
Subject: Fin und SD - Soja und SD
Posted by [strike](#) on Tue, 02 May 2006 17:49:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD
Posted by [marie](#) on Tue, 02 May 2006 18:00:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

von was für mengen spricht man denn da? ich essen jeden tag etwas leinsamen, trinke etwas grünen tee und nehme für eine woche im monat (zyklusmäßig) traubensilberkerze. ich hatte gedacht, dass die phytoöstrogene schon auch wichtig seien zur balancierung des hormonhaushalts (also geschlechtshormone), auch um vielleicht shbg etwas anzukurbeln? oder habe ich da jetzt vieles durcheinander geworfen?

ich wusste auch nicht, dass shbg durch unterfunktion absinken kann?

grüße, marie

Subject: Re: Ein Smartis

Posted by [tino](#) on Tue, 02 May 2006 18:27:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

im Vergleich zu allen anderen Antiandrogenen.

Finasterid ist das am wenigsten mit möglichen NW behaftete Antiandrogen....und sollte deshalb bevorzugt werden.Unter Dutasterid kann es zu SD Fehlfunktionen kommen,...unter Finasterid e.v auch....jedoch bleibt die Frage ob überhaupt(Becks könnte auch schon vor Einnahme eine Fehlfunktion gehabt haben?),und ob sich das nicht von selbst wieder reguliert,..also nur temporär erscheint?Wobei ich sagen muss,das ich es schon für möglich halte,das auch Finasterid Vernderungen der SD Hormonsekretion induzieren kann.Fragt sich nur ob es nicht bestimmte Kadidaten sind wo dies passiert,..z.b solche mit hohem Östrogen,keinem AR-Polymorphysmus,und keiner abart im 5-a-R Gen,oder erworbener Steroiderhöhung.In solchen Fällen würde ich es verstehen wenn der Organismus sich gegen die aus seiner Sicht falsche 5-a-r Hemmung wehrt.Wenn nmlich genug Östrogen,und paralel dazu wenig DHT vorhanden ist,würde die DHT Hemmung noch mehr Östrogen erzeugen,was dann die SD Funktion dysregulieren kann.

"daß es zu einer *reflex hyperandrogency* kommen kann."

Das glaube ich nicht,....in den Amiforen wird viel phantasiert...masslos übertrieben.

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ tino
Posted by [strike](#) on Tue, 02 May 2006 19:06:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ marie
Posted by [strike](#) on Tue, 02 May 2006 19:20:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ marie
Posted by [Angie65](#) on Tue, 02 May 2006 19:56:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=strike schrieb am Die, 02 Mai 2006 21:20
Wenn Du das mit der SD abgeklärt hast, kann es gut sein, daß sich auch die
Geschlechtshormone wieder einpendeln.
SHBG ist in der UF erniedrigt.

[/quote]

Ist das allgemeingültig ? Oder kann sich der Wert verändern durch irgendwelche Umstände
zb. Pilleneinnahme ?

Oder andersrum gesagt : schließt ein erhöhter SHBG eine UF aus ?

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ tino
Posted by [Tiny](#) on Wed, 03 May 2006 06:48:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Strike,

woher hast du das denn mit den Phytoöstrogenen, also daß die sich negativ auf die
SD-hormone ausüben? Es ist deprimierend: endlich hat man mal was gescheites gefunden,
wird es wieder platt gemacht...

manchmal habe ich das gefühl, daß man gar nichts mehr essen darf und nur noch NEMs
schlucken soll. und die dann nur noch nach ganz komplizierten plänen, weil ja sonst wieder

etwas kontraproduktiv wirken könnte.... wäre es nicht einfacher, sich einfach ganz normal und gesund zu ernähren?

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ tiny
Posted by [strike](#) on Wed, 03 May 2006 07:43:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ tino
Posted by [Padme](#) on Wed, 03 May 2006 08:31:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tiny schrieb am Mit, 03 Mai 2006 08:48
manchmal habe ich das gefühl, daß man gar nichts mehr essen darf und nur noch NEMs schlucken soll. und die dann nur noch nach ganz komplizierten plänen, weil ja sonst wieder etwas kontraproduktiv wirken könnte.... wäre es nicht einfacher, sich einfach ganz normal und gesund zu ernähren?

