

---

Subject: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!  
Posted by [gemüsemuffin](#) on Sun, 03 Nov 2013 16:28:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mein Werdegang- ich versuche es kurz zu halten:

haarausfall begann 2007, da war ich 20. zu verschiedenen haut und Hormon und frauenärzten gerannt. alles in Ordnung, keine glaubte mir. 2008 gab mir ein Hautarzt nach einer Blutuntersuchung diane 35. es wurde besser, aber ging nicht ganz weg. dann bekam ich noch androcur. diese kombi nehme ich bis heute. hab androcur vor einem halben jahr von selbst von 10 auf 12mg erhöht (arzt hatte mir aus versehen 50mg verschrieben- hab die tabl geviertelt)..... JETZT DAS: seit drei monaten das ganze spiel von vorne. trotz medis. ich bin am verzweifeln!!! kämme meine haare überm klo und im dunkeln, damit ich nicht noch mehr stress bekomme.

war vor einer woche beim endokrinologen. die haben mir 12 röllchen blut abgenommen. das androcur habe ich nun abgesetzt- die ärztin meinte mit all den Krankheiten in meiner familie geht das medikament gar nicht, viel zu gefährlich. die blutergebnisse habe ich. ich bin ziemlich panisch und hab den ganzen tag nur geheult. Vitamine keine Ahnung- mit den hormonen komme ich gar nicht klar- verstehe bei google kein wort.

eine auswertung der blutergebnisse von der ärztin habe ich noch nicht. und jetzt ist Wochenende.

was meint ihr dazu?? könnt ihr mir weiterhelfen?

---

### File Attachments

1) [Camscanner3.jpg](#), downloaded 2801 times

KOPIE

LABORWERTEBOGEN

für

Bezeichnung	Wert	Normbereich
0.13 Leuko.	5,6 µ/l	4,6 - 10,2
Ery.	4,3 Mio/µl	4,2 - 5,4
HB	12,8 g/dl	12,0 - 16,0
HKT	37,8 %	36,0 - 46,0
MCV	87,9 fl	85,0 - 95,0
MCH	29,8 pg	27,0 - 33,0
MCHC	33,9 g/dl	32,0 - 35,0
Thrombo.	281,0 x1000/µl	150,0 - 400,0
Antithrombin 3	95,00 %	0,00 - 0,00
LAL	negativ	SCREENING
AK-Cardioli.IgG	0,0 U/ml	0 - 0
AK-Cardioli.IgM	0,0 U/ml	0 - 0
PROTEIN C AKT	93 CHROM	0 - 0
Protein-S frei	89,0 %	0,0 - 0,0
FAKTOR VIII	73,0 %	0,0 - 0,0
PROTEIN	1795 Z	0 - 0
Gamma GT	8,0 U/l	6,0 - 42,0
GOT	17,0 U/l	10,0 - 35,0
GPT	12,0 U/l	10,0 - 35,0
Cholesterin	195,0 mg/dl	50,0 - 200,0
Triglyceride	85,0 mg/dl	0,0 - 200,0
Calcium	2,42 mmol/l	2,15 - 2,58
Phos.anorg.	1,27 mmol/l	0,81 - 1,45
Parathormon	2,40 pmol/l	1,30 - 6,80
25 OH Vit.D	70,8 nmol/l	75,0 - 116,0
Eisen	114,0 µg/dl	33,0 - 193,0
Ferritin	21,8 ng/ml	20 - 200
Kalium	4,0 mmol/l	3,5 - 5,1
Selen	73,0 umol/l	50,0 - 120,0
Zink	0,6 umol/l	0,6 - 1,2
Creatinin	0,7 mg/dl	0,5 - 1,0
Vitamin B12	151 pg/l	197 - 866
FT3	3,40 pg/ml	2,00 - 4,40
FT4	12,60 ng/ml	9,30 - 17,00
TSH basal	1,15 µU/ml	0,27 - 2,50
TPO AK	16,5 IU/ml	0,0 - 35,0

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Sun, 03 Nov 2013 16:47:18 GMT

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

und die restlichen Ergebnisse:

