

---

Subject: Follikel

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 14 Jun 2012 15:39:04 GMT

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

---

Ich möchte mal etwas hervorholen was vor Jahren schon diskutiert wurde.

Wenn man längere Zeit,..also länger als ein Jahr an HA leidet,..dann mag zwar irgendetwas im Vorfeld die Ursache gewesen sein(was sich natürlich,...allerdings oft nicht mit Resultat eines Einstellens der Erkrankung im Nachhinein korrigieren lässt),jedoch wird eine Korrektur dieser Ursache alleine,meisstens nicht zu befriedigenden Ergebnissen führen.

Warum hab ich gestern hier aufgeschrieben,..ich kopiere das mal hier rein.

Die weibliche AGA ist nicht primär Androgenabhängig,..Antiandrogene haben in vielen Fällen(Studien) versagt,was aussagt,dass Androgene nur einer von mehreren schädigenden Faktoren im Rahmen der weiblichen Alopezie sind.

Ich versuche es mal verständlich zu erklären.Stellt euch für einen Moment vor,der Haarfollikel ist das Herz.Einige von euch wissen vielleicht,dass z.B eine Schilddrüsenstörung,oder ein Eisenmangel,eine Herzinsuffizienz auslösen kann,wenn es sehr lange nicht,oder falsch behandelt wird.Ist das Herz erstmal insuffizient,..also kann nicht mehr genug Leistung bringen,dann reagiert es besonders empfindlich auf viele Faktoren,auf welche es im Zustand der vollen Leistung,noch nicht unmittelbar darauf reagiert hat,z.B Passivrauchen,Stress,Fehlernährung,etc.Das Herz reagiert auf die selben Faktoren wie der Haarfollikel,der ja auch ein Organ ist.Auf die Faktoren die ich oben genannt habe.Hat eine Frau z.B einen über längere Zeit unbehandelten erschöpften Ferritinspeicher,und kommen da noch ein paar weniger dramatische genetische Faktoren wie z.B ein ungünstiger Polymorphismus dazu,..dann kann dieses Ferritindefizit,wenn es eine kritische Schwelle überschritten hat,den Haarfollikel in eine klinisch noch nicht signifikante Insuffizienz manövrieren, die sich im Laufe der Zeit immer mehr ausdehnt,da ein insuffizienter Haarfollikel,nicht mehr ausreichend Substanzen erschaffen kann, die ihn vor z.B mentalem Stress oder Ernährungsfehlern schützen.Er ist nun jeder Witterung schutzlos ausgeliefert.Hat man einmal eine Herzinsuffizienz,muss das Herz um einer Verschlimmerung vorzubeugen,von vielen Seiten,mit verschiedenen Medikamenten,gegenüber verschiedener Reize abgeschirmt werden.So muss es z.B vor den Auswirkungen des Enzyms ACE via ACE Hemmer geschützt werden,via Spironolactone vor Aldosteron,und via Betarezeptorenblocker vor Bluthochdruck.Ebenso müssen Schilddrüsenfunktion genauestens eingestellt werden,und genaugenommen müssen auch zu hohe Androgene gesenkt werden.Ebenso muss der Haarfollikel von allen Seiten,gegenüber vielen Stressoren abgeschirmt werden,wenn er durch einen Zustand,vorzeitig gealtert ist.So muss ein insuffizienter Haarfollikel z.B je nach Blutwert,über Antiandrogene vor Androgenen geschützt werden,..über Antioxidanten vor oxidativem Stress,bei sehr gestressten Menschen,die Stress nicht ohne Medikamente abbauen können,mit Medikamenten die Stressresistent machen,durch SD Hormone oder SD Hormondämpfung wenn die SD nicht richtig funktioniert,..durch Mangelergänzung bei Zink,Eisen oder Selenmangel ,via Folsäure und B Vitaminen vor hohem Homocystein,etc etc etc.Das alles richtet sich nach den Blutwerten.Natürlich darf ein Einstellen des Rauchens nicht vergessen ,oder bagatellisiert werden!

viele Grüße

---

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [lala](#) on Fri, 24 Aug 2012 18:20:32 GMT

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

---

Biggi01 schrieb am Thu, 14 June 2012 17:39Ich möchte mal etwas hervorholen was vor Jahren schon diskutiert wurde.

