
Subject: Haarausfall bei Hashimoto - es wird nicht besser
Posted by [elderflower](#) on Thu, 01 Oct 2015 21:02:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebes Forum,

ich habe letzte Woche neue Werte bekommen und eine LT Erhöhung von 50 auf 75.

BB soweit alles gut, nur Monocyten etwas erhöht.
Leider ist auch die Blutsenkung erhöht bei 35 mm/h (0-15), ich habe auch geschwollene Lymphknoten.

Die restlichen Werte:

TSH 3,21 mU/l (0,30 - 4,00)

FT3 3,12 ng/l (1,70 - 4,20)

FT4 13,9 ng/l (9,4 - 18,0)

TPO AK (MAK) 220 kU/l (<60) leider hochgegangen von 196

TAK 287 Ku/l (<115) runtergegangen von 334

TRAK <1,0 IU/l (<1,7)

Zink i.S. 0,74 mg/l (0,65 - 1,10) trotz Infusionen nur son bisschen hoch von 0,64

Selen 63,1 ug/l (46 - 143)

Ferritin 49 ug/l (23 - 190) runter von 93 in 1,5 Monaten!!

Vit D3 32,2 ug/l (20 - 50)

Holo TC 52 pmol/l (>35)

sollte ich Selen substituieren u wenn ja wieviel?

Ich nehme 800 - 1200 IE Vit D3, sollte ich dazu Magnesium nehmen -- entzieht Vit D3 dem Körper Magnesium? Meine letzten Magnesium Werte waren ok (0,87 nmol/l bei 0,70 - 1,05)

Die Werte Zink, Holo TC und Vit D3 wurden unter Einnahme der NEMs gemessen - ich habe sie 2 Tage vorher nicht mehr genommen, aber man soll ja eine Woche vorher damit aufhören? Oder ist das Unfug, die NEMs vor der BE abzusetzen?

Ich würde gerne meinen B12 und das Zink nach oben treiben - was für Präparate nehmt ihr?

Ich nehme momentan einen B-Komplex vom dm mit 300% der Dosis von allen B Vits, aber ist das zu wenig?

Zink nehme ich 30 mg täglich.

Mein Haarausfall wird immer schlimmer, ich kann mir die Haare ganz einfach ausziehen, wenn ich nur ein bisschen daran ziehe. Mittlerweile sind es ca. 200 Haare pro Tag. Ich habe zwar Neuwuchs, aber der langt nicht aus. Meine Wimpern fallen auch tlw aus.

Ich weiss, dass ich erst am Anfang der SD-Einstellung bin u ich Geduld haben muss, aber ich habe gehofft, dass es wenigstens ein bisschen besser wird, sobald ich L-Thyrox nehme. Leider ist es seitdem eher schlimmer geworden u ich bin völlig ratlos.

Da ich die Pille nehme, sind bei mir SHBG oben u Testo unten, durch das L-Thyrox natürlich

noch mehr. Progesteron war vor 2 Monaten noch ok, bekomme da bald neue Werte. Kann es Androgenmangel sein, der es schlimmer macht?
Ich hatte allerdings schon HA, bevor ich L-Thyrox angefangen habe.

Ich spiele mit dem Gedanken, die Pille abzusetzen um dem Androgenmangel zu entgehen, aber wie gesagt, HA hatte ich schon vor L-Thyrox u Absetzen macht es ja erstmal nur viel schlimmer.

Ich bin für jedes nette Wort oder Tipp dankbar.

Ig
elderflower

Subject: Aw: Haarausfall bei Hashimoto - es wird nicht besser
Posted by [shania01](#) on Fri, 02 Oct 2015 06:30:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi elderflower,

ich finde deinen TSH viel zu hoch.
Der Ferritinwert kann auch noch steigen und Vitamin d auch.
Ich fühle mit dir, hab zur Zeit büschelweise Haarausfall. Auch Hashimoto und im Frühjahr die Pille abgesetzt.
Ich orientiere mich an einen TSH unter 1,0, Ferritin auch über 100 und Vitamin d auch.
Frei Werte auch im oberen Drittel.
Vielleicht stimmen auch andere Hormone nicht?

Viel Glück

Subject: Aw: Haarausfall bei Hashimoto - es wird nicht besser
Posted by [Hitzefrei](#) on Fri, 02 Oct 2015 11:40:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

nicht nur dein TSH ist viel zu hoch, deinen freien Werte sind viel zu schlecht!

Nimmst du T4 und T3???

Wie hoch dosiert nimmst du deine Schilddrüsenhormone?