Hi Tiny,

geht mir ganz genauso. Vorbei der Irrglaube, dass Zink gut ist für Haut und Haar, Magnesium gut für die Verstoffwechslung und vorbeugend gegen Muskelkrämpfe, Biotin gut für Haut, Haare, Nägel, und so weiter und so fort. Ich habe mehr und mehr den Eindruck, für eine wirklich sinnvolle Einnahme von NEMs muss man diese ganzen Prozesse allumfänglich studiert haben, und selbst DANN weißt Du nicht, was sich nach neuesten Erkenntnissen nun wieder aufhebt oder hemmt oder was nicht wirkt, ohne dass man dieses oder jenes einnimmt. Das wirklich absurde ist, dass meine Haare ohne Einnahme dieses ganzen Pillenkrams früher völlig zufrieden waren und sich selbst in Zeiten von Crash-Diäten keineswegs "bemerktbar gemacht haben".

LG
Padme

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ marie
Posted by [Iras](#) on Wed, 03 May 2006 08:41:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie, also bei mir ist der SHGB durch die Diane stark erhöht. Und ich habe Hashimoto. Also ein erhöhter SHGB-Spiegel ist kein Garant für eine intakte Schilddrüse.
Liebe Grüße von Iras

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ tino
Posted by [Tiny](#) on Wed, 03 May 2006 08:47:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi padme,

ja, ich glaube auch, daß hierzu viel arbeit gehört, bis man weiß, was man wie zu nehmen hat.... und dann müsste man ja theoretisch ständig die blutwerte kontrollieren.

nun denn, das ganze ist so kompliziert und vertrackt; ich gebe das lieber auf ich kaufe meine lebensmittel lieber direkt beim bauern, wo es geht und ernähre mich ansonsten gesund.

was strike gesagt hat, ist meiner meinung nach richtig: früchte und gemüse nur dann kaufen, wenn auch erntezeit

habe auch gehört, daß man eher heimische früchte bevorzugen sollte, da die anderen folglicherweise sehr lange transportwege hinter sich haben bzw. gespritzt sind.

wie sieht es eigentlich mit tiefkühlkost aus? das esse ich eigentlich sehr gerne; dürfte auf jeden fall besser als dosen sein, oder?

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ tino
Posted by [Angie65](#) on Wed, 03 May 2006 09:33:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tiny schrieb am Mit, 03 Mai 2006 10:47Hi padme,

ja, ich glaube auch, daß hierzu viel arbeit gehört, bis man weiß, was man wie zu nehmen hat.... und dann müsste man ja theoretisch ständig die blutwerte kontrollieren.

nun denn, das ganze ist so kompliziert und vertrackt; ich gebe das lieber auf ich kaufe meine lebensmittel lieber direkt beim bauern, wo es geht und ernähre mich ansonsten gesund.

was strike gesagt hat, ist meiner meinung nach richtig: früchte und gemüse nur dann kaufen, wenn auch erntezeit

habe auch gehört, daß man eher heimische früchte bevorzugen sollte, da die anderen folglicherweise sehr lange transportwege hinter sich haben bzw. gespritzt sind.

wie sieht es eigentlich mit tiefkühlkost aus? das esse ich eigentlich sehr gerne; dürfte auf jeden fall besser als dosen sein, oder?

Tiefgefrorenem Gemüse sagt man nach, dass es sogar mehr Viatamine hat als frisches (manchmal), da es sofort nach der Ernte eingefroren wird. Bei "frischem" - zumindest dem aus dem Supermarkt weiß man eben nicht, wie lange das schon irgendwo liegt. Und auch die

Bauern, die Gemüse verkaufen, kaufen dies ja überwiegend zu und bauen es nicht selber an.

Also : Tiefkühlgemüse ist ok, Dosen eher nicht, da ist wohl nicht mehr viel drin an Vitaminen.

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ marie
Posted by [Angie65](#) on Wed, 03 May 2006 09:36:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Iras schrieb am Mit, 03 Mai 2006 10:41Halo Angie, also bei mir ist der SHGB durch die Diane stark erhöht. Und ich habe Hashimoto. Also ein erhöhter SHGB-Spiegel ist kein Garant für eine intakte Schilddrüse.
Liebe Grüße von Iras

Danke Dir - das beruhigt mich ja. Die Diane nehme ich nun leider auch schon seit ewigen Zeiten. Wäre das mit dem SHBG nicht so, würde ich mir nun ernsthaft überlegen, den Termin in Köln beim NUK doch wieder abzusagen aus Angst mich lächerlich zu machen. Färbt irgendwie doch langsam ab, wenn einem jeder sagt, dass man sich in was reinsteigert....

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ tino
Posted by [Angie65](#) on Wed, 03 May 2006 09:44:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Padme schrieb am Mit, 03 Mai 2006 10:31Tiny schrieb am Mit, 03 Mai 2006 08:48
manchmal habe ich das gefühl, daß man gar nichts mehr essen darf und nur noch NEMs schlucken soll. und die dann nur noch nach ganz komplizierten plänen, weil ja sonst wieder etwas kontraproduktiv wirken könnte.... wäre es nicht einfacher, sich einfach ganz normal und gesund zu ernähren?