## File Attachments

1) [Camscanner4.jpg](#), downloaded 2809 times

KOPIE

TRAK	0,41	U/l	0,00 -	1,75
ACTH	12,00	ng/l	4,70 -	48,80
Cortisol basal	328.2	ng/ml	23 -	194
Andr. basal	1,5	ng/ml	0,3 -	3,3
DHEAS	1,1	µg/ml	0,4 -	4,3
SHBG	>180.0	nmol/l	18,0 -	144,0
E2	<5.0	pg/ml	5,0 -	498,0
Progesteron	0,3	ng/ml	0,1 -	27,0
17OHP basal	0,34	µg/l	0,15 -	1,10
FSH	0,2	mIE/ml	3,5 -	134,0
LH	<0.1	mIU/ml	1,0 -	95,6
Prolaktin	13,10	ng/ml	4,79 -	23,30
Testosteron	0,22	ng/ml	0,03 -	0,48
Dihydrotesto.	120.6	pg/dl	10 -	368
Faktor5	negativ		0 -	0
Prothrombin	negativ;		0,00 -	0,00

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!  
Posted by [gemüsemuffin](#) on Sun, 03 Nov 2013 22:28:30 GMT

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

weiss denn keiner rat?

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!  
Posted by [susanne27](#) on Sun, 03 Nov 2013 23:01:08 GMT

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

Hallo und herzlich Willkommen!

Folgende Werte gefallen mir gar nicht:

- 25 OH (Vit. D): Viel zu niedrig (sollte im mittleren bis oberen Normbereich liegen)
- Ferritin: Zu niedrig (sollte bei mind. 70 liegen)

- Zink: Am unteren Normwert, d.h. zu niedrig
- Vitamin B12: Viel zu niedrig, sollte bestenfalls bei mind. 600 liegen laut ht-mb.de
- Cortisol: zu hoch, würde an Deiner Stelle ein Speicheltest (Cortisol im Tagesverlauf) machen
- SHGB: Ist meistens zu hoch wenn eine Schilddrüsenunterfunktion vorliegt. Deine SD Werte sind aber OK.
- E2, Progesteron, FSH + LH: Viel zu niedrig, an welchem Zyklustag wurde Blut abgenommen?

Deine Endokrinologin scheint mir eine gute Ärztin zu sein, sonst hätte sie nicht all die Werte angefordert und Dir vom Androcur abgeraten.

An Deiner Stelle würde ich sie auf die o.g. Werte ansprechen und schleunigst eine Therapie einleiten. Sprich, die Vitamine dringend aufsättigen.

Alles Gute!

Edit: Nimmst Du noch die Pille? In dem Fall spielt es keine Rolle an welchem Zyklustag Blut abgenommen wurde, weil durch die Pille eh alles durcheinander ist. Wahrscheinlich ist deswegen auch das SHGB so erhöht.

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Sun, 03 Nov 2013 23:30:29 GMT

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

danke!

meinst, der erneute ha kann wegen dem Vitaminmangel sein?

diane und androcur habe ich zum zeitpunkt der Messung genommen.

Daher kommt dieser wirre hormonstatus???

ich bin Vegetarier, esse aber viel käse, milch, Quark, eier, etc. auch viel Gemüse- eher weniger Obst, da ich nicht viel lust darauf verspüre. brot und vollkornprodukte auch wenig. fisch sehr selten, evtl 2 mal im Monat.

von jan bis jetzt habe ich 10kg abgenommen. (bei meinem damaligen HA hatte ich übrigens keine diät gemacht- der HA kam von heute auf morgen) aber ohne crash Diät- also mind 1500kcal- eher mehr und 5 mal die woche 1 std sport. also alles andere als ungesund. bin nicht im ug. mein bmi liegt bei 21.

ich kann mir einfach nicht erklären, woher dieser vitaminmangel kommen soll.  
evtl wirklich durch stress- da ja auch das cortisol sehr hoch ist.

ich mach mir viel stress- immer. komme mit neuen umständen sehr schlecht klar. aber vielleicht ist das auch eine folge des Vitaminmangels. keine Ahnung, wie lange ich den schon habe.  
evtl auch damals- als man mir diane und androcur verschrieben hat?????? denn sooo umfangreich wie diesmal wurde mein blut noch NIE untersucht.

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [susanne27](#) on Sun, 03 Nov 2013 23:44:44 GMT

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

---

Ja, der wirre Hormonstatus kommt sicherlich von der Pille + Androcur. SHGB kann sogar noch stark erhöht sein, wenn man die Pille schon vor Ewigkeiten abgesetzt hast.

Hattest Du denn vor der Pille z.B. auch Akne oder übermässige Körperbehaarung? Oder nur Haarausfall?

Der erneute HA kann definitiv von dem Vitaminmangel kommen, muss aber nicht. Ich würde aber an Deiner Stelle auf jeden Fall alles auffüllen (vorallem die B-Vitamine), auch wenn das mitunter Monate dauert. Wenn Du Vitamin D nimmst, solltest Du ausserdem auch Magnesium nehmen + ggf. auch Calcium.

