
Subject: Zu bestimmende Werte

Posted by [b.linda](#) on Fri, 06 Oct 2006 14:15:30 GMT

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

Hallo!

Über die letzten Jahre habe ich eine Liste zusammengetragen, mit Untersuchungen, die man - laut den verschiedenen Quellen - machen lassen sollte.

Habe heute diese Liste mal mit meinen Untersuchungsergebnissen verglichen und festgestellt, dass man ja noch ganz viel auswerten lassen kann. Ich würde sie also gern zum nächsten Termin beim Endokrinologen mitnehmen würde. Allerdings ist sie ziemlich lang...

Da ich kein Fachmann bin, kann ich mit meinem Laien-Wissen aus dem Biologieunterricht nicht beurteilen, ob die Liste sinnvoll, korrekt und vollständig ist. Das war mehr so eine Informationssammlung für mich.

Ganz bestimmt sind auch nicht alle der Dinge dem richtigen Thema zugeordnet oder kommen doppelt (unter ähnlichem Namen vor).

Daher meine Fragen an die Experten:

Was von der Liste sollte man zunächst auf alle Fälle abklären lassen? Was ist eher Geldverschwendung im ersten Schritt?

Gibt es darauf Einträge, die nicht sinnvoll/doppelt sind?

Fehlt etwas Wichtiges?

Untersuchungen im Blut

Schilddrüse

ft3

ft4

TSH (TSH basal)

Tg-AK (TAK)

TPO-AK (MAK)

TRAK

Vitamine

Vitamin B6

Vitamin B12

Folsäure

1,25 Dihydroxy-Vitamin D3 = 1,25-(OH)₂Vitamin D3

25-Hydroxy-Vitamin D = 25-OH-Vitamin D3

Vitamin H (Vitamin B7, Biotin)

Substrate

Glucose im Serum

Calcium

Harnsäure

Harnstoff
Kreatinin enzymatisch (Serum)
Bilirubin gesamt
Magnesium

Elektrolyte
Kalium
Natrium
Chlorid
Phosphor anorganisch
CA-Phos.Produkt

Antioxidantenstatus
Melatonin
Superoxid-Dismutase
Glutathion-Peroxidase
Malondialdehyd
Nitric-Oxide
Xanthin-Oxidase
IM-AN-OX
Peroxy

Bei Verdacht auf PCO-S
Insulinresistenztest
Glukosetoleranztest = oGGT
Andros-G
ACTH-Test

Weiteres
Selen (im Vollblut)
Serumeisen
Serumferritin
Transferrin
totale Eisenbindungskapazität (TIBC)
Transferrinsättigung
Serumzink
Zink im Vollblut
VDRL
C-reaktives Protein
GPT37
CK37
C3c-Komplement
C4-Komplement
AK g. c-ANCA (IFT)
AK g. p-ANCA (IFT)
AK g. Zellkerne
AK gegen ds-DNS
CRP, quant.

Blutzucker
Lipase

Enzyme
CK
AST / GOT
ALT / GPZ
LDH
Gamma-GT
Alkalische Phosphatase
Alpha-Amylase
Cholinesterase

Proteine
Gesamt-Eiweiß
Albumin
Alpha-1-Globulin
Alpha-2-Globulin
Beta-Globulin
Gamma-Globulin

Lipid-Diagnostik
Triglyceride
Cholesterin (HDL, LDL)

Schwermetalle
Cadmium
Blei
Quecksilber
Chrom

rotes Blutbild
Erythrozyten
Hypochr. Erythrozyten
Hämoglobin
Hämatokrit
MCV
HBE (MCH)
MCHC

weißes Blutbild mit Differentialblutbild
Leukozyten
Stabkernige
Segmentkernige
Eosinophile
Basophile
Monozyten
Lymphozyten

