

Hallo,

ich bin jetzt seit 6 Tagen hier dabei und lese mich so langsam durch die diversen Threads. Und je mehr ich lese, desto mehr stelle ich fest, dass ich erschreckend schlecht informiert bin. Was Laborparameter anbelangt, scheine ich überhaupt keine Ahnung zu haben - und das, obwohl ich früher Arzthelferin war. Liegt aber schon ewig viele Jahre zurück. Trotzdem ist mir das jetzt hochnotpeinlich.

Bitte, auch wenn das Thema hier schon bis zur Erschöpfung abgehandelt wurde, kann mir jemand ein Überblick über die wichtigen Untersuchungswerte verschaffen? Also nicht nur die Hormone, sondern auch die Vitamine, Spurenelemente, etc., pp.? Damit, wenn ich jetzt demnächst zum Arzt gehe, dem ganz explizit sagen kann, was ich untersucht haben möchte? Um viele Werte werde ich regelrecht kämpfen müssen, das kenne ich noch von früher, auch werde ich wohl einiges selbst bezahlen müssen.

Außerdem habe ich gerade in meinen Unterlagen gesehen, dass ich schon seit zwei Jahren kein großes Labor mehr hatte, sondern immer nur kleines BB und Hauptmerkmal auf mein erhöhtes Cholesterin. Kein Ferritin und nix. SD immer nur TSH basal. Sei in Ordnung, hieß es immer, da es im Normbereich lag. Dafür aber immer ziemlich weit unten mit 0.86. Wenn ich hier so die Threads durchlese sehe ich aber, dass das dann keineswegs so in Ordnung zu sein scheint.

Auch habe ich gelesen, dass es einer Userin genauso geht wie mir. Immer dauermüde, matt und antriebslos. Dafür aber innerlich extrem unruhig. Wie ich, gerade heute habe ich wieder das Gefühl, ich hätte Benzin getrunken, bin dabei aber total müde. Ich denke, ich muss dringend mal meine SD richtig untersuchen lassen.

Vor zwei Jahren bin ich dann zu einer superarroganten, kalten und kurzangebundenen Endokrinologin wegen meines extremen HA's und der Wechseljahre gegangen, die ich erst sehr spät als diese erkannt hatte, weil ich mich damals mit 43 noch viel zu jung dafür fand. Mein Haarausfall hat sie überhaupt nicht interessiert und als ich ihr gesagt hatte, ich will kein Minoxidil nehmen, weil ich Angst vor dem Shedding habe, hat sie mich recht barsch aus ihrem Behandlungszimmer gescheucht. Das war mir so unangenehm, dass ich da nie wieder hin bin und letztendlich nicht mal mehr die Untersuchungsergebnisse besprochen habe.

Viele Hormonwerte waren durcheinander, FSH und LH stark erhöht, die meisten aber in der Norm. Dort aber entweder ziemlich weit unten oder aber recht weit oben. Z.B. DHT mit 257.3. Ich könnte hier noch die ganze Palette aufzählen, aber das führt jetzt zu weit.

Seltsam auch mein stark erhöhtes Vit.B12 mit 1.418 (RW 191 - 663) und die Folsäure > 20.0 (RW 4,6 - 18,7). Oder auch nicht seltsam, ich nehme tgl. eine Kps. Vit.B-Komplex/ratio und irgendein Multivitaminpräparat. Je nach Portemonnaie mal eines aus der Apotheke oder aber aus dem Drogeriemarkt. Meine Hausärztin hat mich dann damals ermahnt, ich solle nicht so viele Zusatzpräparate schlucken, ich sei total überdosiert.

Es wird höchste Zeit, dass ich mich von oben bis unten durchchecke lasse und ich käme gerne mit fundierten Kenntnissen zum Arzt. Es geht mir nämlich auch nicht besonders gut mit der Müdigkeit und dieser Unruhe. Die Unruhe ist noch schlimmer wie die Müdigkeit. Und wenn es um die Haare geht, muss man eh um jeden Wert kämpfen, da würde ich gerne mit Wissen punkten.

Ich wäre sehr dankbar, wenn mir jemand helfen kann, auch wenn diese Frage asbachuralt und womöglich etwas nervig ist.

Danke im Voraus und LG,
Wallemähne

Subject: Aw: welche Untersuchungen sind wichtig bei AGA?

