

---

Subject: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Claudi](#) on Wed, 27 Sep 2006 16:28:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Im Männerforum gibt's so einen tollen Thread für Neueinsteiger, in dem die grundlegenden Dinge über HA erklärt sind.

Wäre es nicht sinnvoll, so etwas auch hier im Frauenforum anzulegen?

Dass zumindest einmal die ganzen Abkürzungen erklärt sind, wie NEM, SD, PM usw. Und vielleicht die grundlegenden Sachen wie Minox, Trichogramm...

Was haltet ihr davon?

---

---

Subject: super!  
Posted by [kaaos\\_k](#) on Thu, 28 Sep 2006 04:59:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fände ich auf jeden fall klasse! gerade bei NEM's hab ich echt lange rätseln müssen

wäre also dafühür!

---

---

Subject: Re: super!  
Posted by [10063](#) on Thu, 28 Sep 2006 05:05:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich finde die Idee gut. Rätsle manchmal immer noch über einige Abkürzungen, mag aber oft nicht fragen...

LG, Sandra

---

---

Subject: Re: super!  
Posted by [Alana](#) on Thu, 28 Sep 2006 05:05:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
das fände ich auch klasse, denn auch ich habe mit den NEMS so meine Schwierigkeiten, unglaublich aber wahr.

Also, bitte, bitte, bitte den Thread auch ins Frauenforum stellen.

Danke, Danke, Danke

Alana

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Angie65](#) on Thu, 28 Sep 2006 07:15:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier werden Sie geholfen :

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/11769/b597172ddeb1e11ba3950f1dbef28902/#msg\\_11769](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/11769/b597172ddeb1e11ba3950f1dbef28902/#msg_11769)

Der FrankfurtER hatte das gestern schon freundlicherweise in einen anderen Thread kopiert.  
Kann man sich ja auf jeden Fall schon mal abspeichern ....wo es nun schon mal da ist...

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 28 Sep 2006 07:34:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Öhhh... Jaaa... Ich guck mal, dass ich hier was verlinke und oben anhefte.

Wer mag denn eine Ergänzung schreiben und mal alle zu machenden Blutuntersuchungen,  
Fachärzte, Ärzteliste, Hashi-Forum usw. runterschreiben?

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 28 Sep 2006 07:43:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Don, 28 September 2006 09:34: Öhhh... Jaaa... Ich guck mal, dass  
ich hier was verlinke und oben anhefte.

Das wäre super klasse!!!

Zitat: Wer mag denn eine Ergänzung schreiben und mal alle zu machenden  
Blutuntersuchungen, Fachärzte, Ärzteliste, Hashi-Forum usw. runterschreiben?

Ich würd's schon machen, befürchte aber, dass ich dafür zu viele Lücken in meinem  
Wissen habe.

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 28 Sep 2006 07:54:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Ich würd's schon machen, befürchte aber, dass ich dafür zu viele Lücken in meinem Wissen habe.

Halb so wild! Wenn erst mal eine Vorlage da ist, kann man ja ergänzen und ändern...

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 28 Sep 2006 07:59:54 GMT

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

---

Eisenwerte und Schilddrüse kriege ich zusammen, aber bei den weiteren Hormonen....da verließen sie ihn bzw. mich (könnte da nur mal schauen, was die Endo so bei mir untersucht hat und dann müsste man entsprechend ergänzen).

Und was die Abklärung von Vitaminen und Mineralstoffen betrifft, bin ich inzwischen total verwirrt, wenn ich lese, was nun alles doch nicht im Serum aussagekräftig ist.

Ich trau mir das nicht zu... Gut, aber ich mache trotzdem den Anfang. Am WE oder am Feiertag.

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Angie65](#) on Thu, 28 Sep 2006 08:15:38 GMT

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

---

Man müsste es so hinbekommen, dass man es zusammenträgt. Ich würds auch machen - heute nicht, am WE - aber ich traue mir auch nicht zu, alles zu kennen und alles richtig darzustellen. Es müsste die Möglichkeit geben, zu ergänzen oder gegebenenfalls auch zu verbessern, wo etwas unvollständig oder falsch ist.

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 28 Sep 2006 08:20:31 GMT

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

---

Das ist doch prima! Ergänzen und Ändern ist kein Problem, das übernehme ich dann.

Im Zweifel könnte man das auch über die WIKI machen, da könnte jeder mitschreiben. Ich habe ja schon mehrfach angeregt, vor allem wenn der Aufschrei kam "Das habe ich doch schon 100 Mal geschrieben", das einfach mal in die WIKI zu stellen und dann einfach drauf zu verweisen...

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"

---

Posted by [strike](#) on Thu, 28 Sep 2006 08:36:53 GMT

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

---

...au ja, das wird bestimmt gut. Kann man sich das so vorstellen wie die Bioverfügbarkeit beim Magnesium?