Thrombozyten

Hormonstatus

Gesamttestosteron

sexuallhormonbindendes Globulin = SHBG

freies Testosteron (Quotient aus Gesamttestosteron und SHBG) im Plasma

Dehydroepiandrosteronsulfat

Freier Androgen Index = FAI

Dehydroepiandrosteron (DHEA)

DHEA-Sulfat im Plasma

Androsteron

Androstendion

Gestagentest (Progesteron)

Östradiol (E2, 17-Beta-Östradiol)

Prolaktin

LH (Lutropin, lutinisierendes Hormon)

FSH (Follitropin, follicular anregendes Hormon)

Parathormon

Dihydrotestosteron

GnRH-Test (LH-RH-Test)

TRH-Test (Stimulierung von Prolaktin)

Clomiphentest

Dexamethason-Hemmtest

Corticotropin

Funktion der Nebennierenrinde

Aldosteron

Cortisol

ACTH-Test

Konzentration 17a-Hydroxy-Progesteron = 17-oh Progesteron

Untersuchungen im Urin

KPU-Test

Schwermetalle

Cadmium

Blei

Quecksilber

Chrom

Sonstiges

Magnesium

Konzentration 17a-Hydroxy-Progesteron = 17-oh Progesteron

Subject: Re: Zu bestimmende Werte
Posted by [tino](#) on Sat, 07 Oct 2006 19:10:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ich markiere fett, was zuerst mal wichtig ist,..ok.

Untersuchungen im Blut

Schilddrüse

ft3

ft4

TSH (TSH basal)

Tg-AK (TAK)

TPO-AK (MAK)

TRAK

Vitamine

Vitamin B6

Vitamin B12

Folsäure

1,25 Dihydroxy-Vitamin D3 = 1,25-(OH)²Vitamin D3

25-Hydroxy-Vitamin D = 25-OH-Vitamin D3

Vitamin H (Vitamin B7, Biotin)

Substrate

Glucose im Serum Calcium

Harnsäure Harnstoff

Kreatinin enzymatisch (Serum)

Bilirubin gesamt

Magnesium

Elektrolyte

Kalium

Natrium

Chlorid

Phosphor anorganisch

CA-Phos.Produkt

Antioxidantenstatus

Melatonin

Superoxid-Dismutase

Glutathion-Peroxidase

Malondialdehyd Nitric-Oxide

Xanthin-Oxidase

IM-AN-OX

Perox

Bei Verdacht auf PCO-S

Insulinresistenztest

Glukosetoleranztest = oGGT

Andros-G

ACTH-Test

Weiteres

Selen (im Vollblut)

Serumeisen

Serumferritin

Transferrin

totale Eisenbindungskapazität (TIBC)

TransferrinsättigungSerumzink

Zink im Vollblut (und Alkalische Phosphate)

VDRL

C-reaktives Protein

GPT37

CK37

C3c-Komplement

C4-Komplement

AK g. c-ANCA (IFT)

AK g. p-ANCA (IFT)

AK g. Zellkerne

AK gegen ds-DNS

CRP, quant.

Blutzucker

Lipase

Enzyme

CK

AST / GOT

ALT / GPZ

LDH

Gamma-GT

Alkalische Phosphatase

Alpha-Amylase

Cholinesterase

Proteine

Gesamt-Eiweiß

Albumin

Alpha-1-Globulin

Alpha-2-Globulin

Beta-Globulin

Gamma-Globulin

Lipid-Diagnostik
Triglyceride
Cholesterin (HDL, LDL)

Schwermetalle
Cadmium
Blei
Quecksilber
Chrom

rotes Blutbild
Erythrozyten
Hypoehr. Erythrozyten
Hämoglobin
Hämatokrit
MCV
HBE (MCH)
MCHC
weißes Blutbild mit Differentialblutbild
Leukozyten
Stabkernige
Segmentkernige
Eosinophile
Basophile
Monozyten
Lymphozyten
Thrombozyten

