

---

Subject: ein paar Fragen  
Posted by [Lulu](#) on Fri, 29 Sep 2006 13:18:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich habe mal ein paar Fragen und ich hoffe, jemand kann Tipps geben.

Ich habe seit 3 Monaten plötzlich diffusen Haarausfall am ganzen Kopf bekommen, es ist nicht sehr sehr viel, so etwa 200 Haare täglich, aber es reicht, dass es mir seelisch sehr schlecht geht.

Mittlerweile finde ich, man kann schon sehen, dass das Haar weniger wird, obwohl noch keine kahlen Stellen da sind.

War bei drei Hautärzten. Zwei konnte man knicken, der dritte ist wenigstens mitfühlend und freundlich.

Der Arzt ist nach einem großen Blutcheck, bei dem man nichts festgestellt hat, zu dem Ergebnis gekommen, es wäre hormoneller Haarausfall.

Da ich nun erstmal keine andere Diagnose habe, hab ich nun auf die Diane35 gewechselt und habe eine Flüssigkeit mit 17Alpha Estradiol verschrieben bekommen, die in der Apotheke selbst angemischt wird.

Ich nehme beide Präparate seit ca. 2 Wochen, geholfen hat leider noch nicht so richtig. Aber ich bleib erstmal dabei, da meine Termine bei einem speziellen Hormonarzt und bei einem psychologischen Neurologen leider noch in weiter Ferne liegen.

Nun meine Fragen:

1. Falls ich doch keinen hormonellen HA habe (sondern z.B. aus Stress, den ich gar nicht mehr richtig bemerkt, wohl aber mein Körper), kann die Flüssigkeit mit 17Alpha Estradiol schädlich für mich sein?

2. Ich trage mittlerweile aus seelischen Gründen (ich hatte leider schon richtige Nervenzusammenbrüche) tagsüber ein Kopftuch. Kann sich das negativ auswirken?

Danke schonmal!

---

---

Subject: Re: ein paar Fragen  
Posted by [Lulu](#) on Fri, 29 Sep 2006 14:15:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und nochmal ich, hallo!

Noch eine Frage:

Ich nehme Zink und Biotin aus der Apotheke, zusätzlich hab ich mir B-Vitamine und Eisen aus der Drogerie gekauft.

Vielleicht hilft's ja bei einer Verbesserung, schaden kann es ja eigentlich nicht (nehme ja nicht den ganzen Blister auf einmal )

Aber wie kombiniere ich Zink und Eisen? Es soll sich ja gegenseitig hemmen.  
Zink nehme ich 3 x täglich 1 Tablette.  
In welchem Abstand kann ich Eisen nehmen?

Danke!

---

---

Subject: Re: ein paar Fragen  
Posted by [kaaos\\_k](#) on Sat, 30 Sep 2006 13:18:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eisen entweder nüchtern und dann nach 1,5/2h frühstück oder zwischen frühstück und mittagessen mit jeweils 1,5/2h abstand. zink am besten vorm schlafengehen. warum nimmst du drei mal täglich eine? sind die so gering dosiert?

Ig kaaos

---

---

Subject: Re: ein paar Fragen  
Posted by [Lulu](#) on Sat, 30 Sep 2006 17:16:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein Hautarzt sagte, ich soll möglichst 50 mg Zink nehmen.  
In meinen Tabletten sind jeweils 6,3 mg reines Zink drin und laut zwei voneinander unabhängigen Apothekerinnen, gibt es keine hochdosierteren, frei verkäuflichen Zinkpräparate...

Eigentlich müsste ich von den Tabletten ca. 8 Stück pro Tag nehmen.

In einer Packung sind 50 Stück und kosten ca. 10 €.

Da ich ja nicht nur Zink nehme, sondern auch noch Kopfhautlösung, Pille und weitere Präparate, wird mir das zu teuer!!

Zudem hab ich ja gar keinen nachgewiesenen Zinkmangel und nehme das nur als Unterstützung.

So hab ich mich entschieden, die allgemein täglich empfohlene Menge von 15 mg zu nehmen und dann Schluss.

Aber das mit den 1,5 - 2 Std. werd ich beherzigen.

Bei dem vielen Zeugs, was ich wann nehmen soll, brauch ich eigentlich ne Stoppuhr...

---

---

Subject: Re: ein paar Fragen  
Posted by [Alana](#) on Sat, 30 Sep 2006 19:33:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lulu,  
ich nehme auch alle möglichen NEMS, unter anderen auch Zink.  
Ich kaufe mein Zink im DM-Markt von Doppelherz aktiv

Zink+Histidin+ Vitamin C  
Zink = 10 mg, Histidin = 100 mg + Vitamin C = 200 mg  
Packungsinhalt: 30 Stück

Ich glaube, ich habe so ca. 3,45 € bezahlt.

Viele Grüße  
Alana

---

Subject: Re: ein paar Fragen  
Posted by [Lulu](#) on Sun, 01 Oct 2006 11:01:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Alana,  
  
und wieviele Tabletten Zink nimmst Du täglich davon?  
  
LG!

---

Subject: Re: ein paar Fragen  
Posted by [Alana](#) on Sun, 01 Oct 2006 20:13:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lulu,  
  
ich nehme 2 Tabletten Zink am Tag.  
Allerdings nehme ich auch noch andere NEMS und als Haarwasser Eil-Cranell-Alpha. Zur Zeit ist  
mein Haarausfall gestoppt, Gott sei Dank.

Viele Grüße  
Alana