Im übrigen hat sich doch der liebe tino so viel Mühe gegeben und alles Mögliche aufgelistet. Soll das alles vergebliche Liebesmüh gewesen sein?

Nun ja, manches von dem muß man noch spezifizieren, so daß aus einem bei ihm angeführten Parameter in Wirklichkeit eine Vielzahl fällig wird, aber das sollte doch kein Problem sein.

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Angie65](#) on Thu, 28 Sep 2006 08:49:01 GMT

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

---

Na, ich denke , hier geht es erstmal nicht um biochemisches Wissen für fortgeschrittene Fortgeschrittene, sondern einfach erstmal um ganz grundlegende Sachen wie welche Grunderkrankungen sollten ausgeschlossen oder bestätigt werden, welche Werte sind dafür unbedingt wichtig, zu welchem Arzt geht man dafür. Was darüber hinaus geht, da müssten dann sicher die Experten ran.

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 28 Sep 2006 08:56:52 GMT

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

---

strike schrieb am Don, 28 September 2006 10:36

Im übrigen hat sich doch der liebe tino so viel Mühe gegeben und alles Mögliche aufgelistet. Soll das alles vergebliche Liebesmüh gewesen sein?

Meinst du Tinos Seite? Damit wird sich kein "Neuling" auseinandersetzen können.

Ich meine, man sollte das ganze auch erst mal so knapp wie möglich halten, damit es sich überhaupt jemand durchliest (viele Neue sind ja sehr ungeduldig...). So dass die groben Grundlagen nachzulesen sind und nicht diesbezüglich immer die gleichen Fragen auftauchen. Das war mein Hintergedanke dabei.

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 28 Sep 2006 08:59:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:...au ja, das wird bestimmt gut. Kann man sich das so vorstellen wie die Bioverfügbarkeit beim Magnesium?

Im übrigen hat sich doch der liebe tino so viel Mühe gegeben und alles Mögliche aufgelistet. Soll das alles vergebliche Liebesmüh gewesen sein?

1. Es geht um Informationen, die auf dieser Seite eingestellt werden, nicht irgendwo in den Weiten des Netzes.
2. Es geht um Informationen, die für Neueinsteiger geeignet sind.
3. Es geht um Informationen, die leicht auffindbar sind.

Ich lese in deiner Aussage zwischen den Zeilen, dass du wohl nicht konstruktiv tätig werden willst, sondern wahrscheinlich auf das Ergebnis wartest, um das dann zu kommentieren. Es ist ja auch viel leichter, auf Aussagen zu verweisen, die man mal vor zwei, drei Jahren im alten Forum gemacht hat und Neueinsteiger erst mal ein paar Stunden mit der kryptischen Suchfunktion zu beschäftigen.  
Genau das ist nicht der Sinn dieses Forums!

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [strike](#) on Thu, 28 Sep 2006 09:12:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...und genau dieses Grundwissen steht doch schon in der so oft angesprochenen Checkliste u. wie ich finde, recht ausführlich.  
Wenn man die auf die eigenen Bedürfnisse erweitert, sollte das kein Problem sein.

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Natascha](#) on Thu, 28 Sep 2006 09:13:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi all,

das ist eine echt gute Idee, ich spreche hier im Namen aller Neulinge! Bin ja noch ganz neu und (noch) ein wenig ungebildet, was dieses Thema angeht. Und mit den div. Abkürzungen kann ich natürlich auch nichts anfangen.

Auch wenn man sich hinsetzt und ein paar Stunden liest und sich durchs Forum schmökert, hat man doch nicht alles so schön geballt beisammen, wie in einem Thread, der nur dieses beinhaltet. Ich denke da an:  
mögliche Ursachen, wichtige Blut-Ergebnisse, gute Medikamente, allgemeine Ernährungstipps, gute Hautärzte, und-und-und.....

Ich freu mich voll, dass ihr euch die Mühe machen wollt, für uns Neulinge alles zu sammeln und aufzuschreiben - und sage im Voraus schon mal: DANKE !!!!!!!

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [strike](#) on Thu, 28 Sep 2006 09:15:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wobei viele Neue so neu nicht sind. Ein neuer Nick macht noch keinen Neuling.  
Ansonsten s. meine Antwort an Angie.

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [strike](#) on Thu, 28 Sep 2006 09:22:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Erstaunlich, was Du alles zwischen den Zeilen liest.  
Nur komisch, daß Dir dann bestimmte Dinge so gar nicht auffallen u. Du den Betreffenden fröhlich Tipps gibst, ohne zu hinterfragen, was sie dem Forum denn vorenthalten.

Das hat nichts mit Neugier zu tun, sondern hat Auswirkungen auf die Werte und auch auf mögliche Tipps. Darum solltest Du nicht immer nur schreiben, daß man hier seine Werte reinstellen soll, sondern bedenken, daß das nur Sinn macht, wenn zum einen diese auch jemand im Detail deutet und zum anderen Tipps auf mehr aufbauen als nur auf Werte.