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Sun, 03 Nov 2013 23:51:29 GMT

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

---

wie kann man denn dann bitte sehen, ob die pille gut für einen ist, wenn man keine verlässlichen daten rausbekommt?? wäre es dann besser, diane auch noch abzusetzen??? ich denke aber, das der HA dann viel schlimmer wird.

wird er sicher schon durch absetzen des androcur. ich hab jetzt schon panik.

damals hatte ich nur Haarausfall. aber ganze 2 jahre lang.

ein befreundeter allgemeinmediziner sagte zu meinen werten:

Vit d ist ausreichend, da gibts neue Studien, brauchst keine Vitamin Tabl, geh lieber mal in die Sonne

Ferritin ist Eisenspeicher, musst du mehr Eisen essen, zb ne Wildsau

Zink is normal

Vit B12 event Vitamin Tabl, also B12 um Speicher auf zu füllen

Cortisol is normal wenn man Belastung hat und je nach Tagesform, der niedrige Normwert ergibt sich, wenn man Pat früh morgens im Krankenhaus im Bett Blut abnimmt, sobald du rum läufst is der wert erhöht

HÄ?

wohin geh ich am besten mit den ganzen vitamin Geschichten???

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Mon, 04 Nov 2013 00:02:50 GMT

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

---

evtl. sollte ich die Pille mal wechseln, bevor ich sie ganz absetze. hab auch Depressionen, bin müde, schlapp, Kreislauf nicht gut, Ängste- all so n Kram den ich vor der Pille eigentlich nie hatte- wenn ich so drüber nachdenke.

oder erstmal warten?

hab ja vor einem Monat erst das Androcur abgesetzt...

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [susanne27](#) on Mon, 04 Nov 2013 00:20:51 GMT

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

---

Also ich bin kein Freund der Pille, weil ich während meiner Pillenzeit mehr HA hatte als nach dem absetzen. Im Beipackzettel bei meiner Pille (Valette) stand damals HA auch als Nebenwirkung! Also es muss nicht immer schlimmer werden nach dem absetzen aber möglich ist es natürlich. Meine Haut wurde damals schon schlechter aber der HA wurde besser. Das musst Du selbst entscheiden ob Du wechseln oder absetzen willst.

Vitamin D sollte man in jedem Fall auffüllen, gerade im Winter. Da scheint die Sonne eh kaum, bzw. reicht der Winkel nicht aus. Also ist das m.E. Quatsch was Dein Bekannter sagt. Zink reicht auch nicht, wenn man im unteren Normbereich herumkrebst. Man muss bedenken, dass diese Normbereiche nicht nur von gesunden Leuten stammen, sondern da sind auch viele Kranke dabei die teils extreme Mängel haben, daher sollte man sich immer nach den OBEREN Referenzwerten orientieren. Das ist zumindest meine Meinung.

Das mit dem Cortisol stimmt, der Wert im Blut ist oft nicht aussagekräftig. Deswegen hatte ich ja auch einen Speicheltest vorgeschlagen, z.B. von Medivere. Das sind mehrere Messungen am Tag.

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Mon, 04 Nov 2013 00:29:21 GMT

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

---

ich danke dir erstmal. Dienstag hab ich einen Termin bei der Endokrinologin wegen den Blutergebnissen. Dann schauen wir weiter. Morgen ist noch mal eine Blutabnahme weil ich eine heterozygote Mutation des MTHFR Gens habe. und ich bin Genotyp 4g/5g.

Keine Ahnung was das alles genau heißt. Ich glaube, morgen bei der Blutabnahme soll der Homocystein Wert bestimmt werden.

Wäre der erhöht, kann das mit VitB12, VitB6 und Folsäure behoben werden.

so hab ichs jedenfalls verstanden. wäre ja schonmal nicht schlecht- diese Vitamine fehlen mir ja

---

sicher auch.

kennt sich damit jemand von euch aus?

