
Subject: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Ataba](#) on Wed, 20 Jul 2011 07:34:22 GMT

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

Guten Morgen die Damen,

ich muss jetzt einfach mal was mitteilen. Ich hab seit 2007 HA. Und JEDES Jahr von Anfang Juni bis November/Dezember ist es der Horror pur. Dieses Jahr hat der Schub immer noch nicht begonnen. Und nun haben wir Ende Juli.

Ob es die Pille war die ich vor genau 1 Jahr abgesetzt hab? Oder doch der Vitamin D Mangel den ich behoben hab? Ich substituiere seit November 2010 Vitamin D weil ich einen nachgewiesenen Mangel hatte.

Vielleicht ist das ein Ansatzpunkt für Euch?

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 20 Jul 2011 07:48:40 GMT

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

Ich drück' Dir fest die Daumen, dass es so bleibt

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [gretchen](#) on Wed, 20 Jul 2011 10:04:09 GMT

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

toooooo!!!! freu mich für dich und hoffe, dass es das war!!!

berichte uns weiter bitte...das hilft

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [snickers](#) on Wed, 20 Jul 2011 13:45:17 GMT

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

Ich wünsche Dir ganz doll, dass es so bleibt!

Sowas zu lesen macht auf jeden Fall Mut! Ich werde jetzt auch meinen Nährstoffhaushalt testen lassen.

LG

snickers

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [flame](#) on Wed, 20 Jul 2011 15:04:42 GMT

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

Hallo Ataba,

wie lange musstest Du denn nach der Substitution von Vitamin D warten, bis sich der Haarausfall gebessert hat?

Hattest Du noch andere Symptome, die sich verbessert haben?

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Ataba](#) on Wed, 20 Jul 2011 15:35:23 GMT

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

ne genaue Antwort kann ich Dir da nicht geben. Ich hab nämlich im Nov. 2010 mit Vit. D begonnen und von Nov. bis Ende Mai ist bei mir der HA noch jedes Jahr leichter gewesen. Auch ohne Vitamin D. Mir fällt's halt jetzt nur auf, weil der alljährliche Schub auf sich warten lässt.

Was sich sonst noch gebessert hat? Ich bin irgendwie ausgeglichener, nehme wieder mehr am Leben teil. Kann aber vielleicht auch daran liegen, dass sich -durch den besseren HA- die Psyche etwas beruhigt hat.

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Latisha](#) on Fri, 22 Jul 2011 06:50:42 GMT

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

Liebe Ataba,

das freut mich sehr für dich! Habe uns ja beiden die Daumen gedrückt.

Die scheinbar mehr als mir selbst...bei mir gings vor ca. 1,5 Wochen wieder richtig los.

Hatte ja jetzt echt ne richtig lange Phase, wo Ruhe war und hab das erste mal seit Langem wirklich wieder gehofft ...und BUMS, es ist wieder alles beim alten. Ich könnte Kotzen! Sorry für die Ausdrucksweise aber ich bin im Moment echt sauer. nicht traurig, sondern wirklich sauer

Nachdem ich im Moment ja nix mach außer Pille nehmen und Regaine wie immer halt, konnte ich mir auch nicht erklären warums besser wurde. Habs halt auf die Pille geschoben, die ich seit Sept. nehm.

Tja nur weil ich jetzt immer noch nix geändert hab, hab ich halt auch keine Ahnung warums wieder mies ist

Hat jmd eigentlich schon mal so ne Mikronährstoffanalyse gemacht?

Würde mich interessieren. Der Dame in dem hier geposteten Video hats ja scheinbar geholfen...

ach Atabe, sorry, ich mach deshalb nen extra Thread auf, will hier nicht in deinem das Thema verändern!

Drücke dir weiterhin die Daumen! Lass dir für mich mit noch ein paar Haare weniger ausfallen

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Ataba](#) on Fri, 22 Jul 2011 17:25:19 GMT

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

hast Du auch die typischen Sommer-Schübe?

Sorry, muss weg zum Essen. Schau später wieder rein

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Milena](#) on Sat, 23 Jul 2011 13:48:49 GMT

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

Hallo, auch ich habe diese Haarausfallschübe jetzt im 3. Jahr. Im Winter (ab Ende Sept. bis Ende Feb.) wirds besser ab März ansteigend und Juli/ August/ Sept. / ist´s am stärksten! Bei mir ist es lt. Dermat. ein verstärkter Haarwechsel... Leider ist es so das mein Haar bis zu den Ohren also ca 10-15 cm stark nachwächst aber dann wieder ausfällt... ich erreiche meine Länge einfach nicht mehr... ist es bei dir auch so?