Was denkst Du wohl, wieso ich die ?? gesetzt hatte?  
Und im übrigen hast Du im Internen Forum gar nicht zwischen den Zeilen gelesen, obwohl es da durchaus angebracht gewesen ist.

LG strike

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [olgun72](#) on Thu, 28 Sep 2006 09:44:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich finde das auch'ne gute ideelich bin auch neu und irgendwie steige ich manchmal nur schwer durch....mit den ganzen abkürzungen.....danke auch im voraus!

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Natascha](#) on Thu, 28 Sep 2006 09:45:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ STRIKE:

Warum schreibst du, dass viele Neulinge gar keine sind? Ich fühle mich angesprochen, weil ich erst seit gestern dabei bin.

Eine Frage:

Was hätte ich denn davon, wenn ich hier als alter Hase, also erfahrenes Mitglied, mit einem neuen Namen reinkomme und mich dumm stelle? Also ich muss schon sagen, das ich überrascht bin über solche Vermutungen.

Wir sitzen doch alle im gleichen Boot und haben dasselbe Problem, warum sollten wir uns (ohne Grund!) gegenseitig anfeinden?

Ich bin erstaunt.

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Milka](#) on Thu, 28 Sep 2006 10:20:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sehr gute idee, als neuling finde ich mich hier so gut wie gar nicht zurecht und all die abkürzungen sagen mir auch nicht viel ....

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 28 Sep 2006 11:49:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn solche Vermutungen auftauchen, bitte ich um eine PN! Das lässt sich technisch hervorragend überprüfen und ich mag es nicht sonderlich, wenn Personen eine gespaltene Persönlichkeit entwickeln und hier unter zwei Nicks erscheinen, um die selben Fragen zu stellen.

---

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [Natascha](#) on Thu, 28 Sep 2006 17:33:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo FrankfurtER,

ich bin zwar nicht sicher, ob Strike mich gemeint hatte, als er schrieb, nicht alle Neulinge seien seiner Ansicht nach wirklich neu, aber ich möchte hiermit eins klarstellen:

Ich bin neu.

Ich war hier noch nie unter einem anderen Nick angemeldet, ich habe bis gestern dieses Forum noch gar nicht gekannt.

Ich finde es nicht schön, wenn solche Verdächtigungen ausgesprochen werden, aus welchen Gründen auch immer. Wer das tut, sollte Ross und Reiter nennen.

Ganz bewusst habe ich dir das nun nicht als PN geschrieben, sondern öffentlich hier im Forum, denn ich finde das können alle lesen.

Bitte prüfe nach, ob ich unter einem anderen Namen hier mitlaufe, und teile es bitte mit. Denn ich möchte meine Mitgliedschaft in diesem Forum nicht mit dem Touch eines "Verdächtigen" beginnen.

Es ist wirklich schade, dass innerhalb einer sachlichen und freundlichen Diskussion solche Ideen auftauchen und man plötzlich persönlich angegriffen wird.

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"

Posted by [Padme](#) on Thu, 28 Sep 2006 17:58:35 GMT

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

---

Natascha schrieb am Don, 28 September 2006 19:33Hallo FrankfurtER,

ich bin zwar nicht sicher, ob Strike mich gemeint hatte, als er schrieb, nicht alle Neulinge seien seiner Ansicht nach wirklich neu, aber ich möchte hiermit eins klarstellen:

Ich bin neu.

Ich war hier noch nie unter einem anderen Nick angemeldet, ich habe bis gestern dieses Forum noch gar nicht gekannt.

Ich finde es nicht schön, wenn solche Verdächtigungen ausgesprochen werden, aus welchen Gründen auch immer. Wer das tut, sollte Ross und Reiter nennen.

Ganz bewusst habe ich dir das nun nicht als PN geschrieben, sondern öffentlich hier im Forum, denn ich finde das können alle lesen.

Bitte prüfe nach, ob ich unter einem anderen Namen hier mitlaufe, und teile es bitte mit. Denn ich möchte meine Mitgliedschaft in diesem Forum nicht mit dem Touch eines "Verdächtigen" beginnen.



Es ist wirklich schade, dass innerhalb einer sachlichen und freundlichen Diskussion solche Ideen auftauchen und man plötzlich persönlich angegriffen wird.

Du bist nicht die Erste, das Thema wurde hier schon zig Mal aufgeworfen und entspringt wohl in einigen Fällen den Tatsachen, aber in den meisten purem Verfolgungswahn. Also denk nicht weiter drüber nach -

so wie auch der FrankfurtER über diesen offensichtlichen Futterneid nicht weiter nachdenken sollte. Ich schätze seinen Fleiß, seine Art und seine Ratschläge sehr, wenn es mir Scheiße geht wegen diesem Thema.