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [Biggi01](#) on Mon, 04 Nov 2013 09:10:08 GMT

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

---

hallo

MCV, MCH und MCHC sind grenzwertig, und deuten auf einen Ferritinmangel hin.

es kann aber auch sein, dass 12mg Androcur zu wenig sind.  
ich brauche auch 50mg, mit 10 mg oder 25mg passierte bei mir gar nichts.

lg

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Mon, 04 Nov 2013 12:45:03 GMT

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

---

ich kann mir nicht vorstellen, dass ich erblich bedingten Haarausfall hab. keiner in meiner Familie hat damit Probleme. damals, als man mir das androcur und diane verschrieben hat, hat man mein Blut nicht so ausführlich getestet wie diesmal. ich denke, damals hat es auch nur am vitaminmangel und am stress gelegen. dann bekam ich die pillchen, hab dran geglaubt und der haarausfall wurde innerhalb von ner woche deutlich weniger. haare wie vorher hab ich bis heute nicht..... - klar- wenn der vitaminmangel auch nie behoben wurde- sondern nur das haarwachstum durch die hormone angeregt wurde....

was meint ihr?

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [susanne27](#) on Mon, 04 Nov 2013 12:51:13 GMT

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

---

Ich glaube auch nicht an AGA. Behebe erstmal den Vitaminmangel. Was ich Dir auch noch empfehlen kann ist Biotin, hochdosiert. Ich nehme 5mg Tabletten, allerdings nicht täglich, sondern nur jeden dritten Tag. Seitdem sind meine Fingernägel hart wie Stahl und zur Zeit fallen mir echt sehr wenige Haare aus. Auch von MSM habe ich sehr viel Positives gehört, habe es selbst aber noch nicht über einen längeren Zeitraum getestet.

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Mon, 04 Nov 2013 12:58:41 GMT

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

---

danke für eure antworten.

ich war eben blut abnehmen, zur bestimmung des homocystein wertes.

falls der erhöht ist, werde ich sowieso schon mit b12, b6 und folsäure behandelt.

ich denke das ich zusätzlich unbedingt meinen eisenspeicher auffüllen muss.

des weiteren werde ich mir zink und vitamin d reinpfeifen.

hui- das muss ganz schön abgehen bei so einem vitamincocktail.

morgen bestpreche ich mit der endokrinologin die ergebnisse.

mal schauen, wieviel ahnung so davon so hat

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 04 Nov 2013 13:05:44 GMT

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

---

@gemüsemuffin

Ob du die Pille absetzen sollst, kann dir niemand raten.

Wenn man eh schon zu HA neigt, ist die Wahrscheinlichkeit, dass nach dem Absetzen erst mal sehr viele Haare flöten gehen, sehr hoch. Besonders nach einer antiandrogenen Pille. Die Frage ist, ob du das zum jetzigen Zeitpunkt auch noch psychisch verkraftest.

Außerdem finde ich gleichzeitig 2 Komponenten zu ändern (und du hast ja schon Androcur weggelassen) schwierig. Dann weißt du nicht genau, was nun geholfen hat.

Bei mir gehen durch das Absetzen der Pille gerade sehr, sehr viele Haare aus. Ich habe mich aber drauf eingestellt sofern man das natürlich kann.

Und beobachte zumindest vermehrt Neuwuchs, weshalb ich mir das noch ein paar Wochen ansehen und hoffe, dass der Schub aufhört.

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Mon, 04 Nov 2013 13:09:21 GMT

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

---

ja, da hast du recht. mein plan ist es, die ganzen vitaminsachen in ordnung zu bringen. wenn da über einen längeren zeitraum alles stimmt, bin ich mir eigentlich sicher das sich auch der haarausfall normalisiert. kann durch das absetzen von androcur natürlich noch mal länger dauern.

wenn also mit den haaren wieder alles stimmt und die werte gut sind werd ich diane auch absetzen. aber das wird sicher noch ein jahr dauern bis ich mir darüber Gedanken machen kann. vorher setze ich die jedenfalls nicht ab. evtl mal wechseln falls gute vitaminwerte und trotzdem haarausfall.... mal sehen

---

---



Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Tue, 05 Nov 2013 14:41:48 GMT

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

---

soo, ich bin vom arzt wieder da. erhöhte homocystein werte habe ich zum glück nicht.

die ärztin meinte auch, der haarausfall wird mit hoher wahrscheinlichkeit ( ) am vitaminmangel liegen. und dieser liegt wohl am stress, Vegetarier sein, sowie am sport und natürlich an der pille sowie androcur.

habe mir jetzt folgenden vitamincocktail aus der apotheke geholt und diesen plan ausgearbeitet:

vor dem Frühstück ca 10uhr:

1x ratiopharm eisen 50mg,  
100ml frischem orangensaft

zum Mittagessen um 14uhr:

Zink- Histidin 15mg von Zinkamin- Falk  
vit. B12 0,50mg  
vit. B6 25mg  
Folsäure 1mg  
vit. D 0,025mg

vor dem sport bzw. um 17uhr:

