
Subject: Werte - wer kann helfen?

Posted by [lala](#) on Fri, 11 Aug 2006 09:02:36 GMT

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

Hallo!

Hatte meine Werte schon im Allgemeinen Forum reingestellt. Vielleicht kann hier jmd. noch "rauslesen", in welche Richtung ich weiter recherchieren könnte. Ich (wbl, 25) leide an starkem diffusem HA (700-1000 Haare pro Tag), allerdings nur im Sommer (von Juni-Okt/Nov). Lichtung vor allem an den Seiten (vorne).

Hier vom Endokrinologen:

Thyreotropin=0.40 uE/ml (NW 0.4-4.0)

Cortisol=16 ug/dl (NW 5-25)

Ferritin=51 ng/ml (NW 35-200)

LEUK=7.8

ERY=4.43

HB=13.2

HKT=39.5

MVC=89.1

MCH=29.8

MCHC=33.4

PLT=263

Sonographie: normal große SD, kein Knoten abgrenzbar usw.

Therapievorschlag: Eine Ursache für den HA wurde nicht gefunden

Gynäkologe:

FSh=0,36

E2=13

Prl=25,19

TST=0,15

LH=1,67

Internist:

Zink: 0.9 (NW 0.6-1.2)

Eisen: 105 (NW 37-156)

TSH-Rezeptoren (TRAK) <0.4 (NW <0.1)

Gliadin (IgG): 3.1 (NW bis 18.0)

Gliadin (IgA): <1.0 (NW bis 3.0)

Freies T4: 1.3 (NW 0.8-1.7)

TSH (basal) 1.4

TSH (nach TRH-Gabe): 9.4 (NW 2.5-24.0)

Delta-TSH: 8.0 (NW 2.5-20.0)

Immunglobulin E 4 (NW <100)

Tino meinte, Ferritin wär zu niedrig (Eisen passt dagegen). Wie fülle ich den Speicher auf? Eisentabletten aus der Drogerie? Oder hat das keinen Einfluss auf den Ferritinwert?

Therapie momentan: Minoxidil 5% (seit 6 Wochen, ohne Erfolg)

LG!

Subject: Re: Werte - wer kann helfen?
Posted by [Lisa76](#) on Fri, 11 Aug 2006 14:44:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, liebe Lala

Zum ersten: Dein Ferritinwert alleine ist nicht aussagekräftig genug. Es fehlt, soweit ich sehen kann das Transferrin.

Der Eisenwert allein hat null Aussagekraft, da er im Laufe des Tages erheblich schwankt, und der Ferritinwert gibt bestenfalls Anhaltspunkte. Superschlecht schaut es allerdings nicht aus, wobei im Forum die magische "70" kursiert, laut Dr. Rushton werden sogar 80(?) benötigt, damit neues Haarwachstum erzeugt werden kann.

Normwerte fehlen, siehe Blutbild (jedes Labor hat da so seine eigenen). Zykluszeiten fehlen, Anfang, Mitte, Ende? E2 ist sehr niedrig.

Nimmst Du die Antibabypille? verfälscht alle möglichen Parameter, LH - FSH Bestimmung ist dann anders zu interpretieren. Zink im Serum? - vergiss es (ist leider so).

Statt Zink im Serum entweder alkal. Phosphatase oder Zink im Vollblut bestimmen lassen. Gliadin-Ak, war das nicht zum Ausschluss von Zölliakie?. Interessant.

Zum Minox: Du musst mind. 3 Monate warten, bis sich ein Erfolg eingestellt hat. Frage: Warum verwendest Du nicht das 2%ige für Frauen, ist günstiger und die Frisur hält besser.

Fazit: Ein interessanter und unvollständiger Mix aus Untersuchungen, der Dich bestimmt nicht zum Ziel führen wird.

"eine Ursache für den HA wurde nicht gefunden, tja...warum wohl?"

Lies Dich doch mal kreuz und quer durchs Archiv und frage, wenn Du was nicht verstehst.