Dass man nicht rund um die Uhr über Büchern hängt, weil man ohnehin dieses weite Feld nie überblicken wird, finde ich selbstverständlich, und insofern hat jeder seine Wissenslücken, niemand erwartet hier die perfekte Antwort, sondern Rat und Hilfe.

Im Übrigen würde es mich nicht wundern, wenn hier so mancher unter Alias herumhüpft, der das am lautesten rausschreit, das ist aber nur eine Möglichkeit, keine Unterstellung.

---

Subject: Re: @ Natascha  
Posted by [strike](#) on Thu, 28 Sep 2006 18:07:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...wieso ziehst Du Dir diesen Schuh an?  
Wenn ich Dich gemeint hätte, hätte ich Deinen Namen genannt.  
Und es handelt sich auch keineswegs um Verfolgungswahn, denn diejenigen, die hier schon länger sind, kennen die Geschichten bzw. können sich durchaus noch an einige erinnern.

Auch wenn sich die Namen ändern, bleiben die Geschichten dahinter u. die Mittel, die man bisher eingesetzt hatte, und was man alles angestellt hat gegen den Haarausfall.

---

Subject: Re: @ FrankfurtER & all wegen "Neulingen"  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 28 Sep 2006 20:28:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Wer das tut, sollte Ross und Reiter nennen.  
So ist es! Daher auch meine Reaktion. Ich mag es nicht, wenn andeutungsweise immer wieder in eine Richtung gepickt wird und dann doch nichts bei raus kommt. Daher schreiben, wenn man einen begründeten Verdacht hat und ich schaue mal nach.

Ich habe nirgends diesen Verdacht auf dich bezogen oder bezogen gesehen und mir läge es auch absolut fern, einen User unter Generalverdacht zu stellen, nur weil er oder sie neu ist. Das wäre ja schizophran.

Und ich bin ehrlich gesagt auch nicht hier unterwegs, um die schlimmen Übeltäter und Chat-Schurken aufzuspüren, die sich hier tummeln könnten...

Also: Du warst und bist mit der ganzen Sache nicht gemeint.

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Angie... Claudit  
Posted by [tino](#) on Thu, 28 Sep 2006 20:58:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Das Kapitel Frauen und HA ist leicht verstaendlich für jeden. Den Rest werde ich verstaendlich formulieren, wenn ich wieder mehr Zeit habe.

gruss tino

---

---

Subject: @natascha  
Posted by [Angie65](#) on Fri, 29 Sep 2006 07:30:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du solltest diese Bemerkung wirklich nicht auf Dich beziehen. Du bist hier zufällig hereingeraten, dieser Vorwurf hat mit Dir gar nichts zu tun.

Es kommt immer mal wieder die Vermutung auf, er könnten sich einige unter neuem nick anmelden, wohl , weil sie nicht zugeben wollen, dass ihre Behandlung, auf die sie vorher schworen, nichts bewirkt hat und dann sozusagen ihr Fähnlein im Wind drehen. Ob das stimmt, weiß ich nicht, hat aber mit Dir nichts zu tun. Du hast nur gerade zufällig als letzte hier was geschrieben, bevor diese Problematik wieder auf den Tisch kam.

Du solltest Dich nicht von internen Streitereien hier beeinflussen lassen, sondern versuchen, das Forum als Informationsquelle zu nutzen für Dein Problem. Und die wirst Du hier sicherlich finden.

Liebe Grüße  
Angela

---

---

Subject: Re: @natascha  
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 29 Sep 2006 08:34:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Angie, das sind keine Vermutungen, sondern ein Phänomen, was bereits aus dem alten Forum bekannt ist.

Davon brauchen sich Leute, die sich nichts vorwerfen lassen müssen, nicht abschrecken zu lassen.

Es handelt sich bei diesen Mehrfachnicks meist um Leute, die eigentlich eine Diagnose hätten, aber sich einfachheitshalber auf irgendwelche unsinnigen Dinge verließen. Ja, das ging dann erwartungsgemäß in die Hose und statt einfach mal zuzugeben, daß es halt nicht so ging, tauchten sie mit neuem Nick auf, um dieselben Fragen zu stellen. Weißt Du, was das für Konsequenzen nach sich zieht? Es werden einfach keine Werte mehr gedeutet, denn wir brauchen keine ABM-Maßnahmen hier.

Es wäre ehrlicher zu sagen: ja, ok, meine Geschichte (Werte) kennt ihr, ich habe Mist gebaut, dies und das auch noch genommen etc. Das würde vollkommen genügen. So braucht man nicht wieder bei Adam und Eva zu beginnen. Wenn dann noch klamheimlich nachgeschoben wird, daß man noch dies und das nimmt, Über-/Untergewicht hat, raucht, Alkohol konsumiert, diese und jene Medikamenten nimmt) kann man sich die ersten Wertedeutereien schon im A.... schieben.

