
Subject: Hormonwerte...bitte schaut mal

Posted by [marulu](#) on Wed, 04 Mar 2015 08:51:30 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

habe nun meine Hormonwerte. Könnt ihr bitte mal was dazu sagen? Ich habe ja da keine Ahnung.

Ferritin...ich nehme doch schon immer Ferrosanol Duodenal und er ist von 100 auf 84 gefallen. Also werde ich es dauerhaft weiternehmen. Anders wird das wohl nichts. Vit. D hatte ich die 1000er...habe mir überlegt nicht extra ein Rezept für Dekristol zu holen, sondern anstatt einer einfach zwei zu nehmen am Tag?

Zu den Hormonen, die wurden alle am 21. Zyklustag bestimmt, leider fehlt der DHT-Wert noch, der ist noch nicht da. Eisprung ist bei mir immer so um den 14-16. ZT.

Freue mich über jede Rückmeldung.

Ferritin 84 (4,6-204)

25--Oh-Vit. D 71 (75-250)

Schilddrüse

ft3 4,28 (2,63-5,70)

ft4 15,95 (9,0-19,1)

TSH 0,55 (0,30-4,0)

Hormone

LH 6,2 (Follikelph. 2,4-6,6, Mittzyklisch 9,1-74,2, Lutealphase 1,0-9,3)

FSH 6,4 (FP 3,08,1, MZ 2,6-17,0, LP 1,4-5,5)

Prolaktin 12 (FP 2,8-18,3, LP 4,4-29,2)

17-Alpha-Estradiol 82 (FP 21-251, LP 21-312, MZ 38-649)

Progesteron 33,4 (FP 0,32-0,95, LP 3,82-50,6)

Testosteron 1,1 (Ovuphase 0,3-3,

freier Androgen Index 0,90 (1-5)

DHT folgt

Adrostendion 2,60 (0,3-3,5)

DHEA-Sulfat 3,97 (0,65-3,80)

SHBG 122,6 (20-131)

LG Marulu

Subject: Aw: Hormonwerte...bitte schaut mal

Posted by [marulu](#) on Wed, 04 Mar 2015 13:10:09 GMT

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

Ich bin wahrscheinlich schon wieder zu ungeduldig..aber kann keiner was dazu sagen? Habe gerade mal so ein bisschen umher gelesen und es scheint alles gut auszusehen oder? Die DHEAS-Erhöhung hat vermutlich in dem geringen Maße keine Bedeutung oder? An sich ist es

natürlich schön, dass alles gut ist. Aber ich hatte natürlich viel Hoffnung darin gesetzt, dass es da eine Ursache zu finden gibt. Ich weiß einfach nicht mehr, was es noch sein kann. Vit. D, Ferritin, Hormone, Schilddrüse, Zink, Selen, B-Vitamine....das war es dann wohl an möglichen Baustellen. Oder hat noch irgendjemand einen Strohhalm für mich ?

Ich versuche mich langsam wie mit dem Gedanken, dass es wohl doch erblich ist, zu arrangieren. Letzte Woche habe ich mir gesagt, wenn an den Hormonen nichts zu finden ist, dann kaufst du dir nächste Woche den Regaine-Schaum. Ich will das eigentlich nicht, aber wie scheint es doch die einzige Hoffnung zu sein...

Subject: Aw: Hormonwerte...bitte schaut mal
Posted by [Sissi](#) on Wed, 04 Mar 2015 14:36:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Dein Vitamin D-Wert ist erniedrigt, muss nichts heißen, aber auch ein Vitamin D-Mangel KANN aber nicht muss schädlich für die Haare sein. Habe jedenfalls mal so etwas gelesen.

Seitdem ich hochdosiert Zink, Selen, sämtliche B-Vitamine, Eisen und Vit. D zu mir nehme, hab ich keinen Haarausfall mehr, allerdings könnte es mehr Neuwuchs sein.
Dein DHEAS ist leicht erhöht, allerdings kenne ich mich da nicht richtig aus.

LG
Sissi

Subject: Aw: Hormonwerte...bitte schaut mal
Posted by [marulu](#) on Wed, 04 Mar 2015 14:44:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sissi,

