an dem punkt angelangt an dem ich keine nems mehr nehmen will. ich brauche den rest noch auf und dann ist schluss.

ich habe dafür meine ernährung (vor ca. 3 wochen) umgestellt. ich denke, wenn ich gesund esse (und einkaufe), dann bekommt der körper sicher alles was er braucht.
die ernährungsumstellung hat mir nun gezeigt, dass mit meinem darm etwas absolut nicht in ordnung ist. ich leide nun ständig unter verstopfung, was bei dem essen eigentlich überhaupt nicht sein darf. ich tippe auf irgendeine unverträglichkeit. dem muss ich jetzt wohl nachgehen.

worauf ich aber hinauswill: ich ernähre mich nun zu 100% gesund und merke, dass etwas im körper nicht stimmt (ganz abgesehen vom HA). wenn tatsächlich mein darm im eimer ist, dann hat es folglich auch wenig sinn mir die nems hineinzustopfen, denn vielleicht kann der darm kaum was (oder nicht alles) davon aufnehmen.

trotzdem glaube ich (HOFFE ich), dass man sich mit dem richtigen essen auf lange sicht gesehen einiges an nahrungsergänzung sparen kann. zumindest in dieser geballten form wie wir sie zu uns nehmen.

jedenfalls habe ich festgestellt, dass meine haut um ein vielfaches (!) besser geworden ist in den letzten 3 wochen - was die nems in den letzten monaten der einnahme jedoch nicht geschafft haben. also hat die umstellung definitiv eine auswirkung auf mich (darm hin oder her).

viele liebe grüße

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [flame](#) on Sun, 21 Aug 2011 12:32:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo identity,

was hattest Du denn alles für NEMs (außer Eisen), wie lange hast Du sie genommen und in welchen Dosierungen, und sind sie Dir vom Arzt verordnet worden?

Wie sieht Deine Ernährung denn jetzt aus, und hat Dir diese Form jemand empfohlen?

Ich lebe schon seit Jahren gesund - aber mein Haarausfall ist ursprünglich auch nicht

ernährungsbedingt, da bin ich mir sicher.

Wie kommst Du darauf, dass speziell im Darm was sein könnte, hast Du irgendwelche Symptome außer der Verstopfung?

Freut mich, dass Du schon Erfolge an der Haut siehst!

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [identity01](#) on Sun, 21 Aug 2011 13:20:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo flame!

ich nehme magnesium, dann pantogar (od. pantivogar??) diese kalzium-kapseln extra f. haarausfall, wiederrum andere haartabletten mit biotin, zink und eisen, eben extra noch eisentabletten (da ist auch folsäure dabei), bis vor ca. 2 wochen auch noch vitamin-b-komplex und so kräutertabletten vom tcm-arzt (helfen nüsse).

das alles nehme ich seit.. hm.. ca. april denke ich, vielleicht auch schon märz. weiß es nicht mehr so genau.

habe ich mir alles (bis auf das eisen) selbst verordnet. eisen allerdings auch nur nachdem ich beim arzt insistiert habe.

es gibt in Ö schon seit einigen jahren so eine ernährungswissenschaftlerin die auch eine eigene fernsehsendung hatte. sie hat einige bücher herausgebracht. sie schlägt folgendes vor: 5 mal am tag essen (3 hauptmahlzeiten, 2 kleine zwischenmahlzeiten). dabei soll bei jeder hauptmahlzeit immer gemüse/obst (am meisten), eiweiß (fisch, fleisch, soja, bohnen, linsen etc..) und kohlenhydrate (aber wenig!) dabei sein. nur bei den zwischenmahlzeiten reicht es wenn die "nur" aus obst/gemüse und eiweiß bestehen.

"ungesundes" soll/darf man auch essen es aber beschränken auf ausnahmen.

mein haarausfall ist auch nicht ernährungsbedingt - da bin ich mir auch sicher.

keine ahnung obs der darm ist. ich bin davon ausgegangen nachdem ich eben an verstopfung leide (und wenn ich dann doch mal aufs klo gehe, dann schaut das ergebnis eigentlich nicht nach verstopfung aus, verstehst du was ich meine? sorry für das veranschaulichen)

glg

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [flame](#) on Sun, 21 Aug 2011 13:26:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo identity,

mir ist gerade eingefallen, dass Verstopfung ja eine Nebenwirkung von Eisen sein kann!
Ich glaube, wir müssen uns nicht noch kränker vermuten als wir schon sind, sonst geraten wir immer mehr in einen Teufelskreis rein.

Ähnliches Zeug wie du habe ich auch schon durch, und nun eben massig hochdosierte NEMs, die mich komplett aus der Bahn geschmissen haben.

Dabei hatte ich soooo gehofft und mir auch fest vorgenommen, im Forum einen großen Erfolgsbericht zu posten, wenn's mir hilft.

