

---

Subject: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig  
Posted by [camelia](#) on Fri, 09 Sep 2011 13:11:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi ihr lieben

Ein wunder ist geschehen,mein Ferritinwert ist dank 7 Eiseninfusionen(a200mg eisen) jetzt bei 298 angekommen.Letzte Infusion war am 22.8.2011.

Ich haette nicht einmal im Traum dran gedacht,so ein Wert mal zu haben,und das witzige ist dass man mir heute am Telefon mitteilte,mein Ferritin waere zu hoch

Die Normwerte sind ja sehr unterschiedlich,aber 300 ist wirklich sehr viel,oder?

Ich mache mir jetzt nicht so grosse Sorgen ueber diesem zuviel an Ferritin,da ich weiss es wird sich in kurzester zeit wieder verringern.

Was mir aber Gedanken bereitet,ist dass mein Vitamin B12 innerhalb 4 Monaten von 398 auf 245 gesunken ist.Ist es normal so viel VitaminB12 in so kurzer zeit zu verlieren??

Seltsam ist,dass ich sonst wenger Fleisch esse,und der Wert noch nie so schlecht war,wie jetzt,wo ich mehr Fleisch esse als sonst.

habe ihr vielleicht eine Idee,wieso mein B12 sich so verschlimmert hat?

Was ich noch erwaehe muss,ist dass mein Haarausfall immer noch extrem schlimm ist,meine Fingernaegel aber auf Jedenfall stabiler sind und ich mehr farbe im Gesicht habe.Ich kan auch etwa s besser durchschlafen,also die Infusionen wuerde ich immer wieder machen.

Lg  
camelia

---

---

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig  
Posted by [flame](#) on Fri, 09 Sep 2011 16:40:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo camelia,

sowohl Eisen als auch B12 werden zur Blutbildung benötigt. Kann also sein, dass wenn man nur eins von beiden zuführt, ein relativer Mangel des anderen entsteht.

B12 kann man ja recht einfach per Injektionen substituieren.

In einem meiner schlauen Bücher steht ferner, dass Fleischesser häufig sogar eher zu B12-Mangel neigen als Vegetarier - ich habe allerdings grad' die Erklärung dafür nicht parat.

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig

---

Posted by [camelia](#) on Fri, 09 Sep 2011 19:55:03 GMT

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

---

hi liebe Flame

Ja es kann sein. Ich habe letztes Jahr sehr lange Rohkosternaehrung gemacht, fast 7 Monate und da war mein B12 nicht so tief wie jetzt, wo ich versucht habe mehr Fleisch zu essen, um den Ferritin steigern zu lassen.

Ich glaube ich lasse das Fleisch erst weg und halte mich 100% an Rohkost, hoffe nur dass es mir wieder besser geht.

wenigstens sieht dieser Arzt mein Wert als niedrig, bei dem letzten Arzt, musste ich erst Ueberzeugungsarbeit leisten.

uebrigens habe ich mir jetzt die Cytozyme Ad bestellt, wegen der Nebennierenschwaeche, mal schauen ob ich da was erreiche dadurch

Ich hoffe dir geht es jetzt viel besser  
ganz liebe Gruesse  
camelia

---

---

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig

Posted by [flame](#) on Fri, 09 Sep 2011 20:15:11 GMT

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

---

Hallo liebe camelia,

echt, Du hast Rohkosternaehrung gemacht? Zu 100%? Wie sah die aus? Finde ich spannend!  
Hast Du irgendeine Veränderung in punkto Haarausfall während dieser Phase gemerkt?

Wegen dem Cytozyme halte uns auf dem Laufenden, o.k.?

Mir geht's so la la ....

Habe mich heute im Studio noch nicht zur Perücke durchringen können... Mal sehen, ob ich mir evtl. doch noch eine hole, denn die "Frisur" schaut einfach beschissen dünn aus.

Und die Friseurin hat gesagt, dass es jedenfalls eindeutig kein erbbedingter Haarausfall ist, weil der ganz ein anderes Muster hat.