1x taxofit magnesium 250mg,  
calcium 400mg,  
vit. d3 0,005mg

abends vor dem schlafengehen:

1x ratiopharm eisen 50mg,  
100ml frischem orangensaft

Tagesdosen:

Vit. B12: 0,50mg  
Vit. B6: 25,0mg  
Vit. D3: 0,005mg  
Vit. D: 0,025mg  
Folsäure: 1,0mg

calcium: 400mg

Magnesium: 250mg  
Eisen: 100mg  
Zink: 15mg

desweiteren mach ich jetzt mal n bisschen yoga

Was sagt ihr dazu? Mengen, Uhrzeiten, vitamine zu anderen Vitaminen dazu etc???

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [mina89](#) on Tue, 05 Nov 2013 15:38:26 GMT

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

---

Wie lange hattest du damals die Diane35 eingenommen, bis sich der Haarausfall verbessert hatte? Und wie groß war die Verbesserung?

B-Vitamine sollten möglichst nüchtern eingenommen werden (am besten morgens). Zink sollte man m.E. auch besser nüchtern nehmen, nur kann das auf den Magen schlagen, soweit ich weiß.

Mein Plan sieht ansonsten gerade ähnlich aus wie deiner.

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [mina89](#) on Tue, 05 Nov 2013 15:42:45 GMT

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

---

@susanne:

Was kann man denn eigentlich aus einem zu hohen Cortisol-Wert schließen? Inwiefern kann das mit Haarausfall zusammenhängen? Ich lese nämlich immer nur von zu niedrigem Cortisol aufgrund einer Nebennierenschwäche.

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [susanne27](#) on Tue, 05 Nov 2013 22:40:45 GMT

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

---

Was die Vitamine etc. betrifft, finde ich alles von der Dosierung her ganz OK bis auf Vitamin D. Denn 0,025 mg sind nur 1000 I.E. und das ist zum aufsättigen zu niedrig, da wären 5000 I.E. am Tag angemessener. Aber für den Anfang ist es besser als nichts!

Zink am besten abends nehmen, so ab 17 Uhr z.B.

Die B-Vitamine + Folsäure würde ich vielleicht 30-60 min vor dem Mittagessen nehmen.

Eisen würde ich auf jeden Fall morgens vor dem Frühstück nehmen und ggf. noch einmal kurz vor dem schlafen gehen.

Magnesium und Calcium nicht zusammen einnehmen und auch nichts zusammen mit Eisen nehmen (ausser O-Saft).

---

Vitamin D immer zusammen mit etwas Fetthaltigem einnehmen, da fettlöslich.

@Mina: Ich habe schon oft gelesen, dass eine Cortisolmessung im Blut sehr ungenau ist. Wenn man z.B. nervös ist bei der Blutabnahme, dann schießt der Wert in die Höhe. Besser ist da ein Cortisol Tagesprofil als Speicheltest von z.B. medivere. Den hatte ich auch gemacht, weil ich dachte dass ich unter einer NNS leide aber dem war nicht so. Meine Werte waren richtig gut.

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Wed, 06 Nov 2013 08:06:55 GMT

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

---

@ mina: die diane habe ich damals angefangen zu nehmen und schon nach 2 wochen wurde es deutlich weniger. was eigentlich nicht sein kann. ich denke, das war der ganze stress den ich mir gemacht hab. und als ich dann medikamente bekommen habe hab ich dran geglaubt- und schwupps fast ganz aufgehört hat es dann mit androcur. ich glaube aber weiterhin fest an den vitaminmangel. den ich damals auch sicher hatte- hat nur keiner nach geschaut.

magnesium und calcium kann man soweit ich weiss zusammen nehmen. ist beides auch in einer tablette drin, von taxofit.

die b und d vitamine nehme ich denke ich mal schon am besten direkt nach dem essen. so schnell ist ja noch nix verdaut.

zink werde ich weiter zum mittagessen nehmen, da es nicht zusammen mit calcium genommen werden soll. und das nehme ich ja gegen 17uhr schon

also geht's nur mir so oder ist das ganze n bisschen kompliziert?

zwei fragen hab ich noch an euch:

kann es sein, dass man durch das absetzen von androcur brustschmerzen bekommt?

und

nach dem sport so gegen 19uhr hab ich bauchschmerzen bekommen- wie durchfall- war aber keiner.

kann das an irgendeinem Vitamin oder mineralstoff liegen und wenn ja, an welchem am wohl ehesten?