Hormonstatus
Gesamttestosteron
sexualhormonbindendes Globulin = SHBG
freies Testosteron (Quotient aus Gesamttestosteron und SHBG) im Plasma
Dehydroepiandrosteronsulfat
Freier Androgen Index = FAIDehydroepiandrosteron (DHEA)
DHEA-Sulfat im Plasma
Androsteron
AndrostendionGestagentest (Progesteron)
Östradiol (E2, 17-Beta-Östradiol)
Prolaktin LH (Lutropin, lutinisierendes Hormon)
FSH (Follitropin, follicular anregendes Hormon)Parathormon
Dihydrotestosteron
GnRH-Test (LH-RH-Test)
TRH-Test (Stimulierung von Prolaktin)
Clomiphentest
Dexamethason-Hemmtest
Corticotropin

Funktion der Nebennierenrinde

Aldosteron
Cortisol
ACTH-Test
Konzentration 17a-Hydroxy-Progesteron = 17-oh Progesteron Untersuchungen im Urin

KPU-Test

Schwermetalle
Cadmium
Blei
Quecksilber
Chrom

Sonstiges
Magnesium
Konzentration 17a-Hydroxy-Progesteron = 17-oh Progesteron

gruss tino

Subject: Re: Zu bestimmende Werte
Posted by [b.linda](#) on Sun, 08 Oct 2006 07:40:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tino, ich danke dir!

Linda

Subject: Re: @ tino
Posted by [strike](#) on Mon, 09 Oct 2006 10:28:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...tino, nach welchem Konzept oder Inspiration bist du denn da vorgegangen?

Mal bevorzugst Du die Details, mal den Basiswert. Welche Muse hat Dich denn da geknutscht?

Alles kann irgendwie, irgendwann wichtig sein.

Es kommt immer auf die Fragestellung an. Was will ich diagnostisch abklären....?

Und wenn ich bereits was abgeklärt habe, lautet die Fragestellung:

Wie muß ich differentialdiagnostisch vorgehen...?

Diese ganze Auflistung entspricht dem Inhaltsverzeichnis einer Laborseite. Solche Verzeichnisse findet man bei google xxxxx mal.

LG strike

Subject: Re: Zu bestimmende Werte

Posted by [strike](#) on Mon, 09 Oct 2006 10:40:43 GMT

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

....wie bereits angeführt, das Ganze erinnert an das Inhaltsverzeichnis einer Laborseite.

Es gibt zu den einzelnen Krankheitsbildern/Syndromen die entsprechenden Fragestellungen und das bedeutet eben die entsprechenden Parameter. Aber auch das ist immer abgestimmt auf den einzelnen Patienten.

Wer meint, daß er das selbst zahlen wird, sollte vorher wissen, auf was er sich da einläßt.

Biotin = 40,80 €

Ferritin = 14,57 €

SHBG = 26,23 €

Glutathion-Peroxidase = 33,22 €

Freies Malondialdehyd = 20,98 €

Melatonin Sulfat = 43,72 €

B12 = 14,57 €

Das sind nur einzelne Positionen - einfach mal rausgesucht, dazu kommen dann die jeweiligen Parameter, die zur diagnostischen Abklärung dazugehören.

Im übrigen kann man viel aufzählen, aber man sollte nicht vergessen, daß es viele Parameter gibt, wo man nicht den direkten Weg gehen kann.

In solchen Fällen bestimmt man besser die Aktivierungskoeffizienten, Stoffwechselaktivitäten, Enzymaktivitäten etc.

Das betrifft z. B. die NEM.

Am Beispiel B6:

Der B6-Serumspiegel ist leider nicht aussagekräftig. Hier sollte man B6-abhängige Enzyme oder deren Stoffwechselprodukte bestimmen und nicht das B6 selber.

Zink z. B. ist zu ca. 98 % in den Zellen enthalten. Man mißt also bei Zink im Serum nur den Rest u. weiß doch nichts über den Zinkstatus. Vollblut ist zwar besser als Serum/Plasma aber eben auch nicht sicher genug.