Generell kann man sagen, daß Du Stoffwechselstörungen ausschliessen und Vitaminmängel ausgleichen musst, um zum Ziel zu kommen. Also, AGS, PCOS, SD-Störung ausschliessen und Nährstoffmängel ausgleichen. Da fehlt noch sovieles (wie ich selbst am eigenen Leib erfahren musste).

LG, Lisa

Subject: Re: Werte - wer kann helfen?
Posted by [lala](#) on Fri, 11 Aug 2006 17:00:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lisa,

danke, dass du dir die mühe gemacht hast, dich durch meine werte zu kämpfen.
Das problem ist: ich musste mir eh die hälfte dieser gemachten werte regelrecht erkämpfen, insbesondere Zink! und nun das ("(Zink im Serum? - vergiss es (ist leider so)"). Ich hatte eine Arzt-Odyssee hinter mir und nun muss ich alles wieder von vorne angehen? ungläublich...

1)) zu Zink:

Zum einen liest man sowas (haarerkrankungen.de)

>23. Juli 2006 - Dr. Jens Meyer

Wissenschaftliche Literatur zu den Zusammenhängen von Ernährungsdefiziten und Haarausfall gibt es nur sehr wenige. Zwar gibt es einige klar definierte Erkrankungen, wie z.B. die Acrodermatitis enteropathica, bei der ein angeborener Defekt der Zinkaufnahme zu starken Hautveränderungen und Haarausfall führen kann. Es gibt jedoch keine wissenschaftlich fundierte Studie, die einen Zusammenhang zwischen Haarausfall und niedrigen Zinkwerten bei gesunden Personen aufzeigt. Dennoch dominiert die weit verbreitete Vermutung, dass niedrige Zinkwerte zu Haarausfall führen können, und viele Ärzte führen demzufolge auch Untersuchungen der Zinkwerte im Blut der Patientinnen und Patienten durch. Viele Personen, insbesondere Patientinnen, haben auch schon eine Zinkeinnahme "auf eigene Faust" begonnen, bevor eine Hautärztin oder ein Hautarzt aufgesucht wird.

Auf der Tagung der European Hair Research Society (EHRS) am Imperial College in London wurde aktuell die Arbeit einer israelischen Arbeitsgruppe vorgestellt, die der Frage nach den Zinkwerten bei den häufigsten Formen von Haarausfall bei Frauen nachgegangen ist. Die Studie umfasste insgesamt 1459 Frauen im Alter von 17-89 Jahren. 765 Patientinnen davon litten unter akutem diffusem Haarausfall (telogenes Effluvium, TE), 645 unter einem anlagebedingten Haarausfall (androgenetische Alopezie, AGA) und 49 Frauen hatten einen chronischen diffusen Haarausfall (chronisches Telogeneffluvium, CTE). Die Zinkwerte wurden morgens "nüchtern" gemessen und es wurde sichergestellt, dass keine der Frauen Zinktabletten oder andere Ergänzungspräparate in den vorangehenden 3 Monaten eingenommen hatte.

Die Zinkwerte aller teilnehmenden Frauen lagen im Normbereich. Lediglich in 2 Fällen wurde ein leicht unter dem Normbereich liegender Zinkwert festgestellt. Die Wissenschaftler sehen das Ergebnis als Hinweis darauf, dass sowohl diffuser als auch anlagebedingter Haarausfall bei Frauen nicht mit erniedrigten Zinkwerten in Verbindung stehen. Eine Testung von Zink im Blut wäre als "Routineuntersuchung" daher überflüssig.<

Zum anderen wird von so vielen leuten - auch hier - gesagt, dass HA doch mit niedrigen Zinkwerten un Verbindung steht.

Ich nehme seit gestern nun Zink als NEM, einfach aus Verzweiflung.

2) zu Eisen

welches Präperat ist empfehlenswert, in welcher Dosierung? Gibts was magenfreundliches? hab gelesen, es kann den magen sehr belasten und in der hinsicht hab ich eh schon probleme.