Posted by [Ira*](#) on Fri, 16 Mar 2012 22:16:09 GMT

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

Hallo Wallemähne,

bevor dir jetzt niemand antwortet, hier mein rudimentäres Wissen:

Hast Du oben schonmal geschaut bei dem Thread "Umfassende Informationen für alle Neuen"? Da ist vieles bereits zusammengestellt.

Wie es da steht:

Geschlechtshormone
Schilddrüse
Mikronährstoffe

Bezüglich der Mikronährstoffe:

1. Ich glaube, Hausärzte können unterschiedliche Sets an Untersuchungen anfordern, je nach Beschwerdebild des Patienten. Es gibt so ein "Set" eben auch für Haarausfall (habe das bei meiner Hausärztin gesehen). Das heißt dann, dass nicht der Hausarzt einzeln entscheidet/entscheiden muss, was wichtig ist, sondern einfach das Untersuchungsset für Haarausfall ankreuzen kann.

Meine Hausärztin/ KK hätte die Kosten nicht übernommen. Ich hätte 250 Euro zahlen müssen (habe mich deswegen dagegen entschieden. Bitte jetzt nicht steinigen!)

Du könntest ja deine Ärztin mal nach sowas fragen und dann mit der Liste an Vitaminen und Spurenelementen abgleichen, die du unten findest. Einige der unten genannten Stoffe lassen sich nicht/ nur schwer substituieren (wie z.B. Schwefel). Daher kann es sein, dass nicht alle Stoffe mituntersucht werden, weil man eben keine Handhabe hätte, wenn tatsächlich ein Mangel da wäre (so hat mir das meine Ärztin erklärt.. bin mir nicht 100%ig sicher, ob das stimmt).

2. Eine Kleinigkeit zu Zink: Zink ist schwer messbar. Am sichersten zeigt sich ein Mangel in dem Wert "alkalische Phosphatase". Ist die niedrig, deutet das auf einen Zinkmangel hin. Wenn sich dies nach Gabe von Zink tatsächlich erhöht, hatte man Zinkmangel.

3. Bezüglich des Ferritins hattest Du ja sicherlich schon gelesen, dass man eher höhere Normwerte ansetzen sollte als das in Deutschland untersuchende Labor.

4. Deine Ärztin hatte Recht: Überdosierungen an Vitamin C und Vitamin A (und vielleicht auch sonst noch was??) können zu Haarausfall führen! Ich würde mir daher tatsächlich überlegen, auf künstliche Zuführung von z.B. Vitamin C zu verzichten, vor allem, da das doch eigentlich gut über Zitrusfrüchte dem Körper zuzuführen ist und man damit nicht überdosieren kann.

Bei den Mikronährstoffen habe ich aus eine empfohlenen Seite (<http://www.bnw-natur.com/Ursache-Haarausfall/diffuser-Haarausfall.htm>) dies kurz rauskopiert:

Vitamine

Vitamin A Retinol
diffuser Haarausfall, spödes Haar, Störungen beim Haarwuchs
Vitamine B2 Riboflavin
diffuser Haarausfall, fettige Haut, Haarwuchsstörungen
Vitamine B3 Niacin
Hautveränderungen, Kopfhautveränderungen
Vitamine B5 Pantothensäure
Graue Haare, Störungen beim Haarwuchs
Vitamine B6 Pyridoxin
diffuser Haarausfall, Störungen beim Haarwuchs
Vitamine B7/H Biotin
diffuser Haarausfall, stumpfes und brüchiges Haar
Vitamine B9 Folsäure
diffuser Haarausfall, Störungen beim Haarwuchs
Vitamine C Ascorbinsäure S
törungen beim Haarwuchs
Vitamine D Calciferol
diffuser Haarausfall, Störungen beim Haarwuchs, brüchiges Haar
Vitamine E Tocopherol
Hautalterung, mangelhafte Durchblutung, Hautentzündungen

Mineralstoffe

Mineralstoff Eisen
mangelnder Haarwuchs, diffuser Haarausfall,
schlechte Durchblutung
Mineralstoff Silizium
mangelnder Haarwuchs, brüchige matte Haare, diffuser Haarausfall
Faltenbildung
Mineralstoff Calcium
mangelnder Haarwuchs - beteiligt an vielen Enzymen