Die beiden freien Werte müssen beide an der oberen Normwertgrenze liegen, erst dann wird es dir körperlich besser gehen und dein Haarausfall wird sich verabschieden.

Weiterhin darf dein Zink höher!

Selen dürfte bei um dei 100 optimal sein.

Ferritin mindestens 70!

Vitamin D3 muss mindestens bei 70 liegen. Beeinflusst die SD Hormonaufnahme!

Selen gehört täglich auf den Medi Teller. Für den Anfang würde ich auf 300 täglich gehen.

Mit soooo wenig D3 kannst du deinen Spiegel nicht anheben. Dazu benötigst du 10.000 i.E. Vigantolöl eignet sich dazu hervorragend.

Zink würd ich bis auf 100 täglich gehen, damit der Speicher aufgefüllt werden kann.

Weiterhin würde ich an deiner Stelle sofort die Pille absetzen! Diese führte bei mir zu massivsten Haarausfall von bis zu täglich 600 Haaren!

Das stimmt, nach dem Absetzen fallen die Haare erst mal wirklich stärker... aber dann wird es besser!

Weiterhin kann die Pille SD Hormone "schlucken"!

WEenn du eh mit den Gedanken spielst, setze das Ding möglichst bald ab!

Ganz lieben Gruß

Subject: Aw: Haarausfall bei Hashimoto - es wird nicht besser

Posted by [Sissi](#) on Fri, 02 Oct 2015 14:59:57 GMT

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

Seit wann muss Vit. D3 bei mind. 70 liegen??? Das verwechselst Du wohl mit Ferritin...unter 30 ist schlecht, über 40 sehr gut..aber keine 70. Dazu muss auch immer Calcium kontrolliert werden.

Übrigens "muss" gar nichts, höchstens "sollte" vielleicht und jeder Mensch ist ein Individuum, jeder Körper anders, kein Automat, in den man einfach alles einwerfen kann ohne Kontrolle, ich hatte mit 50 Ferritin keinen HA, das kann man alles nicht so pauschal sagen.. :

Täglich 300 Selen? 100-200 mcg täglich, nicht mehr und auch unter Kontrolle, sonst geht der HA erst recht los, wenn zu viel Selen im Körper ist. Lt. NUK nur 100 mcg pro Tag, wenn man auf der sicheren Seite sein will.

Bitte vorsichtiger sein mit solchen Empfehlungen, die womöglich dann noch vor lauter Angst von der Userin umgesetzt werden.

Und auf keinen Fall täglich 100 mg Zink. 30- 50 mg über ein paar Wochen, dann 30 mg.

Bitte liebe elderflower, hinterfrage und werfe nicht alles ein, was Dir hier "empfohlen" wird, das

sind keine Bonbons. vor allem nicht in dieser hohen Dosierung! Sei bitte vorsichtig, überlege erst und wäge ab, sonst schadest Du Dir womöglich erst recht.

LG
Sissi

Subject: Aw: Haarausfall bei Hashimoto - es wird nicht besser
Posted by [elderflower](#) on Fri, 02 Oct 2015 16:06:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr,

vielen Dank erstmal für die Beiträge

die Sd Werte waren unter LT 50, deswegen auch die Erhöhung auf 75. Ich bin mir sicher, dass ich noch weiter hoch muss mit dem LT, aber meine Ärztin will es langsam angehen lassen, da man anscheinend von zuviel LT Erhöhung "psychotisch" werden kann ... nun denn, ich zähle die Tage bis zur nächsten BE und dann werd ich sicher auf 100 LT eingestellt werden. Mit einem TSH von 1,0 geht auch meine Ärztin d'accord.

Zink werde ich weiterhin 30 mg nehmen, evtl mal 45 mg ab u an, aber mehr als 30 mg soll man auf Dauer auch gar nicht nehmen. Ich habe zum Glück eine gute Apothekerin, die sich auskennt u mir von ihr sagen lassen, was ich mit was u wieviel nehmen kann. Ist ja leider eine Kunst für sich diese ganzen NEMs unter einen Hut zu bringen.

Mit Selen würde ich mit 55 beginnen u dann davon evtl 2 nehmen - ich weiss dass man Zink u Eisen dazu nicht nehmen soll, aber was ist mit den Vitaminen (Vit D3 und Vit B Komplex)? Damit gehts dann, oder?

