
Subject: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [snickers](#) on Thu, 21 Jul 2011 21:45:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nochmal Hallo zusammen,

Als mich gretchen in meinem anderen Thread darauf ansprach, ob der HA mit meiner OP im zeitlichen Zusammenhang stünde (was nicht der Fall war), habe ich mal so nachgedacht, was alles noch so gewesen ist.

Vor ca. 4 Jahren habe ich angefangen, total bescheuert zu diäten. Ich habe nicht wirklich auf meinen Körper aufgepasst und im kurzen Zeitraum ungefähr 20kg abgenommen (u.a. mit sehr wenig essen und Abführmitteln). So nach und nach habe ich bestimmt wieder so 10kg, wenn nicht mehr zugenommen. Ich bin übrigens nicht superdünn durch die Abnahme geworden, sondern auch rein objektiv normalgewichtig (BMI 22, Normwert für mein Alter und meine Größe 20-25).

Durch diese Geschichte habe ich bestimmt reichlich Mineralien und Vitamine verloren, wobei ich aber damals überhaupt keinen HA hatte.

Da ich einfach gerne koche und esse, habe ich also in den folgenden 4 Jahren immer wieder mal zu- und abgenommen.

Im letzten Sommer, als der HA bei mir begann, habe ich ja gleichzeitig zum kurzzeitigen Absetzen der Pille wieder eine Diät gemacht, diesmal auf Basis "Schlank im Schlaf (morgens nur Kohlenhydrate, mittags beides, abends nur Eiweiß), wobei ich da aber auch generell wenig gegessen habe.

Im gleichen Zeitraum habe ich auch super allergische Reaktionen auf Kirschen, Pflaumen, etc. gezeigt, die ich vorher nicht hatte (Juckreiz am ganzen Körper und einzelne Quaddeln). Das habe ich dann abgebrochen als der HA kam.

Dieser hörte ja dann so im Januar auf und ich dachte, der Spuk wäre vorbei, also habe ich ab Februar wieder fröhlich die nächste Diät angefangen, diesmal nur "wenig essen".

Momentan liegt mein Gewicht am oberen BMI-Wert, also mal wirklich nicht zu wenig und ich habe nicht das Gefühl, dass ich ungesund esse (Müsli, viel Gemüse, moderat Süßes).

Kann es trotzdem sein, dass meine Speicher sich über diesen längeren Zeitraum so entleert haben (vor allem Kalium) und dass mit dem Absetzen der Pille dann der Super-Gau für meinen Körper kam?

Wo finde ich bloß einen Arzt, der mir diese Mikronährstoffanalyse machen lässt? Ich würde den Test ja wahrscheinlich eh komplett selber zahlen müssen, oder?

Sorry für diese, wieder mal, lange Geschichte...

LG
snickers

P.S. Ich würde mit Freuden nochmal 10kg zunehmen, wenn dafür mein HA stoppen würde...

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [snickers](#) on Thu, 21 Jul 2011 22:24:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach ja, Anfang diesen Jahres hatte ich auch noch ziemliche Unterleibschmerzen. Gynäkologe und Hausarzt waren der Meinung, das seien Verwachsungen. Ich habe dann noch eine Darmspiegelung machen lassen, bei der man 3 kleine Polypen entfernt hat.
Der Arzt meinte, ich solle das spätestens in 3 Jahren nochmal nachschauen lassen, da ich evtl. eine Neigung dazu haben könnte.
Seitdem hatte ich keine Unterleibschmerzen mehr.

Kann das wohl irgendwie damit zusammenhängen? Wie kann man denn mal sowas überprüfen lassen, ob der Darm auch die Nährstoffe richtig aufnimmt?

Männo, das rächt sich alles irgendwann.

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [gretchen](#) on Fri, 22 Jul 2011 05:57:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok...hier nochmal der hinweis auf den darm....das würd ich echt checken lassen (heilpraktiker). aber ein guter. . kein übermäßig esoterisch angehauchter. lieber einen, der sich mit nitrostress und all sowas auskennt.

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [snickers](#) on Fri, 22 Jul 2011 11:05:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke gretchen,

ich habe jetzt einen Termin bei einer HP, die mit bioidentischen Hormonen arbeitet. In der Gemeinschaftspraxis ist ebenfalls ein anderer HP, der sich mit Stoffwechselerkrankungen beschäftigt.

Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen...

LG
snickers

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [Binne](#) on Fri, 22 Jul 2011 12:34:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe übrigens neulich gelesen, dass Frau durch jahrelanger Einnahme der Pille ebenfalls einen Nährstoffmangel bekommen kann bzw es sehr wahrscheinlich ist, dass sie einen hat. Leider bekomme ich die Erklärung dafür nicht mehr wirklich zusammen , in Erinnerung habe ich nur, dass ja durch die Pille dem Körper ständig eine Schwangerschaft vorgegaukelt wird und der Körper dadurch immer auf HÖCHSTTOUREN arbeitet und viele Nährstoffe (Zink, Vitamine , etc) verbraucht und es dadurch zu einem chronischen Nährstoffmangel kommt.

Liebe Grüße, Binne

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [gretchen](#) on Fri, 22 Jul 2011 12:38:15 GMT

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

ja, das hab ich auch schön oft gelesen. ich glaube um die 150 stoffwechselfvorgänge sollen von der pille beeinflusst werden. und vor allem b-vitamine werden viele verbraucht.

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [snickers](#) on Fri, 22 Jul 2011 13:58:26 GMT

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

Das habe ich auch schon einmal gelesen. Mensch, wenn man das alles VOR der ersten Pilleneinnahme gewußt hätte
Mittlerweile finde ich das dermaßen unverantwortlich, das es Gyns gibt, die jungen Mädchen mit 14 Jahren bereits die Pille verschreiben!

LG
snickers

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [Binne](#) on Fri, 22 Jul 2011 14:20:59 GMT

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

Ich finde es auch unmöglich... aber die meisten FA WISSEN es einfach nicht besser ... und man muss leider leider schon sagen, es gibt nicht wirklich eine Alternative zur Pille, gerade in JUNGEN Jahren.. Tempi messen ist nur was für einen regelmäßigen Alltag, wer hat den schon mit 14-20? Da ist Party am WE angesagt, unregelmäßiges Schlafen,Alkohol, all das beeinflusst negativ die Temperatur.. und auf Kondome würde ich mich auch nicht verlassen.. was bleibt also noch viel??

Ich wüsste auch momentan nicht, was ich meiner Tochter später einmal raten soll..

auf jeden Fall soll sie NICHT Jahrzehntlang die Pille nehmen, so wie ich es gemacht habe...

War ich mit einer Pille nicht zufrieden (zb Belara) verschrieben mir die FA die Valette.. man hat

die Wahl zwischen Pest und Cholera ...

Auf die B-Vitamine habe ich auch wieder meinen Fokus gelegt, nehme seit einer Woche wieder Medyn(hochkonzentrieres b6, b12 und Folsäure). Vor 2 Jahren hat sich dadurch mein HA nach 7 wöchiger Einnahme gelegt... dann bin ich schwanger geworden und dann war es eh wieder eine andere hormonelle Situation..

Aber es könnte schon sein, dass sich damals der HA wegen des Medyns stoppen ließ!

Mein Plan ist also zur Zeit dieser: Progesteron und b-Vitamine!

Ich bin hoffnungsvoll!

Liebe Grüße, Sabine

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [snickers](#) on Fri, 22 Jul 2011 14:38:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich war auch noch mit 20 leichtgläubig genug, die Pille erst ab dann regelmäßig zu nehmen
Mein FA hat mir fröhlich von Biviol zu Oviol über Yasmin bis jetzt zur Morea Sanol alles verschrieben.

Ich bin auch ganz wild darauf, meinen Nährstoffhaushalt testen zu lassen. Der Termin bei einer HP, die das evtl. machen läßt, ist leider erst in zwei Wochen. Warte auch schon gespannt auf Antworten zu dem Thread von Latisha.

Würde den Test viel lieber jetzt schon machen lassen, weiß aber nicht wie und wo.

Hast Du Deinen Vitaminstatus denn jetzt neu überprüfen lassen oder nimmst Du die B-Vitamine "auf Verdacht", weil sie vor 2 Jahren geholfen haben? Mensch, wenn das klappen würde bei Dir...ich drück Dir auf jeden Fall fest die Daumen!

LG
snickers

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [Binne](#) on Fri, 22 Jul 2011 20:38:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe vor einiger Zeit die B - Vitamine wieder mal testen lassen, habe nach wie vor einen Mangel.