"Ungesundes" wie Süßigkeiten und generell Zucker und Weißmehl lasse ich komplett weg, bringt aber halt leider auch nix.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [snickers](#) on Sun, 21 Aug 2011 13:31:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo flame,

vielen Dank für die Anleitung. Zeige ich gleich meinem Mann

Wann hast Du das letzte Mal Deine Werte überprüfen lassen? Sprich, ob die NEMs, die Du nimmst, noch notwendig sind?

Ich habe manchmal das Gefühl (jetzt nicht explizit Du), dass viele hier NEMs einwerfen, ohne vorher überhaupt getestet zu haben, ob ein Mangel vorliegt oder nicht. Manchmal kann das eher kontraproduktiv sein.

Wenn ich am Montag meine "NEM-Bestellung" bekomme, muss ich mir erstmal einen Plan aufstellen, wann ich was einnehme, weil so viele Sachen nicht miteinander kombiniert werden dürfen.

Vielleicht sollte ich mir so ein Medikamenten-Schublädchen wie im Krankenhaus besorgen

Ich glaube auch nicht, dass Yoga gegen Depressionen oder so hilft aber es wäre eine Methode, aktives Entspannen zu lernen, was sicherlich nicht verkehrt ist. Ich werde aber auch mit autogenem Training beginne, Yoga machen meine Gelenke leider nicht mit.

Danke nochmal und lg
snickers

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [identity01](#) on Sun, 21 Aug 2011 13:37:08 GMT

hallo!

ich habe die verstopfung aber erst (so richtig) seit ich das mit der ernährung in angriff genommen habe, die eisentabletten nehme ich aber schon seit monaten). ich habe immer schon zu verstopfung tendiert. da ich jetzt aber um ca. 90% mehr linsen, bohnen, nüsse und tofu esse kann es sein, dass ich eine histamin-intoleranz habe. also das wäre mein tipp.. aber wie gesagt, dass muss ich erst klären lassen.

glg

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [identity01](#) on Sun, 21 Aug 2011 13:40:33 GMT

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

hey,

ich nehme die meisten nem's ohne zu wissen ob ich tatsächlich einen mangel habe. allerdings habe ich mit magnesium begonnen weil ich viel zu leicht gekrampft habe, vitamin B hat mir mein arzt mal vor nem jahr verschrieben gehabt, weil ich irrsinnigen stress hatte und sehr sehr nervös war. ich habe das vitamin B einfach jetzt wieder und weiter genommen. also ganz ohne grund habe ich keine der sachen geschluckt.

und die tabletten die "extra" für die haare sind: da ist die dosis so gering an den ganzen vitamin- und mineralstoffen, dass man so etwas ohne bedenken lange zeit nehmen kann.

lg

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [snickers](#) on Sun, 21 Aug 2011 15:05:59 GMT

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

Hallo identity,

das mit den NEMs war nicht persönlich oder auf Dich gemeint.
Ich habe das nur schon so oft gelesen, dass die meisten einfach auf Verdacht, weil sie eben glauben, das ein oder andere Symptom bei sich wiederzufinden, NEMs einnehmen.

Bei einigen (z.B. einige wasserlösliche Vitamine) ist das ja auch nicht schlimm, weil die z.T. einfach wieder ausgeschieden werden, bei anderen kann das aber deutlich nach hinten losgehen, wie z.B. Vit D, Kalium (Herzrhythmusstörungen), Calcium (Nierensteine), etc., daher würde ich auf jeden Fall vorher testen lassen, in welchem (Mangel-)bereich man sich überhaupt befindet. Den Test muss man in vielen Fällen leider selber zahlen aber das ist immer noch besser, als einfach so, ohne Mangel Geld für NEMs auszugeben und am Ende damit seinem Körper auch noch geschadet zu haben. Ist aber nur meine persönliche Meinung und muss ja nicht für jeden

gelten.

Übrigens werden Krämpfe nur zu einem Bruchteil durch Magnesiummangel verursacht. Bzgl. der Histaminintoleranz: du kannst bei einem Allergologen einen DAO-Test durchführen lassen (einfache Blutentnahme). Sollte der Wert unter 12 sein, würde ich das auch in Betracht ziehen. Am besten kannst Du das aber selber durch eine Ausschlussdiät feststellen. Schau mal bei libase.de, die haben Unmengen an Infos.

Mein DAO liegt bei 7, ich bin aber auch noch Pollen- und Gräserallergikerin und habe lange Zeit ein Ernährungstagebuch geführt, um herauszufinden, wann ich Juckreiz, Quaddeln und vor allem fast jedes Mal Krämpfe nach dem Essen bekommen habe.

So ganz langsam finde ich immer mehr Sachen heraus, die ich problemlos essen kann, ist aber ein langwieriger Prozess.