Wenn man längere Zeit,..also länger als ein Jahr an HA leidet,..dann mag zwar irgendetwas im Vorfeld die Ursache gewesen sein(was sich natürlich,...allerdings oft nicht mit Resultat eines Einstellens der Erkrankung im Nachhinein korrigieren lässt),jedoch wird eine Korrektur dieser Ursache alleine,meistens nicht zu befriedigenden Ergebnissen führen.

Warum hab ich gestern hier aufgeschrieben,..ich kopiere das mal hier rein.

Die weibliche AGA ist nicht primär Androgenabhängig,..Antiandrogene haben in vielen Fällen(Studien) versagt,was aussagt,dass Androgene nur einer von mehreren schädigenden Faktoren im Rahmen der weiblichen Alopezie sind.

Ich versuche es mal verständlich zu erklären.Stellt euch für einen Moment vor,der Haarfollikel ist das Herz.Einige von euch wissen vielleicht,dass z.B. eine Schilddrüsenstörung,oder ein Eisenmangel,eine Herzinsuffizienz auslösen kann,wenn es sehr lange nicht,oder falsch behandelt wird.Ist das Herz erstmal insuffizient,..also kann nicht mehr genug Leistung bringen,dann reagiert es besonders empfindlich auf viele Faktoren,auf welche es im Zustand der vollen Leistung,noch nicht unmittelbar darauf reagiert hat,z.B. Passivrauchen,Stress,Fehlernährung,etc.Das Herz reagiert auf die selben Faktoren wie der Haarfollikel,der ja auch ein Organ ist.Auf die Faktoren die ich oben genannt habe.Hat eine Frau z.B. einen über längere Zeit unbehandelten erschöpften Ferritinspeicher,und kommen da noch ein paar weniger dramatische genetische Faktoren wie z.B. ein ungünstiger Polymorphismus dazu,..dann kann dieses Ferritinfizit,wenn es eine kritische Schwelle überschritten hat,den Haarfollikel in eine klinisch noch nicht signifikante Insuffizienz manövrieren,die sich im Laufe der Zeit immer mehr ausdehnt,da ein insuffizienter Haarfollikel,nicht mehr ausreichend Substanzen erschaffen kann,um ihn vor z.B. mentalem Stress oder Ernährungsfehlern zu schützen.Er ist nun jeder Witterung schutzlos ausgeliefert.Hat man einmal eine Herzinsuffizienz,muss das Herz um einer Verschlimmerung vorzubeugen,von vielen Seiten,mit verschiedenen Medikamenten,gegenüber verschiedener Reize abgeschirmt werden.So muss es z.B. vor den Auswirkungen des Enzyms ACE via ACE Hemmer geschützt werden,via Spironolactone vor Aldosteron,und via Betarezeptorenblocker vor Bluthochdruck.Ebenso müssen Schilddrüsenfunktion genauestens eingestellt werden,und genaugenommen müssen auch zu hohe Androgene gesenkt werden.Ebenso muss der Haarfollikel von allen Seiten,gegenüber vielen Stressoren abgeschirmt werden,wenn er durch einen Zustand,vorzeitig gealtert ist.So muss ein insuffizienter Haarfollikel z.B. je nach Blutwert,über Antiandrogene vor Androgenen geschützt werden,..über Antioxidanten vor oxidativem Stress,bei sehr gestressten

Menschen, die Stress nicht ohne Medikamente abbauen können, mit Medikamenten die Stressresistent machen, durch SD Hormone oder SD Hormondämpfung wenn die SD nicht richtig funktioniert, .. durch Mangelergänzung bei Zink, Eisen oder Selenmangel, via Folsäure und B Vitaminen vor hohem Homocystein, etc etc etc. Das alles richtet sich nach den Blutwerten. Natürlich darf ein Einstellen des Rauchens nicht vergessen, oder bagatelisiert werden!