Ich habe übrigens auch im "zarten" Alter von 17 eine ziemlich radikale Diät gemacht (5 Kilo

innerhalb einer Woche abgenommen und auch in den nachfolgenden Wochen wenig gegessen und plötzlich hatte ich auch HA, damals fing alles damit an
Seitdem habe ich immer mal wieder mittelmäßigen bis krassen Haarausfall... bin nun mehr als doppelt so alt

Ich drück Dir auch die Daumen, dass bei deinem Termin in zwei Wochen schon einiges klarer wird und du dich dort gut aufgehoben fühlst.

Wie hast du dich eigentlich bezüglich der Pille entschieden?
Setzt Du sie noch vor eurem Urlaub ab?

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [shania01](#) on Fri, 22 Jul 2011 21:38:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme seit einem Jahr Vitamin Präparate, momentan bin ich bei Priorin geblieben. Vertrage ich am besten....
Eisen immer mal wieder.
Da mein Speichelttest gut ausgefallen ist muss ich einfach noch abwarten...
Kann ich Vitamin D in geringer Dosis prophylaktisch einnehmen???

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [snickers](#) on Fri, 22 Jul 2011 23:04:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist echt so übel, was man mit seinem Körper anstellt, ich ärgere mich auch so über mich selbst
Aber das würde wenigstens bedeuten, dass es noch nicht zu spät sein könnte, um das zumindest teilweise wieder gut zu machen.
Wir sind ja ungefähr gleichaltrig, ich behaupte jetzt einfach mal, wir haben noch `ne Chance

Die HP machte am Telefon einen guten Eindruck, sie ist u.a. Hormonberaterin bei der Hormonselbsthilfe von Elisabeth Buchner. Das ist doch schonmal eine gute Referenz?

Bzgl. Absetzen der Pille vor dem Urlaub bin ich sooo unsicher! Einerseits wäre ich dann 3 Monate pillenfrei, wenn ich endlich den Endo-Termin hätte, andererseits kann ich meine strahlend weiße Kopfhaut nicht auch noch im sonnigen Urlaub ertragen, auf den ich mich seit Jahren freue...ich sehe sie jetzt schon überdeutlich und habe heute vor lauter Frust das erste Mal HairFor2 ausprobiert.
Die letzte Pille wäre sonst übermorgen fällig...

LG
snickers

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [snickers](#) on Fri, 22 Jul 2011 23:12:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin ja noch ganz am Anfang meiner Untersuchungen und Nachforschungen.
Ich für mich habe beschlossen, dass ich erst weitere Ergebnisse abwarte, bevor ich auf Verdacht noch irgendwelche NEMs einwerfe.

Erstens kann ein Zuviel eher schaden als nützen, zweitens ist es evtl. rausgeworfenes Geld und drittens weiß ich dann später nicht, woran es denn nun gelegen hat oder auch nicht.
Mein Problem ist es eher, meinen Hausarzt dazu zu bekommen, zumindest einige der Werte testen zu lassen. So langsam habe ich das Gefühl, ihm auf die Nerven zu gehen und als Hypochonder zu gelten.

LG
snickers

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [Ataba](#) on Sat, 23 Jul 2011 08:26:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

umso trauriger macht es mich, wenn heute Mädels mit 14 Jahren die Pille wg. Akne oder Migräne verschrieben wird.
So z.B. bei Bekannten. Da wird die Pille als Migränemedikament bei der 16-jährigen eingesetzt.

Aber klar..... die Leut die noch nie massiv Probleme mit der Pille hatten, checken das nicht.
Ging mir wohl nicht anders.
Ich bin froh, dass ich keine Tochter hab, die mit 16 (oder heutzutage wohl schon früher) vor mir stehe und sagt "Mama ich will die Pille". Da hätte ich ein ARGES Problem mit.

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [Binne](#) on Sat, 23 Jul 2011 10:38:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Snickers, deine HP liest sich gut, das wird bestimmt was

Übermorgen die letzte Pille... hm, mensch , trau dich doch!!!
Dann hast du ja auch beim Endo immerhin schon 3 Monate Pillenfrei hinter dir... und wiegesagt, die meisten Haare durchs Pillen absetzen rieseln wirklich erst nach 3 Monaten!!!

Wie wollt ihr denn dann in Zukunft verhüten?