Hi Tiny,

geht mir ganz genauso. Vorbei der Irrglaube, dass Zink gut ist für Haut und Haar, Magnesium gut für die Verstoffwechslung und vorbeugend gegen Muskelkrämpfe, Biotin gut für Haut, Haare, Nägel, und so weiter und so fort. Ich habe mehr und mehr den Eindruck, für eine wirklich sinnvolle Einnahme von NEMs muss man diese ganzen Prozesse allumfänglich studiert haben, und selbst DANN weißt Du nicht, was sich nach neuesten Erkenntnissen nun wieder aufhebt oder hemmt oder was nicht wirkt, ohne dass man dieses oder jenes einnimmt. Das wirklich absurde ist, dass meine Haare ohne Einnahme dieses ganzen Pillenkrams früher völlig zufrieden waren und sich selbst in Zeiten von Crash-Diäten keineswegs "bemerkbar gemacht haben".

LG

Padme

Ihr habt ja vollkommen recht mit alledem. Eisen - ok - das hat mir jetzt der doc verschrieben - einfach so kaufen würde ich es sicher nicht. Bei Magnesium bilde ich mir ein, dass meine komischen Muskelschmerzen (so als ob man eine Grippe bekommt und sich hinlegen muss - nur, dass dann nie die Grippe kommt) weniger geworden sind, seitdem ich es nehme. Außerdem bekomme ich von Eisen immer ganz schlimme Verdauungsprobleme und auch das ist seitdem besser - deshalb brauche ich das glaube ich, solange ich Eisen nehme. Von Biotin bin ich eh überzeugt. Zink und Vit. B - Komplex schmeiße ich mir zurzeit mehr oder weniger nur auf Verdacht rein. Keine Ahnung, ob es gut oder schlecht ist.

Sicher brauchten meine Haare das früher auch nicht, aber früher hab ich auch noch nicht so lange die Pille genommen und war eben nicht empfindlich , was die Haare betrifft. Heute scheint sie ja die Fliege an der Wand zu stören und schwupps - fallen sie aus.

Ach , ich weiß es auch nicht. Ärzte braucht man auch nicht zu fragen, die sagen nur, in Deutschland hat niemand Nährstoffmangel.....was ja nun sooo auch nicht stimmt...

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ tino
Posted by [Tiny](#) on Wed, 03 May 2006 10:13:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Angie,

habe in deinem Profil gelesen, daß bei dir eine UF diagnostiziert wurde.

Dann brauchst du eigentlich meiner Meinung nach nicht weiter suchen. Dein HA wird dann wahrscheinlich davon verursacht worden sein. Und die Diagnose, die dir gestellt wurde von wegen "ist halt so, damit müssen Sie sich abfinden" kannst du vergessen.

Ich habe auch nie geglaubt, warum strike immer so auf der sd rumhakt; ich hab das immer für ein bißchen "panik-mache" gehalten. zwischenzeitlich besteht aber auch bei mir ein extremer verdacht auf uf.

es ist ärgerlich, wieviele ärzte dummes zeug schwafeln. bei mir haben allein in den vergangenen 12 monaten vier ärzte gesagt, ich hätte nichts an der sd. und jetzt nach langer leidenszeit mit hautpille, ell-cranell, biotin, eisen, minoxidil und weiteren etlichen wundermitteln wird mir gesagt, daß ich eine uf habe. Aber nur, weil ich auf strike gehört habe und mir selber die werte angesehen habe und weitergebohrt habe.

nicht aufgeben, mit der richtigen behandlung der sd wird das bestimmt besser.

lg

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ tino
Posted by [Tiny](#) on Wed, 03 May 2006 10:18:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ps: glaube aber ehrlich gesagt immer noch nicht so recht, daß wir hier in deutschland einen nährstoffmangel haben.... klar sind manchmal je nach tagesform die einzelnen werte ein bißchen zu hoch oder zu niedrig aber im allgemeinen....

ich meine, als ich 15 war hatte ich tatsächlich einen eisenmangel. und zwar einen starken eisenmangel. aber damals hatte ich wunderlicherweise keinen haarausfall.

ich glaube, der körper "verkräftet" über kurze Zeit schon einiges, und nur "von einer Fliege an der wand" fallen keine haare aus, zumindest verursacht das meiner meinung nach keinen langfristigen bzw. langjährigen haarausfall. das hat dann immer gründe wie bspw. sd-unterfunktion.

mein beispiel ist wirklich "bewundernswert": jahrelange ärzte-rennerei, etliche wundermittel, diagnose "ist halt so", usw.
und jetzt? ein "Laie" bzw. ein "Nicht-Arzt" aus diesem Forum (-> Strike, du weißt, wie ichs meine) sagt mir, daß mit meiner sd etwas nicht in Ordnung ist. Und es stimmt auch noch....