Mineralstoff Zink

Hautprobleme, Haarausfall, Akne, beteiligt an vielen Enzymen

Mineralstoff Kalium

brüchige Fingernägel, und Haare, diffuser Haarausfall

fehlender Haarwuchs

Mineralstoff Magnesium

brüchige Fingernägel, brüchige Haare, diffuser Haarausfall,

beteiligt an vielen Enzymen

Mineralstoff Phosphor

mangelnder, schlechter Haarwuchs

Mineralstoff Schwefel

krankes Bindegewebe, diffuser Haarausfall, brüchige Fingernägel

und Haare

Mineralstoff Selen

diffuser Haarausfall und Schilddrüsenprobleme !!

Grüße

Ira

Subject: Aw: welche Untersuchungen sind wichtig bei AGA?

Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 17 Mar 2012 23:22:45 GMT

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

Hallo Ira,

vielen Dank für Deine ausführliche und wirklich informative Antwort. Das hat mir sehr weitergeholfen. Hier sind einige Threads sehr gut und gespickt mit richtig viel Wissen, auch Du kennst Dich ganz offensichtlich ziemlich gut aus. So rudimentär finde ich Deine Kenntnisse also gar nicht. Und ich finde es echt nett, dass Du Dir die Mühe gemacht hast, meine Frage so umfassend zu beantworten. Es gibt hier so viele Beiträge, da ist es am Anfang gar nicht so leicht, sich da durch zu stöbern.

Der Tipp zu dem Thread "Umfassende Informationen für alle Neuen" war auch klasse, thanks a lot.

Ich war als letztes auf dem „Schilddrüsen Informations- und Erfahrungsthread“, den finde ich auch noch interessant, aber leider steht da so vieles in Englisch, das packen meine Englischkenntnisse nicht.

Auch Deine Auflistung mit den Laborparametern war super! Bin mal gespannt, was meine Hausärztin davon alles so untersuchen kann/darf/will und wird. Zunächst nur die von den Krankenkassen zugelassenen Parameter, den Rest dann irgendwann einmal vielleicht privat . Termin zur Blutentnahme steht schon, ich fange jetzt noch einmal von ganz vorne an. Weil, so kann es nicht mehr weiter gehen. Bei mir liegt ja einiges im Argen und gehört untersucht und ggf. dann behandelt.

Zum Abschluss, ja das mit dem Ferritin und dass es ruhig etwas höher sein darf, habe ich hier jetzt schon öfters gelesen, trotzdem danke für den Hinweis. Und dass zu viel Vitamin C zu Haarausfall führen kann, habe ich bis zu Deiner Antwort noch nie gehört, gut, dass Du noch darauf hingewiesen hast.

Übrigens hast Du sehr schöne Beiträge hier, sich da mal durchzulesen hat mir auch schon geholfen.

Viele Grüße,
Wallemähne

Subject: Aw: welche Untersuchungen sind wichtig bei AGA?
Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 13 May 2012 07:52:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Ira,

danke nochmals für die ausführliche Antwort von damals. Obwohl ich den HA schon seit 25 Jahren habe und auch schon oft untersucht wurde, werde ich in den nächsten Wochen alles durchtesten lassen. Bei einer Gynäkologin war ich vorgestern, aber die hat mir nicht einmal Blut abgenommen, sondern überlässt das jetzt alles der Endokrinologie, hat mir einen Überweisungsschein in die Hand gedrückt - und das war's

HET ist geplant, weil ich ja seit zwei Jahren in den WJ bin, aber zuerst soll ich zur Mammographie und wie gesagt zu einem Endokrinologen.

Eine Frage zu den ganzen Mineralstoffen und Vitaminen. Folsäure und Vitamin B 12 kann ich u.U. noch bei meinem Hausarzt erbitten, wobei ich mir von dem eher das Eisen, Ferritin und Transferrin wünsche. Das sind doch wohl eher diese schickimicki Anti-Aging-Ärzte, oder? Dass das auf eigene Rechnung läuft, ist mir leider klar. Aber wer untersucht den so eine ganze Latte von Parametern, ohne mich für "hysterisch" abzutun. Oder gilt hier, wer zahlt ist König und bekommt alles, was er sich wünscht?

Ich drucke mir jedenfalls Deine Antwort aus und rede mit meinem Arzt darüber, was machbar ist.

LG