ja Vit. D nehme ich ja schon seit 6 Monaten. Vorher war er bei 52. Seit etwa November vorigen Jahres verliere ich nur noch so um die 25 Haare am Tag, an Waschtagen (jeden vierten Tag) ca. 150. Vorher waren es seit Jahren um die 40-80 am Tag (man sagt ja das sei normal, wobei ich aber meine, dass das für mich schon zu viel ist, denn das sind ja bei langen Haaren schon relativ große Büschel und bevor das mit 16 anfing hatte ich nie so viele in der Bürste, das wäre mir aufgefallen) und ca. 250-300 an Waschtagen. Wirklich extremen Ausfall habe ich schon seit 2009 nicht mehr. Aber ich meine, sie sind trotzdem dünner geworden. Wirklich wenige, die ausfallen, sind es eben seit November letzten Jahres. Aber es wächst einfach nichts nach. Ich habe zwar viele kurze, aber ich meine das sind die, die normal nachwaschen. Bei mir sind halt die Abstände zwischen den einzelnen Haaren viel größer als früher und ich sehe nirgends, dass sie das iwo bessert. In meiner Familie hat nur mein Opa mütterlicherseits eine Halbglatze, ansonsten alle dickes und volles Haar. Müsste ich meinen Status in so eine Ludwigskala einordnen, wäre es wohl keine der ersten Stadien mehr, wobei es aber nicht nur im Mittelscheitelbereich ist.

Subject: Aw: Hormonwerte...bitte schaut mal
Posted by [Cora](#) on Wed, 04 Mar 2015 21:28:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Deine Schilddrüse sieht tatsächlich GUT aus. Ist ja schon mal schön.

Zu den Hormonen kann ich nicht so viel sagen, die sehen alle unauffällig aus ... nur dass 21.ZT natürlich richtig war fürs Progesteron, aber nicht ideal fürs Östrogen. Und die angegebenen Phasen kann ich leider auch nicht zuordnen, so weit geht meine Hobby-Expertise leider nicht. Müsstest du den Doc nochmal fragen, welcher der Phasen die Werte zugeordnet werden müssen.

Kannste mal sehen, wieviel 1000 iE Vitamin D am Tag bringen ... ziemlich wenig. Dein Plan, die Dosis zu verdoppeln, ist völlig in Ordnung, damit machst du nichts falsch und kommst vielleicht langfristig in einen mittleren Bereich. Ich nehme wie gesagt seit August 20000 iE in der Woche, manchmal sogar mehr ... und der Wert ist jetzt mittig in der Norm. Nutzt bei mir allerdings auch nix gegen den HA

Erhöhtes DHEA kann Haarausfall begünstigen. Haben jedenfalls vereinzelte Frauen beobachtet, die DHEA substituiert haben. Nur was man dagegen macht ... keine Ahnung.

Subject: Aw: Hormonwerte...bitte schaut mal
Posted by [marulu](#) on Thu, 05 Mar 2015 19:22:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Werte sind der Lutealphase zuzuordnen. Sieht denke ich auch alles unauffällig aus. Ich bin jetzt ziemlich ratlos und iwie gerade in einer Phase, in der der Gedanke an die Haare viel zu viel Raum einnimmt. Gerade habe ich Haare gewaschen und gedacht ja, sieht ziemlich mies aus, aber hat es sich vllt ein bisschen verbessert? Um das zu prüfen müsste ich Fotos machen, aber das Dilemma auf Bildern zu sehen ertrage ich nicht . Eisen ist seit einem Jahr gut angehoben, Vit. D fülle ich seit sechs Monaten. Vllt brauchen sie einfach nur noch mehr Zeit? Aber neun Jahre sind eine lange Zeit...die Vorstellung es könnte iwann alles wieder normal aussehen ist vllt einfach idiotisches, unrealistisches Hoffnungsdenken? Wehrt man sich vllt nur vehement gegen den Gedanken erblicher Veranlagung, weil das bedeuten würde, es gibt keine Hoffnung?

Momentan entscheide ich mich an einem Tag Regaine zu kaufen, am nächsten verwerfe ich es wieder. Aber vllt muss ich einfach akzeptieren, dass da von allein nix mehr nachwächst. Und vllt ist einmal täglich eine Art Haarschaum aufzutragen die Lösung all meiner Haarsorgen? Entschuldigt den Roman. Vllt mag ja jemand antworten.

Subject: Aw: Hormonwerte...bitte schaut mal
Posted by [Cora](#) on Thu, 05 Mar 2015 23:03:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit den Fotos versteh ich TOTAL Ich mach auch schon ewig keine mehr, lieber schau ich seltener in den Spiegel.

Ich würde an deiner Stelle erstmal das Vit D in einen grünen Bereich bringen. Wenn 2000 am Tag nicht reichen, erhöhst du eben irgendwann weiter. Und wenn du jetzt schon das diffuse Gefühl hast, es wird vielleicht besser ... dann wirts ja vielleicht mit mehr Vit D noch fühlbarer besser. Auch ohne Fotos und Regaine

Tja, im Zweifelsfall wirts nicht mehr so, wie es mal war. Aber vielleicht SO viel besser, dass du richtig zufrieden sein kannst. Das liest man ja schon immer mal wieder!