Was denkst Du, warum bei der Narkosebestimmung nach auch genau diesen Dingen gefragt wird. Wer da was verheimlicht, braucht sich nicht zu wundern, wenn es im wahrsten Sinne dann die letzte Narkose war. Sicher erkennt man an bestimmten Werten gewisse Unregelmäßigkeiten, aber das muß noch nichts bedeuten, solange man es nicht tatsächlich weiß.

Wohlgemeinte Hinweise wie "Stell mal hier Deine Blut- oder SD-Werte ein..." nützen nichts, wenn man die Umgebungsparameter nicht kennt.

---

---

Subject: Re: die halbe Wahrheit (auch @ Dogbert)  
Posted by [strike](#) on Fri, 29 Sep 2006 08:49:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Wenn hier die Leidensgeschichte erzählt wird, wird fast immer \*vergessen\*, dass Ess-Störungen sehr wichtig sind im Zusammenhang mit Haarausfall.  
Man kann diejenigen an einer Hand abzählen, die offen dazu gestanden haben.

Es bringt nichts, wenn man hier stereotyp allen rät, sie sollen die SD abklären lassen, ohne dass man vorher weiß, ob nicht Magersucht o. ä. vorliegt oder vorgelegen hat.  
Durch Hungern, Fasten oder niederkalorische Ernährung sind die Werte verändert u. die so angeratene Abklärung verläuft wie das Hornberger Schießen. Sie bringt nichts.

So wird auch vergessen, daß man es ohnehin an einigen Werten sehen kann bzw. Rückschlüsse darauf hat.

Ebenso spielt das Gewicht eine große Rolle, man muß es nicht in Pfund u. Kilo angeben, sollte aber zumindest erwähnen, in welche Richtung man tendiert, denn es ist bei Übergewicht z. B. total normal, wenn bestimmte Werte außerhalb der Norm liegen. Folglich kein Grund, panisch zu reagieren u. diesen Parameter behandeln zu wollen.

Rauchen/Alkohol u. auch die Einnahme von Medikamenten o. ä. können wichtig sein. Auch wenn man ein paar Tage zuvor aufgehört hat, hat manches noch Auswirkungen.

Außerdem wird \*übersehen\*, daß bereits auf der Eingangsseite recht gute Hinweise auf mögliche Ursachen gegeben werden.

[http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&mp;PAGE\\_user\\_op=view\\_page&PAGE\\_id=108&MMN\\_position=1](http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&mp;PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=108&MMN_position=1) 13:20

Wenn man erst mal für sich selbst die verschiedenen \*Anamnesen\* erstellt, finden sich da schon sehr oft Hinweise auf Ursachen.

Allgemeine Anamnese

die Krankengeschichte, Gesundheitszustand:

(aktuellen Beschwerden, die gesundheitliche Vorgeschichte, besondere Dispositionen (z.B. Allergien), die Lebensumstände und das genetische Risiko)

Medikamentenanamnese

Ernährungsanamnese

Haarkosmetische Anamnese

Menstruationsanamnese (Schwangerschaften, hormonelle Situation..)

Dogbert, Du bist mir quasi zuvorgekommen. Ich setze meins trotzdem rein, weil es zusätzlich die Auswirkungen auf div. Werte beinhaltet.

LG strike

---

Subject: Re: die halbe Wahrheit (auch @ Dogbert)  
Posted by [Angie65](#) on Fri, 29 Sep 2006 09:32:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dem ist wohl nichts mehr hinzuzufügen .

Übrigens gebe ich Euch an dieser Stelle vollkommen Recht - wenn das so ist, dann versteht sicher jeder, dass es sinnlos ist, in diesen Fällen helfen zu wollen. Und da Ihr beide das auch so nett, freundlich und ausführlich erklärt habt, muss sich auch niemand mehr ans Bein gepinkelt fühlen, auf den das nicht zutrifft.

Wer sich also nicht angesprochen fühlt, hat nun hier schonmal erste sehr wichtige Informationen erhalten. Einiges weitere werden wir noch zusammentragen. Dazu sollte man sich dann ruhig diese beiden Beiträge kopieren, denn unter die Ursachenforschung an sich macht tatsächlich nur dann Sinn, wenn diese Dinge beachtet werden.

---

---

Subject: schon mal ein kleiner Anfang

Posted by [Claudi](#) on Fri, 29 Sep 2006 12:40:56 GMT

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

---

So, hier habe ich schon mal den Anfang gemacht. Alles ohne Gewähr. Über Ergänzungen und Korrekturen würde ich mich freuen.

@ FrankfurtER: Wie soll es am besten weiter laufen. Jeder trägt etwas dazu bei und du fasst es zusammen oder soll der nächste meinen Beitrag kopieren und dann fortsetzen oder wie oder was?