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [mina89](#) on Wed, 06 Nov 2013 08:31:05 GMT

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

---

@susanne: Darf ich fragen, wo du den Cortisoltest gekauft hast? Ich glaube, ich sollte den auch mal machen. Aber was würde einem das Ergebnis sagen, wenn der Cortisolwert tatsächlich zu hoch wäre? Bei zu niedrigem kann ja auf die Nebennierenschwäche schließen und diese mit Medikamenten therapieren, aber wenn der zu hoch ist...?

Wieso sollte man eigentlich Zink abends nehmen?  
Noch eine blöde Frage, wofür steht denn eigentlich dieses "I.E."?

@gemüsemuffin:  
Ging die Besserung des Haarausfalls beim Androcur dann auch so schnell von statten?

Welche B-Vitamin-Präparate nimmst du da eigentlich genau?

Ist es eigentlich schlecht, wenn man ein Kombi-Päparat mit allen B-Vitaminen (also auch B1, B2...) nimmt und da dann über die empfohlene Tagesdosis hinaus geht, damit man solche Dosen wie gemüsemuffin erreicht? In meinem B-Vitamin-Komplex von ratiopharm sind die Dosen nämlich geringer. Oder kann man da mit "zu viel" auch was falsch machen? Mein Holo-TC und MMA waren nämlich normal, also kein Vitamin-B12-Mangel.

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!  
Posted by [susanne27](#) on Wed, 06 Nov 2013 15:51:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@gemüsemuffin, ich kann Dir wegen den Schmerzen leider nicht weiterhelfen. Hoffe die gehen bald wieder weg.

@mina, ich habe den Test bei medivere gekauft. Schau mal hier: [KLICK](#)  
Wenn Du Fragen zum Testergebnis hast, dann kannst Du Dich mit den Ärzten von medivere in Kontakt setzen, die geben dort auch Auskunft!

Das I.E. steht für internationale Einheiten.  
Warum man Zink abends einnehmen sollte weiß ich auch nicht. Ehrlich gesagt achte ich nicht auf die Uhrzeit wenn ich meine NEM nehme, ich achte aber darauf, dass ich Eisen zusammen mit Vitamin C nehme, dann wird es VIEL besser aufgenommen.

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!  
Posted by [sunflower3](#) on Wed, 06 Nov 2013 19:01:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Mädels, natürlich sind NEMS nicht schlecht und Vitamin D ist sicherlich sinnvoll aber leider wenn ich mich bei einem sicher bin wenn man nicht gerade einen Nährstoffmangelhaarausfall hat dann kann es zur großen Geldverschwendung werden ..  
Ich nehme auch einiges aber ich könnte es mir schenken.

Bei Haarausfall bei zuviel männlichen Hormonen und DHT Empfindlichkeit könnt ihr es sein

lassen.  
lg sun

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [sunflower3](#) on Wed, 06 Nov 2013 19:08:19 GMT

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

---

ich habe so einigen Mittels die chance gegeben:-) über JAHRE

Zink und Eisen die Renner

Selen , B 6

Vitamin D

Haaraktivkapsel getestet

B12 Spritzen ,

Versuche mit Immunaufbaukuren in Spritzenform

Pathenolspritzen

UV Bestrahlung

Aminosäuren Kuren

Inneov , Merz spezial dragees, Pantovigar

Magnesium

Regaine mal über 1 1/2 Jahre

usw...

Globulis:-).-) mariendistel

oh jee usw meke gerade das seit 2009 echt mein Geldbeutel bestimmt schon ein Haarteil hätte leisten können:-)

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [mina89](#) on Thu, 07 Nov 2013 08:08:54 GMT

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

---

@susanne:

Danke für den Link. Das ist natürlich ein mehr oder weniger stolzer Preis. Wie handelt man dann, falls der Cortisolwert nicht OK wäre? Da man es ja eigenständig macht, kann man schlecht zu einem Arzt mit diesem Test Ergebnis. Oder doch?

Mein Wert im Blut war ja beim Endokrinologen zu hoch (unter Pilleneinnahme). Allerdings hatte ich vor 2 Jahren ein Burn-Out und bin seitdem immer noch nicht richtig belastbar. Meinst du, der Cortisol-Wert könnte bei mir doch zu niedrig sein, obwohl er im Blut viel zu hoch war?

@sunflower: Hast d die NEMs denn aufgrund von Mängeln genommen oder einfach so auf gut Glück?