Noch ein Tipp: ruf vorher beim Allergologen an und frage explizit, ob die den DAO-Wert bestimmen lassen. Man erspart sich so unnötige Besuche...

LG
snickers

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [flame](#) on Sun, 21 Aug 2011 15:12:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe snickers,

ich wünsche Euch ein gutes Gelingen für die erste Injektion - wie gesagt, dann wird es ohnehin von Mal zu Mal einfacher.

Zitat: Wann hast Du das letzte Mal Deine Werte überprüfen lassen? Sprich, ob die NEMs, die Du nimmst, noch notwendig sind?

Die Verordnungen sind ohne Laboruntersuchungen erfolgt, hingegen einfach aufgrund der Diagnose "Nitrosativer Stress" nach Anamnese. Erst jetzt rät der Arzt mir zu Analysen. Letztes Jahr hatte ich allerdings B12-Mangel, und D3 war auch an der unteren Grenze (normale Blutuntersuchungen, also nicht diese - kostenpflichtigen! - intrazellulären Untersuchungen, die ja neuerdings ein "Muss" zu sein scheinen).

Kalium war im normalen Blutbild 4,8 (bereits während der Behandlung), letztes Jahr 5,0. Ist eher an der oberen Referenzgrenze. Der Arzt meint aber, dass ich ziemlich sicher intrazellulären Mangel habe - ich traue mich jedoch kein Kalium mehr nehmen.

Zu D3 lese ich mittlerweile viel Widersprüchliches - zum einen heißt es, es sei elementar wichtig und praktisch nicht überdosierbar - zum anderen wird vor Höchstdosen von fettlöslichen Vitaminen gewarnt.

Zitat: Ich habe manchmal das Gefühl (jetzt nicht explizit Du), dass viele hier NEMs einwerfen, ohne vorher überhaupt getestet zu haben, ob ein Mangel vorliegt oder nicht. Manchmal kann

das eher kontraproduktiv sein.
Da schreie ich mal ganz laut "Hier".

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [snickers](#) on Sun, 21 Aug 2011 15:57:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo flame,

bin gespannt, ob ich nach den ersten Spritze meinen Mann vom Boden aufsammeln muss

Was für ein Arzt stellt denn einen intrazellulären Kaliummangel "sehr wahrscheinlich" fest?
Das grenzt schon an Körperverletzung. Kalium kann sowohl im Mangel- als auch im Überfluszzustand zu Herzrhythmusstörungen führen. Einen Patienten ohne Blutuntersuchung hochdosiert Kalium nehmen zu lassen ist grob fahrlässig!

Zu Vit D3: wenn man einen Mangel hat, sollte man ihn auf jeden Fall beheben. Auch wenn das nicht die alleinige Ursache des HA ist, ist es für den Allgemeinzustand ja nicht verkehrt. Ich finde es auch schwierig, hochdosiert Vit D zu nehmen, weil man eben auch noch auf die anderen Nährstoffe achten muss aber da mein Wert im Sommer(!) bei 18ng/ml liegt und allgemein ein Wert von über 40 angestrebt wird, werde ich das auf jeden Fall machen. Das war sicherlich auch der Grund für meine Sonnenallergie letztes Jahr. Ich werde halt gleichzeitig reichlich Magnesium nehmen (momentan im Mittelwert) und etwas Calcium wegen meiner blöden Diät.

Das war keinesfalls als Vorwurf gemeint. Ich weiß, dass man nahezu alles probieren würde damit man bloß seine Haare behält. Ich finde es aber einfacher, wenn ich weiß, ob ich meinem Körper wirklich was gutes tue oder nur meiner Psyche.

Lg
snickers

Subject: Aw: Haarausfall diffus + saisonal - Hoffnung
Posted by [flame](#) on Sun, 21 Aug 2011 18:17:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo snickers,

berichte, wenn Ihr Euch über die erste Spritze getraut habt

Zitat: Was für ein Arzt stellt denn einen intrazellulären Kaliummangel "sehr wahrscheinlich" fest?

Während ich noch alles eingenommen habe und zunehmend weiter runterkam, musste ich morgens häufig Wasser lassen - was laut ihm auf Kaliummangel hinwies und die Dosierung gleich von 700 auf 2100 mg hochjagte.

Ebenso sieht er in den momentanen starken Schweißausbrüchen und Erschöpfungszuständen einen Kaliummangel.

Womöglich will in Wirklichkeit mein Körper einfach das ganze überdosierte Zeug wieder los werden und/oder leistet die Niere Schwerstarbeit - da wäre es in der Tat Körperverletzung, sie mit Kalium zuzubomben, zumindest solange es keine gesicherte Diagnose gibt.

Bzg. D3 bin ich mittlerweile auch verunsichert....

Ich nehme erst mal nix mehr bis auf B12.
Das hatte mir letztes Jahr ja mal sehr gut getan.

Liebe Grüße,
flame