Untersuchungen möglicher Ursachen von Haarausfall:

Schilddrüse:

Sonographie (Ultraschalluntersuchung)

Szintigraphie/Szintigramm (Funktionsabbild der Schilddrüse nach intravenöser Gabe eines radioaktiven Indikators)

Blutwerte:

TSH (Thyroidea stimulierendes Hormon)

fT3 (freies Trijodthyronin)

fT4 (freies Tyroxin)

Autoantikörper gegen Thyreoglobulin (Tg-AK)

Autoantikörper gegen thyreoidale Peroxidase (TPO-AK), auch mikrosomale Antikörper (MAK) genannt

Autoantikörper gegen den TSH-Rezeptor (TRAK)

zuständiger Arzt: Nuklearmediziner

weitere Aufklärungen und ein Forum über die Schilddrüse findest du hier.

[www.ht-mb.de](http://www.ht-mb.de)

eine Liste von empfohlenen Ärzten findest du hier:

[www.arztliste.raista.de](http://www.arztliste.raista.de)

Eisenwerte:

Blutbild

Eisen

Ferritin

Transferrin

zuständiger Arzt: Allgemeinmediziner oder Internist

Hormone:

Androstendion  
Testosteron  
DHT (Dihydrotestosteron)  
DHEAS (Dehydroepiandrosteronsulfat)  
LH (luteinisierendes Hormon)  
FSH (Follikel-stimmulierendes Hormon)  
E2 (Estradiol/Östradiol)  
Prolaktin  
SHBG (Sexual Hormon Bindendes Globulin)  
Cortisol

zuständiger Arzt: Endokrinologe oder Gynäkologe

---

Subject: Re: schon mal ein kleiner Anfang  
Posted by [strike](#) on Fri, 29 Sep 2006 12:49:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Hormone:

Androstendion  
Testosteron  
DHT (Dihydrotestosteron)  
DHEAS (Dehydroepiandrosteronsulfat)  
LH (luteinisierendes Hormon)  
FSH (Follikel-stimmulierendes Hormon)  
E2 (Estradiol/Östradiol)  
Prolaktin  
SHBG (Sexual Hormon Bindendes Globulin)  
Cortisol

Alle Hormone, die einem einfallen?  
Das findet man in google oder im Biobuch.

Was untersucht man bei welcher Fragestellung/Was untersucht der Arzt...

---

Subject: Re: schon mal ein kleiner Anfang  
Posted by [Claudi](#) on Fri, 29 Sep 2006 13:00:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=strike schrieb am Fre, 29 September 2006 14:49]

Zitat:

Alle Hormone, die einem einfallen?

Das findet man in google oder im Biobuch.

Was untersucht man bei welcher Fragestellung/Was untersucht der Arzt...

Ne, das habe ich in meinen Untersuchungsunterlagen gefunden. Ich hatte darauf hingewiesen, dass ich mich mit Hormonen nicht auskenne und bat entsprechend um Hilfe. Darauf hin wurde gesagt, dass erst mal ein Anfang gemacht werden sollte. Hier ist er.

Wie bereits gesagt - kann jeder konstruktive Ergänzungen und Korrekturen abgeben.

---

Subject: Grunderkrankungen

Posted by [Angie65](#) on Fri, 29 Sep 2006 13:36:13 GMT

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

---

Die Grunderkrankungen, die jeder, der unter Haarausfall leidet, abchecken sollte, sind folgende:

Diese Erkrankungen kann ein Endokrinologe diagnostizieren. Sie sind meines Wissens nach ( hier brauche ich mal Hilfe ) die einzigen Diagnosen, die die Therapie mit einer Pille wie Diane35 rechtfertigen. Liegt keine dieser beiden Diagnosen vor, ist davon abzuraten, mit der Pille zu versuchen, gegen den HA anzugehen.

Problematisch wird es dann, wenn man bereits die Pille nimmt . Denn man kann beides wohl unter der Pille nicht eindeutig diagnostizieren. Das bedeutet, man müsste sie erst absetzen. Hätte man dann die Diagnose, würde man damit weitermachen.

Hierfür reicht die Aussage eines Hausarztes , es sei alles in Ordnung, nicht aus. Denn die haben in der Regel nicht ausreichend Erfahrung und auch nicht die Möglichkeiten, alles zu untersuchen. Deshalb damit immer zum Spezialisten. Das sind Radiologen oder Nuklearmediziner. Dort wird eine Blutuntersuchung gemacht. Dabei sind unbedingt notwendig folgende Werte:

Die freien Hormone fT3 und fT4 ( also nicht T3 und T4 !), TSH sowie alle Antikörper TPO, TG-AK und TRAK.

Anhand der Antikörper kann man eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse feststellen, die wohl die häufigste Ursache ist für eine Fehlfunktion. (Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow ) – Hier brauche ich auch wieder Hilfe, ob die Antikörper bei beiden gleich sind-

Darüber hinaus wird die SD mittels einer Sonografie untersucht auf Größe und Beschaffenheit. Schließlich wird eventuell noch ein Szintigramm gemacht, womit man die Tätigkeit der SD überprüft.