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [mina89](#) on Fri, 08 Nov 2013 12:06:04 GMT

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

---

susanne27 schrieb am Tue, 05 November 2013 23:40 Was die Vitamine etc. betrifft, finde ich alles von der Dosierung her ganz OK bis auf Vitamin D. Denn 0,025 mg sind nur 1000 I.E. und das ist zum aufsättigen zu niedrig, da wären 5000 I.E. am Tag angemessener. Aber für den Anfang ist es besser als nichts!

Wo gibt es denn eigentlich Vitamin D-Tabletten mit 5000 I.E.? Ich habe jetzt mal in einer Online-Apotheke ein wenig geschaut und sehe dort eigentlich auch nur maximal 1000 I.E. Macht es Sinn, von den 1000 I.E.-Tabletten einfach 5 zu schlucken?

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [susanne27](#) on Fri, 08 Nov 2013 12:20:20 GMT

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

---

Hallo Mina, warum sollte man mit dem Test nicht zum Arzt können? Viele Ärzte interessieren sich jedoch nicht dafür. Sollte der Wert zu niedrig sein, spricht aber auch nichts dagegen Dich selbst zu behandeln mit NEM?

Hallo Gemüsemuffin: Ich kaufe meinem Vater diese Vitamin D3 Tabs in UK: KLICK  
Habe sie bisher nirgendwo günstiger gefunden.

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [mina89](#) on Fri, 08 Nov 2013 13:24:46 GMT

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

---

Danke susanne.

Bei einer Nebennierenschwäche therapiert man mit NEMs?

Kann man Vitamin D auch überdosieren? Bei mir wurde Vitamin D noch nie untersucht, aber ich befürchte, dass ich einen Mangel habe (bin auch nur wenig draußen und bin ja auch untergewichtig). Meinst du, ich sollte da erstmal niedrigere Dosen einnehmen?

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [Sissi](#) on Fri, 08 Nov 2013 14:09:42 GMT

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

---

Hallo mina,

da zur Zeit Vitamin D auch mein Thema ist:

Nimm auf keinen Fall ohne vorherige Blutuntersuchung hohe Dosen zu Dir.

Nicht mehr als 1.000 Einheiten. Nach der Blutuntersuchung kannst Du dann je nachdem, wie sie

---

ausfällt, aufstocken.

Vitamin D wird im Körper gespeichert wie Vitamin A und E und kann zu Vergiftungen führen, wenn man dieses hochdosiert ohne schweren Mangel einnimmt. Also bitte sei vorsichtig.

Ich habe einen ziemlichen Mangel und darf nicht mehr als 3000 Einheiten bzw. einmal 20.000 Einheiten die Woche zuführen.

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!  
Posted by [susanne27](#) on Fri, 08 Nov 2013 14:20:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mina89 schrieb am Fri, 08 November 2013 14:24: Danke susanne.

Bei einer Nebennierenschwäche therapiert man mit NEMs?

Ja das kann man, z.B. mit Vitamin C, mit hochdosiertem Vitamin B5, mit Cytozyme-AD, mit Rhodiola usw. Kann natürlich länger dauern bis man eine Verbesserung bemerkt aber immer noch besser als Kortison zu nehmen!! Würde den Speicheltest trotzdem empfehlen.

Zum Vitamin D, würde ich auch erst einmal einen Test empfehlen. Allerdings habe ich da so viel zu gelesen in letzter Zeit, dass viele Menschen, die wirklich mal den Spiegel überprüfen ließen, gesehen haben, dass man zum Aufsättigen gut 10.000 Einheiten am Tag (!) braucht und zum Halten des guten Spiegels immerhin noch 5.000 Einheiten. Guck mal auf der Seite "Veganes Auge", da schreiben auch viele, dass sie 10.000 Einheiten pro Tag einnehmen müssen, um ihren Spiegel überhaupt halten zu können! Menschen, die viel in der Sonne sind oder unter die Sonnenbank gehen brauchen natürlich weniger, da reichen sicher 5.000 Einheiten zum Halten des Spiegels. Aber in D. scheint so selten die Sonne, wenn man gerade mal draußen ist!

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!  
Posted by [mina89](#) on Fri, 08 Nov 2013 14:20:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke, Sissi!

Ich habe mir jetzt mal Tabletten mit 1000 I.E. bestellt. Bevor ich die nehme, werde ich mir dann beim Arzt besser mal Vitamin D untersuchen lassen. Ich hoffe, das kostet nicht so viel. Musstest du das selbst bezahlen?

edit: Dann ist es ja auch total wichtig beim Vitamin D dass die Blutprobe direkt vor Licht geschützt wird und gefroren wird? Ich weiß nicht, ob die beim Arzt da so sorgfältig sind. Wie läuft das eigentlich, wenn man direkt beim Labor Blut abnehmen lassen will. Das geht doch auch irgendwie oder?