LG Milena

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Latisha](#) on Sun, 24 Jul 2011 18:06:40 GMT

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

Ja, die habe ich auch. Leider
Glaube aber erst, seit dem ich insgesamt HA habe
oder es fällt mir erst seit da auf...

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Milena](#) on Mon, 25 Jul 2011 07:37:20 GMT

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

Danke erstmal für deine Antwort! Heute war der absolute Horror...soviele Haare könnte nur noch heulen! Fühl mich komplett minderwertig! Regaine hatte ich letztes Jahr um diese Zeit auch angefangen aber nach Rücksprache mit einem auf Haare spez. Dermatologen hab ich das wieder abgesetzt weil es nicht geholfen hat! Der HA ging im Winter zurück und wurde Anfang des Jahres (ab März) wieder mehr! Weiß gar nicht meht was ich noch nehmen soll... hast du

schon mal Vitamin D versucht?

LG

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Anina](#) on Tue, 26 Jul 2011 15:33:55 GMT

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

Hallo zusammen!

Ataba, ich hätte eine Frage an dich: Wenn dir im heurigen Sommer die Haare noch nicht ausgehen, merkst du das dann auch deutlich am Haarstatus, dass wieder mehr Fülle da ist. Ich verliere auch immer im Frühling und Sommer die meisten Haare, der Winter ist die beste Jahreszeit. HEuer gehen mir seit ein paar Wochen wieder mehr Haare aus bisher fühlte ich mich aber meist noch recht wohl.

Seit etwa 2 Wochen ist es viel schlimmer und ich hab das Gefühl, man merkt dies sofort an meiner Frisur. Es blickt wieder viel mehr Kopfhaut durch und meine Haare sind sofort nach dem Waschen wieder strähmig. Umgekehrt geht es Ende Herbst meist auch wieder schnell, Haare fühlen sich dann oft rasch wieder besser an. Oder ist das nur die Psyche, muss zugeben, ich bin momentan sehr schlecht drauf, fühl mich richtig grauslich und ungepflegt.

Kann es kaum erwarten, wann es wieder besser wird!

Ig an alle ANnina

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Ataba](#) on Tue, 26 Jul 2011 19:47:25 GMT

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

also von deutlich mehr Fülle bin ich meilenweit entfernt. von november bis mai wars ja jedes jahr irgendwie besser. da hat es sich ja jedes jahr erholt bei mir. und seit mai sinds ja grad mal 2 monate länger als in den vorjahren.

ich hab zwar deutlich mehr kurze am stirnansatz..... aber mei..... sehen tut man noch nicht so viel

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Okt78](#) on Sat, 30 Jul 2011 08:43:53 GMT

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

Hallo liebe Ataba!

Ich bin neu hier und bin durch meinen gestern diagnostizierten Vitamin D Mangel über Google hier gelandet. Als ich Deine Beiträge gelesen habe konnte ich meine Geschichte erkennen. Bei mir geht der Horror seit Sommer 2008. Das erste mal war ich einfach nur verzweifelt. Ich dachte aber es kommt von der Hormonumstellung nach der Schwangerschaft. Ausserdem kam noch Hashimoto hinzu, den ich in dieser Zeit diagnostiziert bekam. Hatte Haarwasser verschrieben

bekommen und nahm Pantovigar. Blutwerte waren lt. Hautarzt und Allgemeinarzt immer in Ordnung. Im Winter wurde es besser. Meine Haare kamen wieder und ich bin dann auch wieder ohne Kopftuch rumgelaufen. Bis der nächste Sommer kam. Das gleiche Spiel von vorne. Nun ist es der 3. Sommer und ich habe meinen Hautarzt gewechselt. Der hatte eine Biopsie gemacht. Kam nichts raus. Er hat mich dann ins Endokrinologikum geschickt. Seit gestern weiß ich, dass ich Vitamin D Mangel habe.

Ich nehme jetzt seit gestern 1x täglich 1000 I.E. Vigantoletten. Wie lange hat es bei Dir gedauert, bis Du eine Besserung verspürt hast? Ich habe nun große Hoffnung, dass mein Problem erkannt wurde! Hoffentlich werde ich nicht wieder enttäuscht.