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig

Hi

Also ich habe mich ,wuerde ich sagen zu 90% Rohkoestlich ernaeht.Ich sage 90% weil auch solche sachen wie Nuesse oder irgendwelche Samen die man braucht,auch bei der Produktion waerme behandelt werden.Will man wirklich sicher sein sich 100% Rohkoestlich zu ernaehren,muesste man bei lebensmittelfirmen bestellen,die 100% Rohware anbieten. Es war fuer mich keine extreme Umstellung,da ich ja mein lebenslang bei der Nahrung einschraenken muss.

Ich kann aber definitiv sagen,dass mir noch nie im leben so gut ging wie in der Zeit. Ich habe eigentlich nur aufgehoert,weil mein Haarausfall aufeinmal sehr sehr extrem geworden ist.Mittlerweile denke ich aber dass es nicht an der Rohkost lag,denn ich habe ja fast alle lebensmittel zu mir genommen,die auch Kochkoestler zu sich nehmen,nur eben Roh.Alle anderen lebensmittel wie Pasta,reis,Yoghurt usw...sind sowieso nicht besonders Gesund. Es gibt viele Meinungen gegen Rohkost,weil man angeblich dadurch mangelerscheninugen bekommt etc..

Die neuesten Studien beweisen auch,dass man als Rohkoestler ab und zu gute tierische Fette zu sich nehmen sollte,wegen dem X factor glaube ich,dieser X factor hilft vitamine besser auf zu nehmen,wird behauptet.

Ich wuerde dann diesen Fiscoel aus der Apotheke zu mir nehmen.

Wie gesagt,die lehre besteht daraus,dass du alle Lebensmittel essen kannst,die dir die Natur gegeben hat,ohne es zu verarbeiten.

Nur wichtig ist dann,Obst und Gemuese müssen Bio sein,und sprossen(Soja,alfafa.bockshornklee,Linsen...) und wildkraeuter duerfen auch nicht fehlen.Sprossen kann man ja sehr guenstig zu hause selber ziehen,ist Guenstig und Gesund.

Es ist echt ein interessantes Thema, kannst ja mal im Net schauen.

Uebrigens war der erste Rohkostguru ein landsmann von mir Herr,Avanessian.Ich hab sein original Buch,was heute glaube ich nicht mehr zufinden ist,aber es gibt genug andere Buecher dazu.z.B ,willst gesund sein vergiss den Kochtopf usw..

Du findest so viel darueber im Net,ueber Heilungen und....

upppps,jetzt habe ich wieder ein Buch geschrieben,aber das Thema fasziniert mich wirklich,und ich bin davon ueberzeugt.

Ich habe 1 Monat versucht die Ketogene Diaet zu machen und nach 1 Monat koennte ich nicht mehr,aber Rohkost hat mich ueberzeugt.

seltsamerweise wird bei Nebennierenschwaechen oder HWS probleme,immer eine Ernahrung mir vorwiegend Rohkost empfohlen.

es ist definitiv was dran.da ich jetzt genug Ferritin habe,werde ich jetzt wieder damit anfangen. Probiere es aus wenn du moechtest,nach 2 Wochen wirst du schon merken,ob es was fuer dich ist oder nicht.'

Lg  
camelia

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig  
Posted by [camelia](#) on Fri, 09 Sep 2011 22:09:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe auch kein AGA, da bin ich mir sicher, AGA verläuft niemals so schnell. Ich kenne Jungs die haben seit 4-5 Jahren Haarausfall und das verläuft bei denen so was von langsam, da könnte ich neidisch werden.  
lg

---

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig  
Posted by [flame](#) on Sat, 10 Sep 2011 08:53:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe camelia,

war diese rohköstliche Ernährung rein vegan? Oder anders: welche nichtvegane Nahrungsmittel hast Du ggf. roh gegessen.

Ich ernähre mich nun schon fast seit fünf Jahren vollwertig nach Dr. Bruker, insbesondere also ohne Weißmehl und Zucker (außer gelegentliche Ausnahmen auswärts). Rohkost spielt dabei auch eine große Rolle und macht ca. 50% meiner Nahrung aus.

Ich habe dann letztlich trotz gesunder Ernährung Haarausfall bekommen und bin mir sicher, dass dieser nicht ernährungsbedingt ist, wenn man mal vom B12 absieht: davon habe ich in der Tat sehr wenig in der Ernährung, und viele nehmen es noch dazu schlecht auf.