viele Grüße

hi biggi  
hab gerade deinen post hier entdeckt.  
ich denke (fürchte) da ist viel wahres dran.  
ich schreibe "fürchte", weil es natürlich sehr schwierig ist, immer alle "stressoren" / trigger auszuschalten  
es ist sehr aufwändig das gleichgewicht zu halten  
vielleicht reicht ein kleines hormonungleichgewicht... ein sommerurlaub.... eine mandelentzündung.. und die haarkatastrophe ist da.

wenn das so ist, wie du schreibst, ist klar, dass der kampf gegen HA eine lebensaufgabe ist.  
und sie ist sehr zeitaufwändig und kostspielig

aber immerhin gibt es ein wenig hoffnung, wenn man weiß, dass man nicht ohnmächtig ist

liebe grüße

---

Subject: Aw: Follikel  
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 24 Aug 2012 18:34:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi lala,

heeh? wo hab ich das denn hergekrant?  
Das muß aus 2006 sein, sieht man leider nicht, weil ich nicht vernünftig zitiert habe.  
Es kommt mir heute fast fremd vor....

[quote]ich schreibe "fürchte", weil es natürlich sehr schwierig ist, immer alle "stressoren" / trigger auszuschalten  
es ist sehr aufwändig das gleichgewicht zu halten  
[/quote].

Das kann ich so unterschreiben wie es da steht, das ist definitiv so.

Manchmal hatte ich in all den Jahren das Gefühl: So! jetzt hab ich es, und dann wurde der HA wieder stärker, obwohl ich nichts verändert habe.

Trotzdem kann der, der nur Mängel hat sich noch glücklich schätzen, gegenüber all denen, die hormonell suchen müssen.

Wie sieht es denn bei Dir zur Zeit aus?

Ig

---

Subject: Aw: Follikel  
Posted by [lala](#) on Fri, 24 Aug 2012 18:49:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Biggi01 schrieb am Fri, 24 August 2012 20:34

Wie sieht es denn bei Dir zur Zeit aus?

Ig

biggi... unteridisch. wenn ich meine haare wasche, hab ich danach zittrige hände. es gehen strähnenweise die haare aus, heute war tag Nr. 1 mit haarband. das war seit 2009 nicht mehr nötig und wird mich jetzt einige zeit lang begleiten (ich habe das "glück", dass mir solche bänder überhaupt nicht stehen, aber ich ertrage keine blicke auf halbkahlen GHE und seiten...)

ich könnte mich ohrfeigen

erstens hätte ich gleich ende januar, als diverse mängel festgestellt wurden, weiter nachforschen und gezielt NEMs einnehmen müssen  
zweitens hätte ich utrogest nicht so leichtfertig, auf den arzt vertrauend, einwerfen dürfen und  
drittens hätte ich mich im juni nicht 2 wochen unter die spanische sonne knallen dürfen

also 3 trigger (miese nährstoffversorgung, hormonumstellung, sonne) -> es musste so kommen

wie gehts dir grad?

lässt du deine blutwerte eigtl über eine arztpraxis machen oder übers labor.

ich möchte montag einiges checken lassen, aber zusammen mit den igel-blutuntersuchungen beim endo bin ich mittlerweile bei ca, 300€ kosten!

und heute hab ich 90€ für NEMs in der internet-apo bezahlt.

(gut, ich muss ja jetzt nicht mehr für den nächsten sommerurlaub sparen )

PS: wie lange hast du eigl minox genommen? warum hast du es abgesetzt (weil du auch ohne neuwuchs hast?)

---

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 25 Aug 2012 10:03:44 GMT

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

---

Hi lala

Zitat:ich könnte mich ohrfeigen

Mach das nicht, ich habe mich geohrfeigt. Es ist ja nicht zu spät.

Blutertetechnisch bin ich ein Muffel, alle Untersuchungen wurden entweder von der KK übernommen, wobei die Untersuchung beim Haarspezialisten am umfangreichsten waren. Ich werde mal versuchen an die Werte zu kommen, denn gesehen habe ich sie nie.

