
Subject: jetzt doch noch mal;)

Posted by [Jadaa](#) on Fri, 05 May 2006 06:04:03 GMT

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

Hallo ihr!

Habe eine zeitlang nicht geschrieben, weil ich viel zu tun habe zur Zeit. Also ich habe mittlerweile seit fast 9 Monaten HA. Seit Ende November nehme ich Eisentabletten...und dadurch ist auch der HA gut zurückgeganegn. Seit März habe ich aber das Gefühl, daß es wieder schlimmer wird. Nicht viel, aber immerhin. Und dann habe ich so seltsame "Schübe". An einem Tag fällt kaum was aus, an dem anderen so viel, daß ich fast umkippe, dann wieder kaum was. Warum schwankt das so? Liegt das am Frühling??

Ich traue mich gar nicht, zum Endo zu gehen, um meine Eisenwerte wieder überprüfen zu lassen aus Angst, daß der Wert ok geworden ist, d er HA aber immer noch da ist.

Kann das sein, daß ich mein Vit D. absetzen muß? Habe seit Januar täglich 2 Tabletten Vit D3 Hevert genommen. Ich meine nach 6 Monaten müßte doch ein Eisenmangel behoben sein, oder???*heul* Ich kann ja die Tabletten nie morgens auf nüchternen Magen nehmen (wegen Thyronajodeinnahme), deshalb immer wenn mein Magen schon etwas "gefüllt" ist. Kann das daran liegen?

Ich trinke zur Einnahme immer Hohes C. Sollte ich irgendein Vit C-haltiges Präparat nehmen? Bin verwirrt und kann und will keine Haare mehr sehen *kotz*

Subject: Re: jetzt doch noch mal;)

Posted by [strike](#) on Fri, 05 May 2006 06:50:54 GMT

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

Subject: Re: jetzt doch noch mal;)

Posted by [Lisa76](#) on Fri, 05 May 2006 13:51:44 GMT

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

Hallo Jadaa!

Mal wieder im Lande. Mir scheint, Du hast Dich sehr auf's Eisen versteift. Ich hab auch lange nach der EINEN einzigen Ursache für meinen HA gesucht. Und, ich muss Dir sagen: Es gibt keinen alleinigen Grund für meinen HA. Da scheint im gesamten Organismus was faul zu sein. Und mit der Art und Weise wie ich bisher gearbeitet habe, habe ich rein gar nichts erreicht - habe alles höchstens noch verschlimmert. Z.B hab ich tonnenweise Sojatabletten gefuttert und die Diane35 und Levotyroxin und Eisen gleichzeitig, da hätte ich das SD-Hormon eigentlich gleich in die Tonne kloppen können (grins).

Weil: Soja ist bei UF schon mal gar nix, Diane vermindert die Bioverfügbarkeit der SD-Hormone und Eisen gleichzeitig zum L-Tyrox wird auch nicht unbedingt empfohlen.

Ich könnte die Liste beliebig fortsetzen...und sag nur eins: Aus Fehlern wird man (hoffentlich) klug. So auch ich, irgendwann...und was soll ich Dir sagen: Das bei Dir erinnert mich sehr an etwas bestimmtes bei mir.

Ich bin teilweise so verzweifelt, daß ich einen Pakt mit dem Teufel eingehen würde um dieses Geriesel endlich loszuwerden. Und nur jemand, der selbst Haarausfall hat/hatte kann das nachempfinden.

Strike, sei nicht ganz so hart zu uns - wir sind arme Sünder und müssen noch verdammt viel lernen.

LG, Lisa

Subject: Re: jetzt doch noch mal;)
Posted by [Jadaa](#) on Tue, 09 May 2006 11:47:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@strike

ja, ich hab auch das Gefühl, daß die Vitamin D-Dosierung viel zu hoch ist. Ja, ich hatte einen nachgewiesenen Mangel (liegt irgendwie in meiner Familie, da meine Mutter auch einen Mangel hat). Ich habe jetzt erstmal meine Dosierung auf 1 Tablette reduziert. Am liebsten würde ich es weglassen. Diese oder nächste Woche gehe ich noch einmal meine Werte kontrollieren.

Von wegen Eisen/Zink...: Ich habe kein Zink genommen aus Angst vor der Eisenwechselwirkung. Es findet sich keiner, der mir mal genau sagt, was ich wann nehmen soll, damit es ENDLICH aufhört.

Meinst du, diese krassen Schübe zwischendurch können an dem ZUviel an Vit D liegen? Vitamin C mit Eisen habe ich auch aufgegeben, trinke nur noch Orangensaft dazu. Meinst du es ist egal, mit welcher Flüssigkeit (außer Schwarztee) ich die Tabletten zu mir nehme?

Wenn du da so einiges kritisiert hast, sag mir doch, wie ich es anders machen soll. Denn das tut niemand, deswegen bin ich ja in dieser "tollen" Lage...