Nicht ernährungsbedingt bedeutet dann aber auch, dass diese ganzen Nahrungsergänzungen für'n Ar... sind.

Zitat: Wie gesagt, die Lehre besteht daraus, dass du alle Lebensmittel essen kannst, die dir die Natur gegeben hat, ohne es zu verarbeiten. Ja! Das ist letztlich auch der Grundsatz von Bruker, Kollath usw. ("Lasse Deine Nahrung so natürlich wie möglich"). Dabei werden halt auch Kompromisse eingegangen, damit das Ganze alltagstauglich ist - aber eben ohne die Verwendung von industriell gefertigten Präparaten/Extrakten/Konzentraten etc.

Die konsequent gesunde Ernährung mag dazu beitragen, dass ich sonst keine Krankheiten habe - der Haarausfall ist mit hoher Wahrscheinlichkeit psychisch, und da kommt man so verdammt schlecht ran.

Diese Nebennierenschwächen-, Halswirbelsäule-, Nitrostress- und Sonstwas-Theorien sind für meine Begriffe großteils ziemlich unbewiesene Erklärungsmodelle für ein ganzes Sammelsurium an Beschwerden - klar, wenn so gut wie alle Symptome drauf passen, sind gute Geschäfte mit NEMs usw. zu erwarten.

Auf den Seiten der Ärzte und Heilpraktiker, welche diese Schiene fahren, wird das alles natürlich hochgelobt, von großen Erfolgen gesprochen, und alles klingt ja soooo schlüssig - man kann's aber auch etwas kritischer sehen, z.B. hier:

[http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Bodo\\_Kuklinski](http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Bodo_Kuklinski)

Auf der Seite findet man noch genug andere Einträge zu diversen alternativen Therapien.

Die ketogene Diät (fast keine Kohlenhydrate) war mir auch empfohlen worden und habe ich ca. 6 Wochen durchgezogen. Nachdem ohnehin die komplette Behandlung schiefgelaufen ist, habe ich auch die Kohlenhydrate wieder eingeführt, wenngleich in moderaterem Umfang als zuvor. Etwas ganz extrem eliminieren ist für mich nicht mit natürlicher Ernährung zu vereinbaren.

Liebe Grüße,  
flame

PS: Sehr interessant finde ich diesen Artikel hier:  
<http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Krankheitserfindung>

---

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig  
Posted by [flame](#) on Sat, 10 Sep 2011 09:07:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boah, noch was total interessantes habe ich gefunden - das würde meine Vermutung des Teufelskreises aus Haarausfall <-> Psychostress <-> Haarausfall noch untermauern (diesen Teufelskreis hat mir übrigens gestern ganz toll meine Friseurin erklärt, die massig Erfahrung in der Haarausfallberatung hat):

Zitat:In einer Chemotherapie-Studie fielen einigen der Beteiligten, die ein Placebo-Mittel erhalten hatten, die Haare aus, weil sie glaubten, dass Chemotherapie immer zu Haarausfall führt.[1]  
Der amerikanische Chirurg Fielding berichtete im Jahre 1983 darüber, dass bei einem Patientenkollektiv, dem ein Placebomittel (physiologische Kochsalzlösung) gegeben wurde, das aber als chemotherapeutisches Mittel angekündigt war, bei einem Drittel der Patienten ein Haarausfall zu beobachten war (im Durchschnitt wird bei einer zytotoxischen Chemotherapie bei 1-60% der Patienten ein Haarausfall beobachtet).[2]

Quelle: <http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Noceboeffekt>

Liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig  
Posted by [camelia](#) on Sat, 10 Sep 2011 10:20:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi liebe Flame

das kann schon sein. Es gibt ja diverse Studien oder Versuche, die beweisen, dass alles genau so passiert, wie du dir vorstellst. Im negativen wie im positiven Sinne. Macht der Gedanken so zu sagen.

Ich habe seit 2-3 Tagen beschlossen, meine Haare nicht mehr zu hassen, und erlaube ihnen auszufallen, wenn sie es unbedingt möchten.

