
Subject: mißgebildete Haare

Posted by [Jadaa](#) on Mon, 23 Jan 2006 19:36:13 GMT

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

Hallo vielleicht fällt einem etwas dazu ein. Hab das weiter unten gefragt, aber der Beitrag ist schon "ertrunken";)

Also, mein HA ist gaaaaanz wenig besser geworden (aber immerhin), nur finde ich immer wieder folgende ARten von Haaren:

- 1) helle/feine/dünne, die ausgehen (hab das aber öfters bei Menschen im Zusammenhang mit Eisenmangel gehört)
- 2) sehr dicke, drahtige/borstige Haare, die pechschwarz sind (habe braunes Haar, die Dinger sehen aber fast aus wie Drahtfaden!)
- 3) in meinen ganz normalen langen Haaren, die noch nicht ausgefallen ist ist oft kurz vor der Haarspitze so eine Stelle, die wie angekokelt aussieht

NATÜRLICH wissen meine Ärzte nichts, die letzte Hautärztin bei der ich war will ich lieber nicht zitieren...

Bitte um Antworten, weil sie mir vom Arzt nicht gegeben werden.

Ach ja, wegen eines leichten Zinkmangels werd ich bald mit Zinkaspart Kapseln (nur 19,2 mg Zink) anfangen. Ich wollte das dann so machen, daß ich sie so 2 1/2 Std. nach Thyronajod nehme und dann so 2-3 Std. danach Eisen. Ist das ok?
Danke

Subject: Re: mißgebildete Haare

Posted by [strike](#) on Tue, 24 Jan 2006 13:12:33 GMT

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

Subject: Re: mißgebildete Haare

Posted by [Jadaa](#) on Tue, 24 Jan 2006 19:29:19 GMT

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

Aber meinst du denn rein theoretisch, daß diese seltsamen Haare (mir fallen mittlerweile gleichviele lange+ kurze Haare aus)was mit diesen Mängeln zu tun haben KÖNNTEN? Ich bild mir ein, daß sich das einpendeln könnte, wenn ichs "hinter mir habe irgendwann". Mein HA ist schon besser geworden, vor allem nachdem ich auch mal das Föhnen weggelassen habe (bis zu 40 Haare weniger).

So, heute hab ich das erste Mal Zink genommen, und zwar 2 Std. nachm Frühstück (war 10 Uhr), danach gegen 15.00 Eisen. Zu wenig Zeitabstand?

Abends wird problematisch, weil ich ja schon zwischen Thyrona (wo Thyroxin drin ist) und Eisen

ca. 4-5 Std. Zeit lassen muß. Daher 1. Eisentab gegen vier, zweite vorm Schlafengehen (23-24 Uhr).

Weiter unten hatte ich schon einiges zu meiner SD geschrieben. Ich habe in 2 Wochen eh einen Nachuntersuchungstermin, bei dem der mir die Größe meiner SD nennen soll; er hat nämlich nur geschrieben, daß sie normal groß sei (aber er solls besser mir sagen). Ansonsten haben sich meine Werte (vorher hatte ich Thyroxin 75+Jodid 200, jetzt bin ich ja runtergestuft) sehr verbessert- innerhalb 1 1/2 Monate! Allerdings will der Doc auch immer, daß ich die Tab vor der Untersuchung nehme...

FT3: 4,30 pg/ml (2,2-5,5)
FT4: 1,42 ng/100 ml(0,6-1,
TSH: 0,27 mIU/l (0,4-2,5)
TPO <40 U/ml(<40 negativ)

Subject: Re: mißgebildete Haare
Posted by [strike](#) on Wed, 25 Jan 2006 11:01:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: mißgebildete Haare
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 25 Jan 2006 13:13:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Toll, jheut mal wieder ein "winziger" Schub:(

Also, ich nehm Eisendragees von Ratiopharm. In einer Tablette ist 148,656-155,496 mg Eisen(II)sulfat also 50 mg Eisen(II)Ionen. Davon dann 2. Mein Ferritin ist innerhalb von 2 Monaten von 18 auf 28 rauf (ich weiß, ist immer noch viel zu niedrig).

Thyrona nehme ich morgens nüchtern 1/2 Std. vor dem Frühstück.
Meine Homöopathin hat mir eben empfohlen jetzt auch zusätzlich gleichzeitig mit den Eisendragees 2 mal tägl 2 EL Kräuterblut zu nehmen.
Ich versuch Zink abends zu nehmen, aber da zwischen den beiden Eisentabs die ich nehm so 8 Stunden liegen, könnte ich höchstens Zink mitten in dieser Zeit nehmen. Alles kompliziert, ich weiß.

Mein Befinden? Ich hatte eigentlich keine auffälligen Beschwerden, wie ich meine (außer dieser verd....HA). Mein Problem ist, daß ich auch psychische Probleme schon immer hatte. Deswegen auch Müdigkeit und Lethargie. Daher kann ich nicht so sehr sagen, ob mein

Befinden sich gebessert hat.

morgens 1/2 Std. Vor dem essen Thyrona 3-4 Std. später Eisen (gegen 3-4 Uhr)+ Kräuterblut,
gegen 18-19 Uhr Zink, gegen 23-24 Uhr nochmal Eisen+Kräuterblut.

Ist für mich eh alles stressig, weil ich viel unterwegs bin...