3) zur Pille

ja, ich nehme die pille (juliette, vorher: valette), in welcher zyklushälfte die untersuchungen gemacht wurden, weiß ich nicht mehr. was ist E2?? ist das normal, dass es niedrig ist, wenn man die pille nimmt?

4) zu minox

"das 2%ige für Frauen ist günstiger und die Frisur hält besser" guter witz, eine "frisur" ist bei mir leider kaum mehr möglich. 5%iges muss ich nur einmal/tag auftragen

5)AGS, PCOS

was ist das? SD wurde untersucht, alles ist ok (TSH, F3, Ultraschall, Nuklearmediziner usw.)

6) "wie ich selbst am eigenen Leib erfahren musste"

hat dich die ärzte-odysee bzw. die Ermittlung all dieser werte weiter gebracht in bezug auf deinen HA? leidest du auch -wie ich- nur phasenweise daran oder dauerhaft?

7) mal ne ganz dumme überlegung: würde der körper wirklich so empfindlich auf nährstoffdefizite reagieren, dann hätten doch die menschen in den entwicklungsländern alle kaum bis keine haare mehr....denn der körper zieht die nährstoffe erst da ab, wo sie am wenigsten notwendig sind (haare, nägel usw.)

Sorry für die Länge des Beitrags!

LG

lala

Subject: Re: Werte - wer kann helfen?

Posted by [Dogbert](#) on Fri, 11 Aug 2006 17:21:25 GMT

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

Mal ganz kurz:

Jens Meyer labert Quatsch.

Der Zinkmangel ist eine Folge des Vitamin B6 bzw. B3-Mangels (B6 wird in B3 bei der Verdauung umgewandelt). Ohne B3 kann kein Zink verstoffwechselt werden. Es gibt Leute, die eine Stoffwechselstörung haben, die sich darin ausdrückt, kein B6 aufnehmen zu können. Unter anderem entzieht die Anti-Baby-Pille dem Organismus das Vitamin B6. Hier ist also eine erhöhte Nährstoffzunahme in Form von NEM's angeraten.

Subject: Entwicklungsländer

Posted by [Lisa76](#) on Fri, 11 Aug 2006 20:11:06 GMT

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

Liebe Lala,

Ich hab mir das auch schon überlegt, das mit den Entwicklungsländern. Aber wahrscheinlich interessiert sich da kaum einer für Haare, sondern eher dafür, wie er die nächsten Tage übersteht. Falls die Frauen da nicht bereits an:

1. Einer lebensbedrohlichen Krankheit gestorben sind, von denen es in heißen Entwicklungsländern wahrscheinlich jede Menge gibt (siehe Malaria, Dengue-Fieber, Schlafkrankheit, Typhus, Cholera...)

oder

2. Nach der Entbindung des 5. Kindes starben

oder

3. den Folgen der Beschneidung (als Nomadinnen z.B, in der Wüste) gestorben sind.

ähm...manchmal hilft es, das alles zu relativieren.

Natürlich stirbt fast jede Frau fast innerlich an einem Haarausfall. Manchen bleibt aber auch nicht genug Zeit dafür.

LG, Lisa

Subject: Re: Entwicklungsländer

Posted by [Dogbert](#) on Fri, 11 Aug 2006 20:22:22 GMT

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

Es hat mit Kultur zu tun. Denen sind die Haare relativ egal.

Subject: Re: Entwicklungsländer

Posted by [lala](#) on Fri, 11 Aug 2006 21:46:35 GMT

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

hm

@ lisa: eigtl is das echt traurig, aber ich musste grad zugegebenermaßen kurz lachen... nein is wahrscheinlich echt so, dass die da andere probleme haben

könnt ihr mir nicht noch n bisschen was zu den anderen punkten sagen? ich hab vor allem am diensttag nen termin beim gyn und wollt wissen, was noch mituntersucht werden sollte außer DHEAS, Androstendion und 17-OHP (was bereits untersucht wurde, siehe oben)

Subject: Re: Entwicklungsländer
Posted by [Dogbert](#) on Sat, 12 Aug 2006 02:56:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PCO-S soll er absichern bzw. ausschließen.