LG Okt78

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen
Posted by [flame](#) on Sat, 30 Jul 2011 09:12:18 GMT

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

Hallo Okt78,

mit den Vigantoletten ist es evtl. nicht getan.

Viele hier arbeiten mit Dekristol (20.000 I.E.), das zu Beginn der Behandlung sehr hochdosiert und dann z.B. einmal wöchentlich genommen wird.

Muss dann allerdings mit dem Arzt abgestimmt werden, alleine schon deswegen, weil es verschreibungspflichtig ist.

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen
Posted by [Ataba](#) on Sat, 30 Jul 2011 19:11:31 GMT

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

Hi Du,

warst Du schon mal im Hashimoto-Forum? Da gibts zig Threads zum Thema Vitamin D. Es ist wirklich ein komplexes Thema und nicht so einfach zu erklären.

Wie ist denn Dein Wert? Und die Normwerte?

Aber eins kann ich Dir schon sicher sagen: mit 1000er Vigantoletten kommst nicht weit. Ich bin kein Arzt und ich kann und mag hier keine Medikamentenempf. geben. Aber ich kann Dir von mir berichten.

Ich hab mich damals im Hashi-Forum eingelesen. Ich hatte einen Wert von 19 (Normwerte 20-70). Meine Ärztin fühlte sich schon ganz grosszügig und allwissend, weil sie mir zu 1000er VitD v. Hevert riet. "Mit den normalen 400ern kommen Sie nicht weit. Da müssen Sie schon höher einsteigen"

Dieser schlechte Wert war im Hochsommer. Trotz Sonne und Italienurlaub. Ich hab mich dann nicht eigenständig getraut, mehr zu nehmen und hab dann das ganze Hashi-Forum auf den Kopf gestellt. Ich hab dann im Oktober mit 4000 täglich begonnen und ab November mit 5000. Dazu die ersten 3 Monate Magnesium hochdosiert und dann bin ich mit dem Magnesium runter. Aber Magnesium brauchte ich. Sonst gabs Nackenverspannungen. Dazu viel Calcium aus natürlicher Quelle.

Ich kann Dir wirklich das Hashi-Forum ans Herz legen. Aber da warst bestimmt schon oder?

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [snickers](#) on Sat, 30 Jul 2011 19:32:25 GMT

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

Hallo Ataba,

ich klink mich mal hier mit ein:

Geht Vitamin D-Mangel öfter mit einem Magnesiummangel einher oder warum hast Du noch Magnesium genommen?

Ich frage mich das nur, weil ich dieses Jahr zum 1. Mal Wadenkrämpfe nachts bekommen habe, außerdem öfters Krämpfe in den Füßen.

Ich hatte schon früher ab und zu Krämpfe, meist im Nacken und soweit ich weiß, ist das ja oft ein Zeichen für Magnesiummangel.

Hast du die hohen Vit D-Dosen verschrieben bekommen oder waren die freiverkäuflich?

LG

snickers

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Ataba](#) on Sat, 30 Jul 2011 19:46:41 GMT

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

schau mal hier:

<http://www.ht-mb.de/forum/vbglossar.php?do=showentry&id=81>

nö du, da bekommst nix verschrieben. ich bekam damals dekristol nicht mal auf privatrezept. ich hab halt dann jeden tag 5 stück von den hevert geschluckt.

Subject: Aw: Der jährliche Sommer-Horror hat noch immer nicht begonnen

Posted by [Blondie](#) on Sun, 31 Jul 2011 16:03:30 GMT

Dekistrol 20.000 i.E. wurde mir von meinem Nephrologen auf Rezept gegeben ohne Zuzahlung, meine Hausärztin, bei der ich dann später war, hat mir gleich gesagt, dass ich die komplett selber bezahlen müßte und die Krankenkasse die Kosten dafür nicht übernehmen würde. Nanu..... da kann man mal sehen, wie unterschiedlich die Ärzte das handhaben. Weniger Haarausfall habe ich nicht bemerkt, was evtl. auch daran liegt, dass ich zur gleichen Zeit mit Allopurinol (gegen Gicht) anfangen mußte, was ja auf der Liste der Mittel steht, die HA hervorrufen bzw. fördern. Bin mir aber über die Zusammenhänge nicht ganz sicher, möchte auch hier keinem die Hoffnung rauben, will nur darauf hinweisen, dass man sich den richtigen Arzt aussuchen muß, dann kann man sich die Kosten für dieses Mittel sparen.