Es hieß nur: alles ok. Untersucht wurde einfach alles, nicht nur sämtliche Komponenten in Richtung Mangel, sondern auch auf Gifte.

Quecksilber, Pilze oder irgendwelche Toxine (ich kriege es nicht mehr auf die Reihe, es ist schon so lange her). Endokrinologisch wurde auch alles getestet, sämtliche Drüsen und was es an Stoffwechselkrankheiten so gibt (auch auf Kosten der KK).

Selber bezahlt habe ich keine Untersuchung, denn die Kosten können beträchtlich sein. Ich bin davon ausgegangen, dass 1000 Kalorien grundsätzlich zu wenig sind und ich einen multimäßigen Mangel habe. Und es war so, dass ich so viele Defizite gleichzeitig hatte, aber

nur 2, in meinem Fall: Folsäure und Eisen den Erfolg brachten. Kalium, lag bei 1,5 irgendwas, auffüllen hat nichts gebracht.

D.h. ein paar Blutwerte wurden im Rahmen des jährlichen Checks durchgeführt und brachten zusätzliche Mängel zutage.

Minox habe ich 6 Jahre genommen, Neuwuchs hatte ich immer, verlor ich viele Haare hatte ich viel Neuwuchs. Heute weiß ich dass ich

auch ohne Minox neue Haare bekomme, man bedenke die Unterversorgung hat sich über Jahrzehnte hingezogen, ohne das ich HA hatte.

Also habe ich Minox abgesetzt, Shedding habe ich gar nicht beobachtet, weil ja immer neue Haare kamen. Aber ich weiß jetzt dass

Androcur, das ja eigentlich helfen soll, mir Vitamin B Mangel erzeugt hat, sogar dann noch, als ich schon aufgefüllt habe.

Dieses Herumexperimentieren mit: Androcur nehmen, Minox nehmen oder nicht, Eil cranell nehmen oder nicht, oder ist es doch etwas anderes, hat mich Jahre gekostet. Von den Ausgaben mal ganz zu schweigen, weil ich jdem Versuch eine Chance geben musste.

Ich habe Excel Tabellen von mehreren MB, ich habe Stoßgebete an den da oben gebetet, obwohl ich gar nicht gläubig bin.

Ich denke man kann hier im Forum einiges lernen, hier kann man verzweifelt sein, aber jeder muß für sich selber seinen Weg finden.

Was mir hilft, hilft noch längst nicht jedem, Haarausfall ist so ähnlich und doch so verschieden. Aber ich weiß, wer Ha aufgrund von Mangelerscheinungen hat, hat es leichter, die Chancen ihn loszuwerden sind größer. Im Moment fallen mir mehr aus, weil ich unbedingt mein Cholesterin senken muß und 80% alle Medis machen Haarausfall. Aber ich sehe das gelassener. Meine Haare kommen wieder und nach Absetzen des Präparates, hört der Ha wieder auf. Ein Teil der Panik kommt dabei ein wenig wieder hoch, es hat sich in mein Gedächtnis gefressen. Aber sollte ich lebenslang irgendwelche Präparate einnehmen müssen....mein Gott, dann ist das eben so. Es gibt Schlimmeres. Ein wenig Glück gehört auch dazu.

Warum mußt Du den Endo zahlen? ich hatte eine Überweisung vom Dermatologen und alles war gut.

lg

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [lala](#) on Sat, 25 Aug 2012 12:45:17 GMT

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

hi biggi

in unserem gesundheitssystem liegt so viel im argen, dass man gar nicht weiß wo man beginnen soll

es scheint wie lotterie zu sein. da verliere ich auch immer.

in den vieeeelen jahren meiner ärzte-odyse gab es kaum lichtblicke.

ich ging zu diesem endo (hormomzentrum münchen) im januar selbst.

ich hatte schon eine überweisung, aber eine "auf wunsch des patienten" und keine "lieber kollege bitte klären Sie dies und jenes" (hahahaaa, auf so eine überweisung könnte ich lange warten)

bist du privat versichert?

der endo hat (und das ist erstmal gut!!) wenigstens verschiedene nährstoffwerte und hormonwerte gemessen, aber geholfen hat er mir m.E. nicht

er sagte "dies und jenes MUSS man sich anschauen, aber leider zahlen es die kassen nicht". na was sollte ich da machen.