Der Knüller war jedoch heute, als ich beim Hautarzt war (ein neuer). Ich kenne leider keinen guten im Raum Stuttgart. Für Anregungen bin ich dankbar Also, der guckt mir kurz auf den Kopf u wuschelt einmal durch die Haare. Dann guckt er mein hohes SHBG n mein niedriges Testo an und meint, mein telogenes Effluvium wäre androgenetisch u genetisch bedingt und hat mir ein Haarwasser mit Cortison u Östrogenen verschrieben (Crinohermal fem Tinktur). Da anscheinend am Oberkopf weniger Haare sind. Bitte??!

Ich kann mir von überall Haare ausziehen, ganz einfach so. Mein Scheitel ist nicht breiter, sondern meine Haare überall dünner u lichter.
Ist ein telogenes Effluvium eh nicht was anderes als AGA?

Ich werde dieses Zeug nicht nehmen - mein Östrogenwert weiss ich auch gar nicht.

Ich bin jetzt so verwirrt u verunsichert, dass ich überhaupt nicht mehr weiss, was ich noch tun soll, ausser LT schlucken u NEMs u abwarten. u evtl die Pille absetzen (für die liebe SD)

viele grüße
elderflower

Subject: Aw: Haarausfall bei Hashimoto - es wird nicht besser
Posted by [elderflower](#) on Fri, 02 Oct 2015 16:13:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ach ja, vllt noch zur Klärung, ich befinde mich erst seit Juni 2015 in der SD-Einstellung und der Schritt auf die 75 L-Thyrox war meine erste Erhöhung.
Ich nehme nur L-Thyrox Hexal 75 und kein FT3. Meine Ärztin meinte, der wäre ja ganz gut u fragte mich, ob ich viel Sport treiben würde (dann ist FT3 anscheinend hoch).
Ich mache momentan gar keinen Sport (schäm), aber ich laufe viel, da ich Bahnfahrer bin und habe einen wirklich guten Metabolismus.

Subject: Aw: Haarausfall bei Hashimoto - es wird nicht besser
Posted by [Hitzefrei](#) on Fri, 02 Oct 2015 16:38:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir wurde für Vitamin D3 ein Wert bei um die 70 von einem Prof für Hashi empfohlen...

Zum Auffüllen eignen sich kleine Dosen nicht. Hier sollte wirklich auf 10.000 i.E. gegangen werden und diese 3 Mal die Woche! Ansonsten bekommt mein seinen Vitamin D3 Wert leider nicht aus den Keller!

http://www.labor-enders.de/vitamin_d.html

Nicht gleich so aggro! Lieben Dank!

Kann auch im Link nachgelesen werden

Zum Auffüllen kurzzeitig 100 Zink täglich ist OK, da man sonst den Wert nicht aus den Keller bekommt! Hier sprach ich keinesfalls von Wochen!!!!

Weiterhin Ferritin wirklich bei um die 70! Schön für dich, dass du mit einem 50er Wert keinen Haarausfall hast, vielleicht hast du halt einfach nur Glück!

Bei Hashimoto ist häufig der Ferritinwert niedrig, warum auch immer! Deshalb Ferritin unablässig regelmäßig kontrollieren und eben einen Wert um die 70 anstreben! Wurde ebenfalls von einem Prof für Hashi so mitgeteilt. Er hat sogar bei einen wert von - für dich hoch - 68 eine Eiseninfusion verschrieben.

Das ein Ferritinwert bei 40 gut ist, darüber lässt sich streiten. Wenn man keine Symptome hat, mag sein, aber ich denke, dass es ihr wohl doch Probleme gibt und zwar Haarausfall. Somit vielleicht doch Ferritin erhöhen???

Damit Ferrosanol optimal aufgenommen werden kann, sollte dazu ein vitamin C reiches Produkt gegessen werden, z.B. Apfelsaft trinken!

Weiterhin ist Selen 300 täglich zum Auffüllen über eine kurze Zeit gedacht und dann wirklich wieder nach unten dosieren. Klar!!!

WEITERHIN SETZTE ICH VORAUS, DASS MAN, WENN MAN NEM`S NIMMT, DIE WERTE REGELMÄSSIG KONTROLLIEREN LÄSST!

Tut mir leid, dass ich jetzt so direkt geworden bin! ABER das musste jetzt wirklich raus!

Subject: Aw: Haarausfall bei Hashimoto - es wird nicht besser

Posted by [Hitzefrei](#) on Sat, 03 Oct 2015 14:43:34 GMT

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

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cb/Blood_values_sorted_by_mass_and_molar_concentration.png

Der Link zeigt sehr viele Normwerte in einen sehr guten Diagramm, auch die SD Werte!

Das Diagramm lässt sich auch vergrößern