Wenn man in den letzten Monaten B12 zugeführt hat (B-Komplex oder Multivitamin..), kann man das Messen vom B12 ohnehin vergessen, weil der Wert verfälscht sein wird.

LG strike

Subject: an strike: Re: Zu bestimmende Werte
Posted by [b.linda](#) on Mon, 09 Oct 2006 13:50:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mon, 09 Oktober 2006 12:40....wie bereits angeführt, das Ganze erinnert an das Inhaltsverzeichnis einer Laborseite.

Es gibt zu den einzelnen Krankheitsbildern/Syndromen die entsprechenden Fragestellungen und das bedeutet eben die entsprechenden Parameter. Aber auch das ist immer abgestimmt auf den einzelnen Patienten.

Ich verstehe das nicht. Es wird hier doch oft geschrieben, dass es zahlreiche verschiedene Ursachen geben kann für den Haarausfall und dass man/frau die alle abklären lassen sollte.

Dann müssen doch auch viele verschiedene Werte bestimmt werden, nicht?

Abgestimmt auf die Krankheitsbilder, hm.

Mein Krankheitsbild ist der enorme Haarausfall (d.h. das ist mein größtes Problem). Aber der ist ja nicht mal als Krankheit anerkannt und es gibt dafür auch keinen Spezialisten, der sich mal die ganzen Stoffwechselfzusammenhänge anschaut. jeder analysiert eben nur auf seinem Spezialgebiet.

Und wenn ich mir die ganzen Links (z.B. Hashi, PCOS, Nebennierenschwäche, usw.) durchlese finde ich mich in jedem Krankheitsbild wieder.

Und alle gemein haben eins: Auslöser kann Stress sein.

Je mehr ich darüber nachdenke, desto überzeugter bin ich, dass der Grundauslöser bei mir Stress ist, bzw. wie ich damit umgehe. Da ich mit den Stress-Faktoren leben muss hilft also nur, dass ich meine Reaktion darauf ändere und analysieren lasse, was der Stress bei mir schon alles verursacht im Hormonhaushalt, ob dadurch z.B. schon mal die Nebennieren in Mitleidenschaft gezogen wurden etc.

Naja, dass Stress nicht gut ist, wusste ich schon lange. dennoch habe ich in 10 Jahren nicht gelernt, anders damit umzugehen. Es wird immer schlimmer.
Ähem, wie mein Haarausfall.

strike schrieb am Mon, 09 Oktober 2006 12:40

Wer meint, daß er das selbst zahlen wird, sollte vorher wissen, auf was er sich da einläßt.

Biotin = 40,80 €

Ferritin = 14,57 €

SHBG = 26.23 €

Glutathion-Peroxidase = 33,22 €

Freies Malondialdehyd = 20,98 €

Melatonin Sulfat = 43,72 €

B12 = 14,57 €

Das sind nur einzelne Positionen - einfach mal rausgesucht, dazu kommen dann die jeweiligen Parameter, die zur diagnostischen Abklärung dazugehören.

Im übrigen kann man viel aufzählen, aber man sollte nicht vergessen, daß es viele Parameter gibt, wo man nicht den direkten Weg gehen kann.
In solchen Fällen bestimmt man besser die Aktivierungskoeffizienten, Stoffwechselaktivitäten, Enzymaktivitäten etc.
Das betrifft z. B. die NEM.

Am Beispiel B6:

Der B6-Serumspiegel ist leider nicht aussagekräftig. Hier sollte man B6-abhängige Enzyme oder deren Stoffwechselprodukte bestimmen und nicht das B6 selber.

Zink z. B. ist zu ca. 98 % in den Zellen enthalten. Man mißt also bei Zink im Serum nur den Rest u. weiß doch nichts über den Zinkstatus. Vollblut ist zwar besser als Serum/Plasma aber eben auch nicht sicher genug.