Ich versuche mir klar zu werden, dass es Heutzutage schöne Ersatzhaare gibt, die teilweise

schoener sind,als die eigene Haare,wenn sie noch da waeren.

Versuche jetzt dazu zu stehen,dass es vielleicht nie mehr besser wird.

22 Jahre ist extrem lang,und ich moechte nicht mehr leben verlieren,nur weil ich mich 200% auf Haare konzentriere.

Ich habe ja auch Alles moeglich unternommen,vielleicht soll es einfach nicht sein.

Diese Wende verdanke ich einem guten Freund der mir sehr rational ans herz legte ,ich solle nicht veruschen,alles in ordnung zu bringen und dann erst mal anfangen zu leben,sondern leben und nebenbei veruchen das problem im Griff zu bekommen.Da habe ich gemerkt,dass ich bis jetzt noch nie richtig gelebt habe,sondern immer gehofft habe,dass meine Haare zurueck kommen oder der Haarausfall irgendwann ein Ende nimmt.

Das will ich jetzt bewusst nicht mehr machen,dass ich im Unterbewusstsein immer noch an meine Haare haenge und mich die Sache aergert ist klar,aber ich werde alles veruchen um nicht mehr den ganzen Tag an Haarausfall zu denken.

Vielleicht wird es dadurch ja besser mit dem Haarausfall,genau wie bei Frauen,die sehr lange versuchen schwanger zu werden und es klappt erst,wenn sie es aufgegeben haben,und sich kein stress mehr machen?

In dem Sinne wuensche ich dir noch ein schoenes Wochenende liebe Flame und all die anderen Forum User

Lg  
camelia

---

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig

Posted by [flame](#) on Sat, 10 Sep 2011 10:33:20 GMT

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

---

Hallo camelia,

ja, an der Macht der Gedanken ist auf alle Fälle was dran! Das Schlimme ist, dass ich trotz des Wissens um diese Zusammenhänge nicht aus diesem Teufelskreis rauskomme.

"Bestellungen beim Universum" usw. - dies alles funktioniert, ich habe das schon x-mal bei kleineren Dingen versucht, die ich ganz unbefangen "bestellen" konnte, teils wirklich mit frappierenden Ergebnissen.

Sobald einem was so absolut wichtig ist, fehlt diese Unbefangenheit und leider auch der Glaube....

Diese ganzen Zweifel und Ängste manifestieren sich dann erst recht als Zusatz-Verstärker z.B. für Haarausfall, leider.

Zitat:Ich versuche mir klar zuwerden,dass es Heutzutage schoene Ersatzhaare gibt,die teilweise schoener sind,als die eigene Haare,wenn sie noch da waeren.Kostet aber, und ist irgendwo auch immer mit Einschränkungen verbunden - und die Bekannten erkennen ggf. sofort, dass man eine Perücke hat.

Zitat:Diese Wende verdanke ich einem guten Freund der mir sehr rational ans herz legte ,ich solle nicht veruschen,alles in ordnung zu bringen und dann erst mal anfangen zu leben,sondern leben und nebenbei veruchen das problem im Griff zu bekommen.

Diese ganzen Theorien kenn' ich in- und auswendig und "schaffe" es dennoch für weite Strecken nicht, danach zu leben, verflix!

Zitat:Vielleicht wird es dadurch ja besser mit dem Haarausfall,genau wie bei Frauen,die sehr lange versuchen schwanger zu werden und es klappt erst,wenn sie es aufgegeben haben,und sich kein stress mehr machen?

Genau dieser Vergleich ist mir gestern auch eingefallen beim Gespräch mit der Friseurin.

Dir auch ein schönes Wochenende und liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig  
Posted by [camelia](#) on Sat, 10 Sep 2011 16:19:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi liebe Flame

Ja die peruecken kosten ,etwas und die meisten werden es auch merken.

Nur dann muss ich halt dazu stehen,dass ich eine Frau mit wenig Haaren bin,traurig aber nichts daran zu aendern!!! Die kosten fuer eine Peruecke kann man sich ja als monatliche Kosten beim Frisuer vorstellen,am ende bezahlt man ja auch meherer 100 euro oder???