160€ weg

dann verschreibt er utrogest, das von der firma dr. kade ist, und hier im forum habe ich gelesen, dass das hormonzentrum i.wie mit denen zusammenarbeitet (glaube im wechesljahrethread?)

dann "verschreibt" er mit aufgrund des schlechten antioxidativen status dieses vitachron. die firma (vitabasix) sitzt in den niederlande und bezahlt offenbar ärzte, die ihre NEM empfehlen (es gibt ein formula, das man mit ärztstempel und arztunterschrift dort hinfaxen muss, aber das ist alles nur pseudoseriöse show. denn man kann genauso übers i.net bestellen wie ich bei der nachbestellung merkte)

für den wert "antioxidatover status" berechnet die praxis 38€ (im labor kostet er 12-13€)

v.a.: was sagt der wert denn aus? WELCHE antioxidantien muss ich in welcher menge zuführen?

es folgten aber keine weiteren blutuntersuchungen.

mit utrogest und dem anderen kram wird man weggeschickt ohne den hinweis, dass man vllt. alle 2-3 monate mal vorbeikommen sollte um die werte zu checken.

sorry für das gelaber. um deine frage zu beantworten:

im musste selbst bezahlen (beim endo):

- DHT
- AntiOX
- PerOX
- Vit D
- Q 10

160€

und für vitachron + ein Q 10-Präparat von der Firma aus den niederlanden:; 91,45€

für die Blutkontrolle diese Woche: 130€

ich ärgere mich eben über mich, dass ich dem arzt vertraut habe und nicht (wie sonst) alles hinterfragt und selbst in die hand genommen habe...

das mache ich jetzt. dh. ich lasse am Montag im labor (als selbstzahler, denn zu welchem arzt soll ich da gehen??) folgendes messen:

Vit A + E  
Selen  
Zink  
Folsäure  
Kupfer  
Calcium  
Phosphor  
Mangan und Molybdän  
und evtl. Kalium

ich rechne nochmal mit 150€. aber ich habe jetzt keine kraft für diskussionen mit ärzten, die

scheinbar eh nur auf ihren vorteil aus sind.

biggi, wieso musst du dein cholesterin senken? ist es "das schlechte" cholesterin? meins ist auch immer hoch, aber  
der arzt meinte das sei nicht schlimm (da ich schlank bin)

und hast du im sommer vermehrt HA? bzw. hast du noch andere HA-auslöser ausmachen können in den jahren?

viele grüße  
lala

---

Subject: Aw: Follikel  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 25 Aug 2012 13:13:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi lala,

Zitat:in unserem gesundheitssystem liegt so viel im argen, dass man gar nicht weiß wo man beginnen soll

das stimmt, besonders wenn man Deine Beiträge liest.

Zitat:ich hatte schon eine überweisung, aber eine "auf wunsch des patienten" und keine "lieber kollege bitte klären Sie dies und jenes

darin liegt wohl der Unterschied, ich hatte eine mit dem Tenor: Ich komme hier nicht weiter.

Zitat:dann "verschreibt" er mit aufgrund des schlechten antioxidativen status dieses vitachron. die firma (vitabasix) sitzt in den niederlande und bezahlt offenbar ärzte, die ihre NEM empfehlen (es gibt ein formula, das man mit ärztestempel und arztunterschrift dort hinfaxen muss, aber das ist alles nur pseudoseriöse show. denn man kann genauso übers i.net bestellen wie ich bei der nachbestellung merkte

So was nenne ich: Ausnutzung. Es ist eine Frechheit aufgrund einer völlig verzweifelten Patientin Kasse machen zu wollen.

Zitat:bist du privat versichert?

Nein, ich bin in einer stink normalen Betriebskrankenkasse.