Wenn man in den letzten Monaten B12 zugeführt hat (B-Komplex oder Multivitamin..), kann man das Messen vom B12 ohnehin vergessen, weil der Wert verfälscht sein wird.

LG strike

Ich habe keine Nahrungsergänzungsmittel zu mir genommen außer Kieselerde (also Silizium).

Ich glaube du wolltest mit deinem Beitrag aussagen, dass es nichts bringt, derart viel untersuchen zu lassen.

Was sollte ich deiner Meinung nach tun? Und zu welchem Arzt geht man damit am besten?

Ich hatte eigentlich vor, bei meinem nächsten Termin beim Endokrinologen vorzuschlagen, er soll doch mal hinsichtlich PCOS, die Sexualhormone und die Nebennierenfunktion etc. untersuchen.

Allerdings sollte ich ja wohl besser keine Pille mehr nehmen, nicht? Wie lange muss man die weggelassen haben, dass die Werte aussagekräftig sind?

Dann schreibst du, dass einige der Werte nichts bringen, weil man besser deren Stoffwechselprodukte bestimmt. Darf ich davon ausgehen, dass der Arzt das weiß? Bzw. wie bringe ich ihn dazu, dass Richtige zu untersuchen, wenn ich doch selber kein Experte bin und es nicht weiß?

Was sind denn die Stoffwechselprodukte von B6 z.B.?

Linda

Subject: Re: @ Strike
Posted by [tino](#) on Mon, 09 Oct 2006 19:07:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Strike

"Mal bevorzugst Du die Details, mal den Basiswert. Welche Muse hat Dich denn da geknutscht?"

Ich weiss,ich muss lernen:-)

Also Creatinin und Natrium z.b haben bei jungen Frauen eher nichts mit HA zu tun.Am wahrscheinlichsten findet sich der Fehler in den von mir markierten Parametern,...wenn nicht kann sie ja weitersuchen,..es fehlen dann noch ein paar Genanalysen.

Aehm...aus dem Web ist das nicht alles,bzw schon aus dem Web,..also ein teil ist von meiner Seite.

gruss tino

Subject: Re: aber so hat sie eine Analyse fürs Leben

Posted by [tino](#) on Mon, 09 Oct 2006 19:10:05 GMT

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

"Wer meint, daß er das selbst zahlen wird, sollte vorher wissen, auf was er sich da einläßt."

ja.

Subject: Re: @ tino - so eine Art *Aussteuer*...?

Posted by [strike](#) on Tue, 10 Oct 2006 08:45:02 GMT

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

....es sind doch immer nur Momentaufnahmen.
Da ist nichts mit Absicherung für ein ganzes Leben.

Was meinst Du wohl, wieso man bei Vitaminen und Co. die Enzymtätigkeiten/Stoffwechselprodukte o. ä. bestimmt? Weil das andere alles zu ungenau wäre u. niemals den wahren Status hergibt.

Es ist nun mal so teuer u. es wird noch schlimmer werden, wenn die Ärzte erst mal selbst in ihrer Praxis ein Labor einrichten u. unterhalten, was ja im Raum steht.

Da überfällt einen das kalte Grausen, wenn man dann an die Präanalytik so mancher Praxis denkt. Da bekommt man nicht mal eine vernünftige Blutabnahme auf die Reihe. Da stehen die Blutproben ewig und 3 Tage im Sonnenlicht und die Urinproben ebenso. Da wird zu lange gestaut, da wird *gepumpt*, da wird die Hand beklopft, wenn das Blut nicht gleich läuft...
Alles Fehlerquellen!

Und danach werden dann die teilweise hammerharten Medikamente verordnet.

LG strike

Subject: Re: @ tino
Posted by [strike](#) on Tue, 10 Oct 2006 09:02:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....das Dilemma ist eben, daß man stets versuchen sollte, realistisch zu bleiben u. dazu gehört:
Was ist nötig, was ist machbar, was kann bereits im Vorfeld abgehakt werden...