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [Sissi](#) on Sat, 09 Nov 2013 08:15:43 GMT

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

---

Hallo Mina,

musste es nicht bezahlen, da bei mir Kontrolle medizinisch indiziert ist.  
Weiss nicht, was es kostet, ganz billig glaube ich, ist es nicht.

Probiere es doch mal bei einem Endo, vielleicht hast Du ja Glück und Du musst nichts bezahlen.

Natürlich kannst DU auch ein Labor aufsuchen und selbst bezahlen.

Sollte vor Licht geschützt werden ja, wenn der Endo direkt ein Labor hat, kein Problem. Wenn die Blutprobe versandt wird, sollte sie lichtgeschützt sein, sonst ist das Ergebnis verfälscht, hab ich selbst erlebt.

Du solltest auch Calcium mittesten lassen, sollte auch stets bei Vitamin-D-Substitution mitkontrolliert werden.

LG

Sissi

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 09 Nov 2013 09:42:17 GMT

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

---

HI Mina,

Dekristol mit 10.000 I.E. kostet 19,95€. Das ist nicht sooo viel.

Und ein Privatrezept stellt jeder Arzt aus, weil es das Budget nicht belastet.

Ich habe auch mal versucht 10 Stk. 1000 I.E. zu nehmen, aber 10 Tabl. sind auf lange Sicht einfach zuviel.

Ig

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Sun, 17 Nov 2013 18:49:14 GMT

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

---

hatte leider grad keine zeit zu antworten. viel zu tun. aber jetzt

@mina:

---



das androcur hatte damals auch recht schnell geholfen glaub ich. vielleicht so nach 2mon

an alle:

meint ihr wirklich, es kann am vitaminmangel liegen? denn damals hatte ja diane und androcur geholfen. zwar waren die haare nie mehr so wie vorher, aber der ausfall hat aufgehört. oder ist das normal? da einfach die haarproduktion angeregt wird?

hatte jemand von euch auch schonmal Vitaminmangel und das war dann der grund für den haarausfall und die haare sind wieder schön geworden? bekommt man das mit tabletten einfach so wieder in den griff?

im moment wirds bei mir schlimmer. auch fängt die kopfhaut an zu jucken. die haare werden jetzt schon nach einem tag fettig. macht grad alles keinen spaß mehr

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Mon, 18 Nov 2013 15:43:05 GMT

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

---

keiner ne Idee?

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [lala](#) on Sun, 01 Dec 2013 18:06:56 GMT

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

---

gemüsemuffin schrieb am Mon, 18 November 2013 16:43keiner ne Idee?

eine idee?

also du hast dich hier ja schon eingelesen.

und die 2 schienen, die du verfolgen solltest, sind:  
NEM und Hormone

SD-Problematik und Genetik scheint bei dir ausgeschlossen zu sein, soweit ich durchblicke.

bei NEMs ist es so, dass man alle wichtigen (das heißt, die die man INDIVIDUELL braucht) in der richtigen Menge substituiert. das ist eine extrem schwierige angelegenheit, aber man sollte es angehen.

und dann konsequent durchziehen. (mit Off-Phasen!)

die andere Schiene (Hormone) verfolgst du ja derzeit gar nicht, oder?

dazu müsstest du alles absetzen (Pille, Androcur) und nach 4-6 Monaten einen Hormonstatus (um den 21. ZT) machen lassen.

Und dann könnte man weiter sehen

---

---

Subject: Aw: Was stimmt denn nicht mit mir? Totale Verzweiflung!

Posted by [gemüsemuffin](#) on Fri, 13 Dec 2013 12:01:09 GMT

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

---

danke für deine Antwort!

tja, jetzt hatte ich für eine woche die einbildung, das es sich bessert....

aber pustekuchen.

seit 2 tagen wieder um einiges schlimmer und auch die kopfhaut juckt wieder, was wohl bei mir mit dem haarausfall zusammenhängt. mehr jucken, mehr Haarausfall.

sollte es nicht nach 5 wochen langsam etwas besser werden??? ich erwarte keine wunder und auch keine sofortheilung.... aber eine minimale besserung sollte es doch schon geben wenns wirklich an den fehlenden nährstoffen liegt, oder was meint ihr???

ist doch alles kacke so

---