Zitat:biggi, wieso musst du dein cholesterin senken? ist es "das schlechte" cholesterin? meins ist auch immer hoch, aber  
der arzt meinte das sei nicht schlimm (da ich schlank bin)



Mein LDL beträgt: 440 keine Ahnung in was das gemessen wird. HDL weiß ich gar nicht.  
Ich wiege 47kg

Zitat:und hast du im sommer vermehrt HA? bzw. hast du noch andere HA-auslöser ausmachen können in den jahren?

Nein, habe ich nicht, andere HA-auslöser konnte ich nicht ausmachen, obwohl ich in den WJ bin.

Ich wünsche Dir ein Ergebnis, das Du endlich die Ursache findest, wenn Du schon so viel bezahlt hast

Melde Dich doch danach und versuche ein bißchen ruhiger zu werden, in der Ruhe liegt die Kraft die Du brauchen wirst.

Und ganz wichtig: Ha durch Mängel kann behoben werden.

Ig

---

---

Subject: Aw: Follikel  
Posted by [lala](#) on Sun, 26 Aug 2012 10:09:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi biggi

Zitat:Mein LDL beträgt: 440 keine Ahnung in was das gemessen wird. HDL weiß ich gar nicht.  
Ich wiege 47kg

47 klingt schlank

hast du denn da die referenzwerte? (LDL)

ich weiß nicht ob 80% aller medis HA machen, aber cholesterinsenker auf jeden fall...

kriegt man das nicht mit was pflanzlichem oder einer ernährungsumstellung runter?

sorry, wenn die frage dumm ist, aber da kenne ich mich nicht so gut aus.

ich dachte nur, dass cholesterinsenker bei patienten mit herzbeschwerden oder arteriosklerose eingesetzt werden oder übergewichtigen...

ich versuche ruhiger zu werden, heute klappt es ganz gut. unter der arbeitswoche ist es immer schwieriger...

---

---

Subject: Aw: Follikel  
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 26 Aug 2012 10:44:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo lala,

47 kg ist schlank, verteilt auf 1,60m immer noch schlank.  
Der Referenzwert bei LDL liegt um die 160-200 irgendwas.

Aber es gibt auch etwas Positives zu berichten, nach meiner Googelei war ich in der Apotheke und wollte eigentlich nur rausfinden, was die Kunden so über Lipidsenker berichten. Und erfuhr doch tatsächlich dass zu wenig VitaminD die Leber dazu veranlasst wie bekloppt LDL zu produzieren. Als ich dann mit meinem Hausarzt darüber sprechen wollte, meinte Madam: Neeeeeeee, noch nie davon gehört. Zum Glück hospitierte an dem Tag eine angehende Medizinerin und meldete: Doch das ist so. Sie bescherte mir eine Vitamin D Bestimmung und siehe da: Vitamin D bei 4,2µg/L Referenzwert: 10,0-52,0 und so schlucke ich zur Zeit Dekristol 20.000 IE.

Ernährungstechnisch kann ich nur wenig ausrichten, da mir diese Anlage des erhöhten LDL vererbt wurde.  
Aber ich bemühe mich schon....

Schön, das Du heute ein wenig ruhiger bist.

Ig

---

---

Subject: Aw: Follikel  
Posted by [lala](#) on Sun, 26 Aug 2012 12:50:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Biggi01 schrieb am Sun, 26 August 2012 12:44Hallo lala,

47 kg ist schlank, verteilt auf 1,60m immer noch schlank.  
Der Referenzwert bei LDL liegt um die 160-200 irgendwas.

Aber es gibt auch etwas Positives zu berichten, nach meiner Googelei war ich in der Apotheke und wollte eigentlich nur rausfinden, was die Kunden so über Lipidsenker berichten. Und erfuhr doch tatsächlich dass zu wenig VitaminD die Leber dazu veranlasst wie bekloppt LDL zu produzieren. Als ich dann mit meinem Hausarzt darüber sprechen wollte, meinte Madam: Neeeeeeee, noch nie davon gehört. Zum Glück hospitierte an dem Tag eine angehende

Medizinerin und meldete: Doch das ist so.  
Sie bescherte mir eine Vitamin D Bestimmung und siehe da: Vitamin D bei 4,2µg/L  
Referenzwert: 10,0-52,0  
und so schlucke ich zur Zeit Dekristol 20.000 IE.