Darum ist ja die Checkliste auf der Alopezie HP gar nicht so schlecht. Wenn man danach vorgeht,
kann man für sich so einiges eingrenzen oder abhaken.

Zitat:Ich weiss,ich muss lernen:-)

Wer muß das nicht?

Nur oft ist es so, daß diejenigen, die das tatsächlich nötig hätten, fröhlich in den Tag hinein
leben.

Zitat:Also Creatinin und Natrium z.b haben bei jungen Frauen eher nichts mit HA zu tun.Am
warscheinlichsten findet sich der Fehler in den von mir markierten Parametern,...wenn nicht kann
sie ja weitersuchen,..es fehlen dann noch ein paar Genanalysen..

Kreatinin und Natrium? O doch!

Am Beispiel Kreatinin: Da kann man (falls erhöht) an den Ketonkörpern sehen, ob denn das
reizende Wesen hungert oder nicht. Nicht (richtig) essen, aber dann über Haarausfall klagen,
das alte Lied.

Und dann nicht zu vergessen die Niereninsuffizienz, auch da können die Haare betroffen sein.

Z. B. Eiweiß im Urin = Ausscheidung von zinkgebundenen Proteinen!

Was fehlt dann also über kurz oder lang?

Zitat:Aehm...aus dem Web ist das nicht alles,bzw schon aus dem Web,..also ein teil ist von
meiner Seite.

Die Auflistung auf Deiner Seite ist ja auch noch nicht vollständig, das weiß ich doch.

LG strike

Subject: Re: @ tino
Posted by [b.linda](#) on Tue, 10 Oct 2006 12:06:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Die, 10 Oktober 2006 11:02

[quote title=Zitat:Aehm...aus dem Web ist das nicht alles,bzw schon aus dem Web,..also ein teil
ist von meiner Seite.

Die Auflistung auf Deiner Seite ist ja auch noch nicht vollständig, das weiß ich doch.

[/quote]

Also meine Liste (Eingangspost) ist nicht von Tinos Website kopiert, die habe ich jetzt zum ersten Mal besucht, nachdem mich die zwei obigen Zitate drauf gebracht haben. Werde ich nachher gleich mal lesen, was da steht.

Der Labor-Liste liegt die Checkliste von Alopezie.de zu Grunde (bereinigt um die Nicht-Labor-Dinge) plus alles was ich im Verlauf der Zeit hier im Forum oder sonstwo "aufgeschnappt" habe, insofern finden sich da bestimmte Dinge von Tinos Website drin, weil er hier ja auch davon schreibt. Genauso aber auch von anderen Usern. Ehrlich weiß ich nicht, aus welchen Beiträgen ich das so habe, weil es z.T. schon paar Jahre her ist.

Strike, hast du einen guten Tipp für mich, wie ich jetzt vorgehen sollte, was ich abklären lassen sollte? Meine Situation habe ich auch in einem eigenen Beitrag beschrieben. Auf den würde ich hier gern verlinken. Wie geht das?

Er heißt: Ganz schlimmer HA, bitte Hilfe!

Linda

Subject: Re: @ Linda
Posted by [strike](#) on Wed, 11 Oct 2006 09:45:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich verstehe das nicht. Es wird hier doch oft geschrieben, dass es zahlreiche verschiedene Ursachen geben kann für den Haarausfall und dass man/frau die alle abklären lassen sollte.

Dann müssen doch auch viele verschiedene Werte bestimmt werden, nicht?
Ich habe Deine Beiträge mal quer gelesen u. gesehen, daß Du das Problem schon einige Jahre hast. Folglich gehe ich davon aus, daß Du auch schon eine Diagnose hast, denn Du therapierst doch bereits.

Was die versch. Ursachen angeht, so heißt das aber nicht, daß nun jeder sämtliche möglichen Ursachen abklären lassen soll - also nicht das Laborbuch rauf und runter untersuchen lassen soll.
Jeder kann ja für sich selbst bereits anhand der div. Anamnesen grob abschätzen, wo bei ihm persönlich das Problem liegen könnte. Danach richtet sich dann die Abklärung.