Wie hoch sollte in Vit.DWert denn liegen? Ich werde auf jeden Fall meine Werte hier reinstellen, sobald ich sie habe.

@Lisa

Ich habe mich eigentlich nur eine kurze Zeit richtig verrückt gemacht. Habe versucht, mich besser zu ernähren und esse viel Feldsalat und Obst. Ich weiß nich, welche anderen Spurenelemente ich WANN nehmen soll, damit es keine Wechselwirkungen gibt. Das Problem mit dem SD-Präparat und Eisen habe ich ja auch. Ich habe das SD-Mittel immer morgens 1/2 Stunde vor dem Frühstück genommen und Eisen 4-6 Stunden später. Aber dann natürlich nicht auf nüchternen Magen. Meine 2. Eisentablette nehme ich kur vor dem Schlafengehen ein. Wenn jemand bessere Tips hat, nur her damit:)

verzweifel, weil sich nuix tut

Subject: Re: jetzt doch noch mal;)
Posted by [strike](#) on Wed, 10 May 2006 04:37:05 GMT

Subject: Re: jetzt doch noch mal;)
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 10 May 2006 19:28:34 GMT

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

Hi strike

Ich denke auch, daß gerade jetzt ein Vitamin D-Mangel gut durch Sonne ausgeglichen werden kann. Ich gehöre nicht zu denen, die sich nur in der Sonne braten lassen, aber ich liege auch sehr gerne in der Sonne- ist hier ja eh eine Seltenheit. Deswegen werd ich den Mist nicht nehmen. Also dann das Eisen nur mit Wasser einnehmen...?

Ich werde versuchen, bei meiner Endo einen Termin zu bekommen (leider ist sie immer sehr ausgebucht), um noch einen Ultraschall machen zu lassen. Die Größe meiner SD hat damals wohl 5ml betragen, und es gab keine echoarmen oder asymmetrischen Bezirke. Was sollte ich noch alles untersuchen lassen, um Immunthyreoiditis auszuschließen? Die meisten gucken nur, ob die Antikörper unter einer gewissen Normgrenze sind und man erfährt nie, wie hoch diese eigentlich sind. Sollte ich die Werte ohne Tabletteneinnahme prüfen lassen (sollte beim Nuklearmediziner bisher immer vorher meine Tablette nehmen- irgendwie verfälscht das aber doch das Ergebnis)?

Mit "Schüben" meinte ich folgendes: ich habe 1-3 Tage, an denen ich wenig Haare verliere (höchstens 30-35 und das mit Waschen) und darauf folgen dann Tage, wo ich das Gefühl habe, ich könnte mir alle Haare vom Kopf nehmen, wenn ich nur ein bißchen dran ziehen würde. Daraufhin folgen wieder 1-3 gute Tage usw. Bei den meisten ist das doch eigentlich konstant mit der Haarmenge, oder?

Sehr witzig- klar enthält mein Osaft Vitamin C, aber wohl kaum soviel wie in einer hochdosierten Vitamin C-Tablette.

...DENN wenn ich mitlese, dann liest man soundsoviele verschiedenen Theorien, verschiedene Standpunkte, Streitereien über Themen etc. Wer daraus eindeutige Schlüsse ziehen kann, dem kann man nur gratulieren.

Subject: Re: jetzt doch noch mal;)
Posted by [strike](#) on Thu, 11 May 2006 04:45:49 GMT

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

Subject: Re: jetzt doch noch mal;)
Posted by [Jadaa](#) on Thu, 11 May 2006 20:29:33 GMT

Ich war ja bei der Gemeinschaftspraxis Dr. Hühnermann. Allerdings nicht bei ihm persönlich. Und ich habe mich von seinem Kollegen nicht ernstgenommen gefühlt. Ich werde versuchen, beim Hühnermann selbst einen Termin zu kriegen und alle Werte testen zu lassen... .
Fühle mich in letzter Zeit auch ständig müde, bin unkonzentriert etc. Kann natürlich auch am Wetter liegen.

Hab jetzt endgültig rausgekriegt, warum ich auf diesem Vit C mit Eisen-Trip bin: in der Packungsbeilage der Ratiopharm Eisendragees steht, daß Säfte mit Vitamin C die Aufnahme aus dem Darm begünstigen.

Klar man bekommt nicht jedes einzelne Haar mit. Aber ich habe verhältnismäßig noch längeres Haar (über schulterlang, dazu dunkel), da merkt man, wenn sie am Pulli kleben, im Kamm oder am Körper. Nicht alle, aber viele. und ich packe mir auch oft in den Zopf und merke dann, ob viel rauskommt oder nicht.

Nachdem ich viel privaten Streß habe und Prüfungen abgesagt habe, werde ich mich mal wieder diesem leidigen Thema widmen...

LG ich stell die Werte hier rein, wenn ich sie hab. Meinst du, es ist bedenklich, daß ich das Vitamin D abgesetzt hab? Andererseits habe ich es ja 4 Monate genommen und das in hoher Dosis...