Ernährungstechnisch kann ich nur wenig ausrichten, da mir diese Anlage des erhöhten LDL  
vererbt wurde.  
Aber ich bemühe mich schon....

Schön, das Du heute ein wenig ruhiger bist.

Ig

mühsam ernährt sich das eichhörnchen  
da hattest du aber glück, dass auch eine kompetente person anwesend war.  
also eine mehr im Vit D-Schlucker-Kreis  
ich ja auch...

---

Subject: Aw: Follikel  
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 26 Aug 2012 13:08:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

kennst Du das schon? Ich habe Yasmin in Deiner Signatur gesehen.

Ig

---

Subject: Aw: Follikel  
Posted by [lala](#) on Sun, 26 Aug 2012 13:43:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi01 schrieb am Sun, 26 August 2012 15:08Hi Lala,

kennst Du das schon? Ich habe Yasmin in Deiner Signatur gesehen.

Ig

hi biggi

danke für den link!  
ich wusste dass die pille ein "nährstoffräuber" ist, aber dieser link ist sehr informativ.  
die pille habe ich vor ca. 1 jahr abgesetzt (hatte vorher schon immer mal pausen drin). ich habe

vom pille absetzen keinen verstärkten HA bemerkt (denn der hätte ja spätestens 1-6 monate danach einsetzen müssen und nicht erst jetzt)

was ich mich frage ist: reguliert sich der "nährstoffhaushalt" nach der pille wieder vollständig. habe sie ja ca. 13 jahre genommen.

habe zumindest auch bereits mehrfach gelesen, dass die libido unter der pille leidet (oder ganz verschwindet), und dass das auch nach dem absetzen so bleiben kann.

schön, dass man darüber so umfangreich von seinem gynäkologen informiert wurde

jedenfalls gut, dass ich jetzt mit meinem umfangreichen NEM regime starte (da sind auch alle Vit. dabei, die in deinem Link stehen)

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 26 Aug 2012 14:02:49 GMT

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

Hi Lala,

ich habe auch Minox und Fin in Deiner Signatur gesehen.

Hast Du bislang geglaubt dass Du AGA hast?

Orientierst Du Dich gerade neu?

Ig

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [lala](#) on Sun, 26 Aug 2012 14:52:01 GMT

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

hi biggi

äh ja, kompliziert

also ich glaube ich habe "anlagebedingten haarausfall" oder anders: ich denke dass ich genetisch bedingt

empfindliche haarwurzeln habe.

worauf die follikel (alles) reagieren, kann ich nur ahnen.

keine ahnung was "meine trigger" sind:

ich weiß sie reagieren auf sonne (den zusammenhang leite ich mir derzeit dadurch her, dass mir durch die UV strahlung antioxidantien und melatonin fehlen). das heißt vielleicht reagieren sie nicht direkt auf sonneneinstrahlung sondern indirekt auf das damit einhergehende schwinden der eh schon niedrigen antioxidantien etc.

es kann sein, dass sie auch ggü DHT empfindlich reagieren, aber was weiß ich nicht.

erhöht sind meine androgene nicht und waren es nie (habe aber auch "immer" die pille

genommen)

was ich nicht habe:

ludwigsschema

miniaturisierung. meine haare werden nicht dünner

die haare (etwa 1 / 3) fallen einfach plötzlich über wochen aus und kommen dann wieder.

bisher kamen immer alle zurück. bisher...

wenn ich keinen HA habe (3/4 des jahres), dann fallen mir kaum haare aus (vllt. 5-10 pro tag)

minox nehme ich weil es ja kein mittel gegen eine bestimmte art von HA ist sondern ein haarwuchsmittel.

es wird zwar von dermatologen bei "AGA" verschrieben, aber wir wissen, dass das meist eine verlegenheitsdiagnose ist

ich orientiere mich in dem sinne grad neu, dass ich dem thema nährstoffe / vitamine mehr gewicht gebe.

und ich muss sehen, was es mir bringt

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 26 Aug 2012 15:03:48 GMT

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

Hi Lala,

Zitat:minox nehme ich weil es ja kein mittel gegen eine bestimmte art von HA ist sondern ein haarwuchsmittel

kenne ich, habe ich auch gemacht und werde es auch wieder tun,.