Ehrlich gesagt,habe ich in eine Beziehung Hemmungen,was die Peruecke angeht,andere leute sind mir in dem Moment nicht so wichtig,dass ich mich unwohl fuehlen wuerde ,ob die es merken oder nicht.

Es ist ja immerhin kein Verbrechen keine so tolle Haare zu besitzen oder?ich fuehle mich aber Teilweise so als ob ich das groesste verbrechen begangen habe,nicht wie ein Model aus zu sehen und nicht die tollsten Haare(von freuher) zu haben.

Ich glaube mit guten Tricks merken Aussenstehende oder Fremde gar nicht dass man eine Peruecke traegt.Der Arz ,bei dem ich letzte Woche war, zeigte auf meine Peruecke und meinte,da uebertreiben Sie aber,was der Haarausfall betrifft.Ich musste ihn aufklaeren, dass es nicht meine eigene Haare sind.

Ich gluabe,die Menschen die kein Haarausfall haben zoomen auch nicht so genau auf unser kopf,wie wir es bei anderen tun.

liebe Flame du hast ja nicht so lange Haarausfall,und die chancen dass es bei dir besser wird,sind finde ich sehr gross.Aber glaube mir,mit eine peruecke fuehlst du dich wirklich besser,ich habe auch am Anfang gedacht,bevor ich mir die bloesse gebe und resigniert eine Peruecke trage,tue ich dieses oder jenes,nur,jetzt bin ich froh dass es wenigstens diese Moeglichkeit gibt.

Mal schauen wie lange diese Weisheit bie mir anhaelt

lg  
camelia

---

Subject: Aw: Ferritin 298 vitamin b12 aber sehr niedrig

Posted by [flame](#) on Sat, 10 Sep 2011 20:19:36 GMT

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

---

Mit den Perücken kommt halt zusätzlich noch das Problem, dass der Weg "zurück" eventuell noch schwieriger ist als der Weg "dahin".

Was, wenn man sich irgendwann total unwohl fühlt mit Perücke, sich dauerhaft wieder davon befreien möchte und dann aber erst recht ein riesen Problem mit der Scham wegen dünnen/wenigen Haaren hat?

Dann ist es ja noch besser, die anderen haben einen nie anders gekannt als eben mit diesen lädierten Haaren....

Eine abschließende Entscheidung habe ich allerdings noch nicht getroffen.... Bin da immer wieder mal arg in einem inneren Konflikt gefangen - fühle mich mit und ohne Perücke nicht wohl.

"Eigentlich" will ich lernen, zu mir zu stehen, so wie ich eben bin.

Die absolute Schmerzgrenze ist aber definitiv dann überschritten, sobald es zu kahlen Stellen kommen sollte.

Zitat:Ehrlich gesagt,habe ich in eine Beziehung Hemmungen,was die Peruecke angeht, andere leute sind mir in dem Moment nicht so wichtig,dass ich mich unwohl fuehlen wuerde ,ob die es merken oder nicht.

Ich habe mir für mich auch die verschiedenen sozialen Situationen durch den Kopf gehen lassen - und ich würde mich wohl am meisten vor den Leuten schämen, die mich zwar einigermaßen gut kennen und häufig sehen, zu denen ich aber keinen so persönlichen Draht habe, dass ich über den Haarausfall mit ihnen sprechen möchte. Bei den allerengsten Angehörigen und Freunden weiß ich, dass ich offen sprechen kann und so angenommen werde, wie ich bin. Für eine (potenzielle) Beziehung sollte das an und für sich auch gelten...

Klar ist Haarausfall kein Verbrechen!! Wir machen uns viel von dem Druck auch selber, weil in unserer Gesellschaft so verdammt viel Wert auf Äußerlichkeiten gelegt wird. Und darunter leiden sehr viele, nicht "nur" wir! Viele Menschen haben Komplexe wegen irgendwelcher optischen Merkmale, die von den heutigen "Schönheitsidealen" abweichen.

Ich danke Dir ganz herzlich für's Mutmachen....

Ja, es wäre soooooo super, würde dieser Wahnsinn eines Tages stoppen. Habe schon längst geplant, dass ich in diesem Falle ein Freudenfest feiere....

Liebe Grüße,  
flame

---