Es gibt Fälle, bei denen es sehr schwierig ist, eine Diagnose zu stellen. Es gibt Betroffene, bei denen keine Antikörper nachzuweisen sind und es gibt Fälle, bei denen TSH immer supprimiert ist (zb bei KPU), auch in Unterfunktion ( normalerweise wäre dieser Wert erhöht ) Das führt zu Fehldiagnosen.

Das alles macht es oft erforderlich, mehrere Ärzte aufzusuchen , weil man manchmal eben nur anhand des Werteverlaufes oder der Größe der SD, wenn diese sich verändert, eine Diagnose bekommt.

Wichtig ist, sich immer die Befunde in Kopie aushändigen zu lassen, um selber einen Überblick zu bekommen, was untersucht worden ist und wie die Entwicklung war. Das gilt übrigens für alle Laborwerte.

Hier entsteht ein Mangel an Vit. B6 und Zink, der nicht über die Nahrung ausgeglichen werden kann. Durch den Mangel daran entstehen oftmals weitere Mängel und Stoffwechselprobleme mit allen bekannten Problemen , zu denen natürlich auch Haarausfall gehören kann. KPU kann nachgewiesen werden mittels eines Urintestes, denn man selber bezahlen muss.

Die Pille verursacht öfter Haarausfall als sie ihn beseitigt. Hier bitte mal helfen, was die hormonellen Zusammenhänge betrifft. Darüber hinaus raubt sie dem Körper Nährstoffe, die mangels Kenntnis darüber nicht wieder zugeführt werden. Ohne genügend Versorgung mit Nährstoffen ist kein vernünftiger Haarwuchs möglich.

Hier ist in erster Linie an Eisenmangel zu denken. Zur Bestimmung des Eisenhaushaltes benötigt man ein kleines Blutbild, Eisen, Ferritin und Transferrin. Die einzelnen Parameter können durch Infekte oder andere Dinge verfälscht werden, so dass man das Gesamte sehen



muss, um wirklich Aufschluss zu bekommen über den tatsächlichen Zustand.

Weiter die B Vitamine und Zink.

Wichtig ist hierbei, dass es in der Regel nicht reicht, diese im Serum zu bestimmen, sondern man benötigt Stoffwechselprodukte und Enzymtätigkeiten, um zu wissen, wie viel dem Körper tatsächlich zur Verfügung steht.

Wichtig ist ebenfalls zu wissen, dass es eher schadet als nützt, mehr oder weniger wahllos Vitamine und Nährstoffe einzunehmen. Es nutzt nur da, wo ein Mangel besteht. Ansonsten provoziert man durch die Einnahme eines Nährstoffes, der in genügender Menge schon vorhanden war, an anderer Stelle einen Mangel, da sich im Stoffwechseln vieles gegenseitig bedingt.

Das ist vermutlich das schwierigste Kapitel, denn selbst wenn man weiß, welche Werte man bestimmen lassen muss (viele davon muss selber bezahlt werden), ist es noch nicht gesagt, dass man das Ergebnis auch richtig deutet.

46e31db5ee9918f&t=1052905

Ich bitte um Verbesserungen und Ergänzungen. Außerdem fände ich es besser, wenn man aus alledem eine Zusammenfassung macht und diese dann mit in den Thread einfügt, der für erste Infos gedacht ist.

Nicht vergessen sollte man bei alledem, dass auch Krankheiten, Eßstörungen oder Drogen- und Alkoholkonsum ein Grund sein können und auf jeden Fall erwähnt und berücksichtigt werden müssen. - Siehe Beiträge von strike und dogbert -

---

Subject: Re: Grunderkrankungen - Ergänzungen  
Posted by [kaaos\\_k](#) on Mon, 02 Oct 2006 07:51:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich habe soeben einen Link entdeckt, wo Mangelerscheinungen/Vitaminmangel ganz gut erklärt werden: [http://www.bnw-natur.com/Ursache-Haarausfall/diffuser-Haarau sfall.htm](http://www.bnw-natur.com/Ursache-Haarausfall/diffuser-Haarau%20sfall.htm)  
(ich glaube, ich nehme diese Liste mal heute mit zu meinem Hausarzt)  
aber auch ein Blick auf die anderen Links dieser Seite (links in der Navi) lohnen sich!

wie soll eigentlich mit dieser "Info für Neulinge" weiter verfahren werden? Sammeln wir hier erstmal, und einer (vielmehr EINE ) trägt das dann zusammen??

---

---

Subject: Huh?

Posted by [Claudi](#) on Wed, 04 Oct 2006 20:01:00 GMT

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

---

Keiner mehr Einwände, Ergänzungen...?

---

Subject: Re: Huh?