Diättest Du im Sommer, oder kurz zuvor?

Bist Du auch zu wenig draußen?

Es könnte auch chronisch telogenes Effluvium sein, getriggert durch irgendwas.

Ig

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [lala](#) on Sun, 26 Aug 2012 15:43:59 GMT

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

---

Biggi01 schrieb am Sun, 26 August 2012 17:03Hi Lala,

Zitat:minox nehme ich weil es ja kein mittel gegen eine bestimmte art von HA ist sondern ein haarwuchsmittel

kenne ich, habe ich auch gemacht und werde es auch wieder tun,.

Diättest Du im Sommer, oder kurz zuvor?

Bist Du auch zu wenig draußen?

Es könnte auch chronisch telogenes Effluvium sein, getriggert durch irgendwas.

lg

ich hab noch nie eine diät gemacht.

wenns nach meinen haaren geht bin ich wohl zu viel draußen. ansonsten denke ich dass ich genauso viel oder wenig draußen bin wie andere berufstätige auch. fahre viel rad

Zitat:Es könnte auch chronisch telogenes Effluvium sein, getriggert durch irgendwas.

ja. nur was ist das "irgendwas"

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 26 Aug 2012 16:07:32 GMT

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

---

Hi Lala,

wenn Du so viel draußen bist, warum dann VitaminD?

lg

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [lala](#) on Sun, 26 Aug 2012 16:35:37 GMT

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

---

Biggi01 schrieb am Sun, 26 August 2012 18:07

Hi Lala,

wenn Du so viel draußen bist, warum dann VitaminD?

Ig

weil das offenbar oft nicht reicht:

[http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/ernaehrung/vita\\_mindmangel101.html](http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/ernaehrung/vita_mindmangel101.html)

und weil bei der blutuntersuchung ein mangel festgestellt wurde.

wert 18 (ref: 30-70)

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 26 Aug 2012 16:44:22 GMT

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

Hi Lala

Zitat:Bei einem Tagesbedarf von fünf Mikrogramm kann ein gesunder Erwachsener bis zu 90 Prozent des Bedarfs bei ausreichender Sonneneinstrahlung durch Eigensynthese decken.

und das schon bei 5 -15 Minuten Sonne täglich.

Das deutet eher daraufhin dass Dein Körper nicht genug Vitamin D bilden kann, oder?

Ih

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [lala](#) on Sun, 26 Aug 2012 18:38:17 GMT

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

Biggi01 schrieb am Sun, 26 August 2012 18:44

Hi Lala

Zitat:Bei einem Tagesbedarf von fünf Mikrogramm kann ein gesunder Erwachsener bis zu 90 Prozent des Bedarfs bei ausreichender Sonneneinstrahlung durch Eigensynthese decken.

und das schon bei 5 -15 Minuten Sonne täglich.

Das deutet eher daraufhin dass Dein Körper nicht genug Vitamin D bilden kann, oder?

Ih

tja keine ahnung. schon möglich  
mein körper... die baustelle...

---

---

Subject: Aw: Follikel

Posted by [Milly](#) on Sun, 26 Aug 2012 20:07:31 GMT

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

---

Ich gebs zu ich hab nur 3 posts gelesen , aber ich hab irgendwo heute im internet gelesen, dass je länger man ohne HA ist, desto unwahrscheinlicher ist es, dass er wieder kommt!  
Also, wie man sein Herz wieder tranieren kann, sodass es wieder stark ist, kann man vielleicht auch seine Lieben follikeln tranieren?

---