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ marie
Posted by [Iras](#) on Wed, 03 May 2006 12:02:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Angie, Gott behüte, sag bloß Deinen Termin nicht ab. Ich habe mich fast fünf Jahre lang von verschiedenen "Spezialisten" beschimpfen, belächeln und immer wieder abschieben lassen. Der Nuklearmediziner, der dann letztes Jahr meinen Verdacht wegen der SD schließlich bestätigt hat, meinte, die Symptome würden einem ja schon ins Gesicht springen. Ich darf gar nicht darüber nachdenken, durch diese ganzen Ärztecloowns muss ich nun zeitlebens wie ein gerupftes Huhn herumlaufen, von den psychischen Auswirkungen ganz zu schweigen.

Außerdem denke ich, dass so viele Zusammenhänge und Vorgänge innerhalb der "Körperchemie" noch gar nicht bekannt sind. Selbst wenn ein niedriger SHGB-Wert der absolute Ausschlussindikator von einer SD-Erkrankung wäre, würde ich dass heute nicht mehr so einfach glauben...

Alles Liebe und einen hoffentlich fähigen Arzt wünscht Dir Iras

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ tino
Posted by [Angie65](#) on Wed, 03 May 2006 13:45:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tiny schrieb am Mit, 03 Mai 2006 12:18ps: glaube aber ehrlich gesagt immer noch nicht so recht, daß wir hier in deutschland einen nährstoffmangel haben.... klar sind manchmal je nach

tagesform die einzelnen werte ein bißchen zu hoch oder zu niedrig aber im allgemeinen....

ich meine, als ich 15 war hatte ich tatsächlich einen eisenmangel. und zwar einen starken eisenmangel. aber damals hatte ich wunderlicherweise keinen haarausfall.

ich glaube, der körper "verkräftet" über kurze Zeit schon einiges, und nur "von einer Fliege an der wand" fallen keine haare aus, zumindest verursacht das meiner meinung nach keinen langfristigen bzw. langjährigen haarausfall. das hat dann immer gründe wie bspw. sd-unterfunktion.

mein beispiel ist wirklich "bewundernswert": jahrelange ärzte-rennerei, etliche wundermittel, diagnose "ist halt so", usw.

und jetzt? ein "Laie" bzw. ein "Nicht-Arzt" aus diesem Forum (-> Strike, du weißt, wie ichs meine) sagt mir, daß mit meiner sd etwas nicht in Ordnung ist. Und es stimmt auch noch....

Na ja.....so klar ist es bei mir leider nicht. Stimmt, es steht zwar im Profil bei mir, aber das ist nicht ganz aktuell . Jahrelang hieß es , alles ok mit der SD, dann ein Arzt, der UF diagnostiziert und mir Hormone verschrieben hat, allerdings ohne ganz klare Diagnose, nur anhand der Symptome und weil die ft3 und ft4 an der unteren Grenze sind. Dann eine Endo, die sagte, alles ok, obwohl sie gering echoarme Gebiete gesehen hat. Dann wieder mein neuer HA, der ihr das glaubt, weil sie ja die Expertin ist und er nicht eigentlich, mir aber trotzdem weiter empfiehlt, die Hormone zu nehmen, weil er meint, seiner Erfahrung nach helfen die einfach manchmal. Und die Symptome eben alle da sind. Vertragen hab ich sie nicht , deshalb bin ich jetzt auf 6,25 runter. Das geht ganz gut. 12,5 was nicht so prickelnd. Nur mir reicht das eben nicht. Habe ich nichts an der SD, brauche ich auch keine Hormone, das macht für mich keinen Sinn. Habe ich aber was, muss es doch verdammt nochmal einer feststellen können. Und deshalb fahre ich zum NUK nach Köln. Danach werd ich dann vielleicht mal mein Profil ändern müssen.....schaun mer mal.....

Subject: Re: Fin und SD - Soja und SD @ marie
Posted by [marie](#) on Wed, 03 May 2006 19:47:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ja, ich nehme auf Empfehlung von Frau Buchner (Hormonselbsthilfe) in der 2. Zykluswoche - der "normalen" Östrogenproduktion entsprechend - Traubensilberkerze, 3. und 4. Woche ergänze ich dann mit Progestogel (auch dem Zyklus entsprechend). Eine durchgehende Einnahme würde - nach Frau Buchner - in Richtung Östrogendominanz wirken; das soll ja gerade nicht passieren. (Deswegen werden ich jetzt auch erst mal Leinsamen wieder weglassen). Danke.

LG Marie