Ich habe nach der Pille fleißig Tempi gemessen, aber eher mehr, um schwanger zu werden und nicht um zu verhüten

Nach einiger Zeit wusste ich ganz genau, wann mein Eisprung ist und somit kann man wirklich ganz gut und "relativ" sicher verhüten...oder auch nicht, hihi

@VitaminD :wenn man wirklich einen Mangel hat (glaube, man sollte mind. auf einen Wert von 40 kommen - Einheit habe ich gerade vergessen), dann langen niedrig dosierte Präparate nicht. Mit 1000er Vignatoletten zb kommt man nicht weit.

Ich nehme 2 mal die Woche Dekristol 20.000, d.h verteilt auf eine Woche wären das knapp 6000 Einheiten am Tag.

Soviel braucht man zum Aufsättigen.

Liebe Grüße! Binne

Subject: Aw: Mögliche Ursache für meinen HA
Posted by [snickers](#) on Sat, 23 Jul 2011 13:33:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß nicht, habe mich durch die anderen Threads gelesen und bei den meisten ist der HA nach dem Absetzen ja nicht erst nach 3 Monaten, sondern teilweise bereits nach 3 Wochen schon eingetreten.

Gerade wenn es sich um eine hormonelle Veränderung handelt, sollen sich die Auswirkungen, vor allem die negativen, nicht erst nach Monaten, sondern bereits viel eher zeigen.

Deswegen bin ich noch so unsicher und ich befürchte fast, dass ich mich frühestens direkt zu Urlaubsbeginn trauen werde.

Ich warte aber wohl sowieso die Ergebnisse vom NUK und den HP-Termin ab, bevor ich irgendwas ändere.

Werde mich jetzt auch noch mal um einen Termin bei einem anderen Hautarzt bemühen.

Ich lese so viel und da ist immer irgendwas dabei, wo man denkt, Mensch, das hast Du doch auch! Und ich weiß, man sollte sich da nicht so sehr in alles mögliche reinsteigern.

Ich finde so langsam den Weg für mich, welche "Baustellen" ich in welcher Reihenfolge abklappern will (abhängig natürlich von den Terminvergaben).

In einem anderen Beitrag habe ich etwas über den Zusammenhang von Histaminen, Östrogendominanz - Progesteronmangel und der dem Zusammenhang von Stress/Histaminausschüttung und den Auswirkungen auf Haarfollikel gelesen.

Bevor ich dieses Jahr den HA-Schub bekam, war ich bereits mehrere Male beim Allergologen, da ich immer wieder Quaddeln und Juckreiz bekommen habe. Ich habe zu dem Zeitpunkt genau

Buch über meine Essgewohnheiten geführt und da war einfach nie was, was das hätte auslösen können.

Ein Allergietest ergab keinerlei Lebensmittelunverträglichkeit und die Ärztin meinte, das sein dann wohl eine Kreuzallergie. Aber manchmal konnte ich eben Sachen essen und da war nichts und manchmal aß ich die gleichen Dinge und bekam Quaddeln.

Als der HA letztes Jahr anfang, war ich ebenfalls schon beim Arzt, weil mein ganzer Körper wie doof gejackt hat, ohne irgendwelche anderen Anzeichen von Allergie. Mein Hausarzt meinte nur, das käme vom warmen Wetter und Schweiß

Ich habe eh ziemlich doll Heuschnupfen, dieses und letztes Jahr musste ich von spätestens März bis Juni jeden Tag ein Antihistaminikum nehmen und habe sonst auch nach dem Essen fast immer Magenschmerzen und heftig Blähungen

Daher werde ich das als nächstes abchecken lassen, vielleicht ist das noch etwas, was ich relativ zügig abklären lassen kann.

Wenn ich allerdings histam- und histidinreiche Lebensmittel meiden soll, wird das echt übel. Fast mein ganzes Kochrepertoire beinhaltet fermentierte Speisen, gerade aus dem asiatischen Bereich...und meine eigenen, liebevoll herangezuchteten Tomaten kann ich dann wohl verschenken...

Schon wieder ein Roman, sorry!

LG
snickers

P.S.: Das mit dem Verhüten ist so eine Sache. Letztes Jahr habe ich ja extra abgesetzt...aber in meiner momentanen seelischen und körperlichen Fassung muss ich mir erstmal eine Alternative zum Schwangerwerden überlegen.