Posted by [kaaos\\_k](#) on Sun, 08 Oct 2006 11:40:02 GMT

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

---

Noch ein Ergänzungslink (wg. Eisen, Zink, Vit B2 ...):

[http://www.kit-online.org/acc/KIT-Info\\_Naehrstoffmaengel.pdf](http://www.kit-online.org/acc/KIT-Info_Naehrstoffmaengel.pdf)

---

Subject: Re: Huh? - das kann wirklich sagen

Posted by [strike](#) on Mon, 09 Oct 2006 10:56:45 GMT

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

---

...denn hier hat man versucht, möglichst viele Infos auf wenig Platz unterzubringen.

Das führte zu (nicht wenigen) Fehlern. Es wäre besser gewesen, man hätte den Text auf 2 Seiten verteilt.

Um das mal an einem Beispiel festzumachen:

In der Spalte Laborparameter beim B12 findet man gleich mehrere Fehler.

Ein B12-Mangel wird nicht in echt oder falsch unterschieden. Entweder es liegt ein Mangel vor oder eben nicht.

Zum B12 gehört stets die Folsäure bestimmt u. B12 ist ohnehin in den meisten Fällen sinnlos, weil man auch hier wieder das Problem hat mit dem \*freien\* und dem im Gewebe befindlichen B12.

Wer noch dazu B12 zugeführt hatte (Wochen und Monate vorher durch B-Komplex oder Multivitamin) bekommt einen falschen Wert.

Und was die vergrößerten Blutkörperchen angeht, so richtet sich das Leben leider nicht nach Regeln. Wer hat schon lehrbuchhafte Werte?

LG strike

---

---

Subject: @frankfurtERRe: Huh? - das kann wirklich sagen

Posted by [kaaos\\_k](#) on Mon, 09 Oct 2006 19:20:05 GMT

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

---

... und ich war schon so froh endlich mal was prägnantes gefunden zu haben...  
wenns quatsch ist: liste löschen, lieber admin??!!

---

Subject: Re: @kaaos-k

Posted by [Claudi](#) on Tue, 10 Oct 2006 06:47:46 GMT

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

---

Ich find's schön, dass du dich hier einbringst!

---

Subject: Re: @ kaaos\_k

Posted by [strike](#) on Tue, 10 Oct 2006 08:13:15 GMT

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

---

Wieso denn löschen?

Das sollte doch nur ein Hinweis darauf sein, daß man nicht alles ungeprüft übernehmen kann u. sollte, auch nicht von dieser Seite.

Hier ist es eben so, daß man auf wenig Raum viel unterbringen wollte und dann kommt es fast immer vor, daß einiges \*auf der Strecke bleibt\*.

Aber kein Grund, das zu verdammen.

---

Subject: Re: Grunderkrankungen

Posted by [Claudi](#) on Tue, 10 Oct 2006 09:29:07 GMT

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

---

Angie65 schrieb am Fre, 29 September 2006 15:36 Anhand der Antikörper kann man eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse feststellen, die wohl die häufigste Ursache ist für eine Fehlfunktion. (Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow ) – Hier brauche ich auch wieder Hilfe, ob die Antikörper bei beiden gleich sind-

---

Angie, meinst du das hier?

Antikörper bei Hashi:

in 90% der Fälle sind die TPO-AK erhöht  
in 50%-60% der Fälle sind die Tg-AK erhöht  
selten sind die TRAK (<10%) erhöht

Die Höhe der AK schwankt häufig und es gibt Fälle in denen keine erhöhten Werte für die AK gefunden werden.

Antikörper bei Morbus Basedow:

in 80-90% finden sich erhöhte Werte für TRAK (Antikörper gegen TSH-Rezeptor; wirkt wie TSH selber und fördert die Hormonproduktion)  
in 50-70% der Fälle werden im akuten Stadium erhöhte Werte für TPO-AK gefunden  
in 20-40% der Fälle werden im akuten Stadium erhöhte Werte für Tg-AK gefunden

Zusammenfassend kann man sagen, dass bei Hashi meistens die TPO-AK erhöht sind und bei MB die TRAK.

Die Angaben sind von der Hashi-Forum-Seite. Ich hoffe, man kann sich halbwegs darauf verlassen.

---

Subject: Re: Grunderkrankungen  
Posted by [Angie65](#) on Tue, 10 Oct 2006 10:14:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja genau - danke claudit. Das war mir nicht so klar.

---

Subject: Re: schon mal ein kleiner Anfang  
Posted by [Claudi](#) on Mon, 16 Oct 2006 17:59:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Fre, 29 September 2006 14:40 eine Liste von empfohlenen Ärzten findest du hier:  
[www.arztliste.raista.de](http://www.arztliste.raista.de)

Öhhhh, hier hat sich ja ein Fehler eingeschlichen. Muss natürlich heißen:  
[www.arztliste.raistra.de](http://www.arztliste.raistra.de)

Ging nicht mehr zu ändern in meinem Beitrag.

---