Subject: Re: Entwicklungsländer
Posted by [Katja](#) on Tue, 15 Aug 2006 10:15:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch ne dumme Frage, Dogbert. Aber weißt du, ob man Vitamine nicht auch überdosieren kann und damit wieder Haarausfall verursachen kann? So wie bei Eisen z.B.?

Zu vieviel B6 bzw. B12 würdest du denn raten bei Einnahme der Pille?

Subject: Re: Entwicklungsländer
Posted by [Dogbert](#) on Tue, 15 Aug 2006 20:34:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man kann das nur allgemein beantworten. Bei B6 spricht man von einen fünf bis zehnmal höheren Tagesbedarf unter Pilleneinnahme. B-Vitamine sind wasserlöslich und somit wird der Überschuß ausgeschieden. Lediglich bei exorbitant hohen Mengen B6 über 500 mg/tägl. kann es zu neurolog. Störungen kommen.

Also wären das zw. 8 und 21 mg. B6 täglich. Bei B12 kenne ich die erforderlichen Größenordnungen im Moment nicht. Ein solider B-Komplex sollte ausreichen.

Subject: Re: Entwicklungsländer
Posted by [Katja](#) on Wed, 16 Aug 2006 07:12:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke! Sehr lieb!

Subject: Re: Entwicklungsländer
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 16 Aug 2006 23:27:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, mag sich komisch anhören, aber ich denke, daß die einen wahnsinnigen Vorteil haben. Nämlich diese ganzen Scheiß Umwelteinflüsse bleiben ihnen erspart. Das macht neben der Ernährung auch eine ganze Menge aus. Meine Freundin hat 1 1/2 Jahre in Rußland sogut wie am Existenzminimum gelebt. Und was ist mit ihren Haaren? Als ich sie zwischendurch gesehen habe, waren die so dick und stark geworden, daß ichs nicht glauben konnte. Selbe Freundin

hatte sich Jahre zuvor alle Haare abrasiert, weil sie ihr dünnes Spaghettihaar nicht mehr leiden konnte. Komisch...

Subject: B-Komplex

Posted by [Jadaa](#) on Wed, 16 Aug 2006 23:29:46 GMT

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

Ich habe eine zeit lang Vitamin-B Forte von Abtei eingenommen. Danach aufgehört, weil ich MERz Spezial Haar Activ angefangen habe zu nehmen und da sind ja auch B-Vitamine drin. Kann ich beides zusammen nehmen? Oder reicht die Dosis in Merz?

Das ist echt unglaublich. Ich nehme zurn Zeit außer Belara (seit 3 Jahren) und Thyronajod nichts und fühle mich ganz "medikamentennackig"

Subject: Re: Entwicklungsländer

Posted by [Dogbert](#) on Thu, 17 Aug 2006 00:44:01 GMT

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

Über die Umwelteinflüsse kann ich jetzt wenig sagen. Zumindest haben wir hier in Deutschland auch das Problem der denaturalisierten Nahrungsmittel, die natürlich nicht gerade gut für eine vernünftige Mineralstoff- und Vitaminversorgung sind.

Subject: Re: Entwicklungsländer

Posted by [Elena](#) on Thu, 17 Aug 2006 20:34:30 GMT

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

"Also, mag sich komisch anhören, aber ich denke, daß die einen wahnsinnigen Vorteil haben. Nämlich diese ganzen Scheiß Umwelteinflüsse bleiben ihnen erspart."

Das bezweifle ich!!! Wo werden denn die ganzen Abfälle aus Deutschland und Co entsorgt? Und die alten Autos, Fabriken, Chernobil???? Da leben die Menschen zwar mit dicken Haaren aber bestimmt nicht so lang.

LG Elena