Man muß ja auch immer bedenken, was machbar ist.
Es wird ohnehin kein Arzt in unserem Land auf Kosten der Allgemeinheit und auch auf seine Kosten im Trüben fischen.
Und das ist auch gut so, denn man kann sich ausrechnen, wohin die Beiträge *schweben*, wenn die Ärzte den teilweise abstrusen Vorstellungen nachgingen.

Das muß und sollte man schon in gewisser Weise eingrenzen. Möglich ist das ganz sicher, wie man am Beispiel einiger mit saisonalem Haarausfall sehen kann (Viola etc.).
Bei einem Teil ist bereits die 2. Untersuchung in diesem Jahr gelaufen, ohne daß es von Seiten

der Ärzte Probleme gab. Bleibt noch in der nächsten *Saison* die dritte, aber da bin ich ganz optimistisch.

Es kommt eben immer auf die Fragestellung an. Wenn man zum Arzt kommt u. meint: Ich habe Haarausfall, tun sie mal was...

Dann läuft da gar nichts, es kommen höchstens die üblichen Pseudodiagnosen u. Verordnungen.

Wenn man allerdings mit einem anderen Problem erscheint, wo eben auch die Werte bestimmt werden müssen, die beim Haarausfall zum Tragen kommen, d. h. eine Rolle spielen, sieht das ganz anders aus. Da wird sich kein Arzt sträuben.

Zitat:Und alle gemein haben eins: Auslöser kann Stress sein.

Je mehr ich darüber nachdenke, desto überzeugter bin ich, dass der Grundauslöser bei mir Stress ist, bzw. wie ich damit umgehe. Da ich mit den Stress-Faktoren leben muss hilft also nur, dass ich meine Reaktion darauf ändere und analysieren lasse, was der Stress bei mir schon alles verursacht im Hormonhaushalt, ob dadurch z.B. schon mal die Nebennieren in Mitleidenschaft gezogen wurden etc.

Stress hat heutzutage jeder, dann müßten bei fast allen die Haare ausfallen.

Früher hat man Autogenes Training u. ä. empfohlen, aber man kann auch biochemisch was machen, und zwar mit den richtigen NEM. Der Effekt ist sogar messbar.

Wobei manchen wirklich zu empfehlen wäre, mal ihr Verhaltensmuster zu überdenken u. zu korrigieren. So muß ich bei einigen *Giftspritzen* immer grinsen, weil ich genau weiß, daß das, was für andere bestimmt sein soll, in Wahrheit sie selbst trifft.

Bevor das *Gift verspritzt* ist, haben sie sich (allein durch die Gedanken) schon durch den Stress derart geschadet, daß man bei denen definitiv davon ausgehen kann, daß da so schnell nichts wachsen wird.

Aber Stress u. die Auswirkungen ist sicher wieder nicht für jeden verständlich, ebenso wie die Tatsache, daß nicht die Angst die Haare ausfallen läßt, sondern daß vor der Angst erst ein *Erlebnis* stehen muß, was die Angst aufkommen läßt.

Zitat:Ich habe keine Nahrungsergänzungsmittel zu mir genommen außer Kieselerde (also Silizium).

Soll man daraus schließen, daß Du zu den Menschen zählst, die nie und nimmer einen Mangel haben?

Zitat:Ich glaube du wolltest mit deinem Beitrag aussagen, dass es nichts bringt, derart viel untersuchen zu lassen.

Es bringt nicht nur sehr, sehr wenig, weil es nicht zielgerichtet ist (abgesehen von ein oder zwei Ausnahmen), es wird auch kaum jemand machen.

Zitat:Was sollte ich deiner Meinung nach tun? Und zu welchem Arzt geht man damit am besten? Wer hat denn bisher die Diagnose gestellt?

Oder stammt das noch aus der Zeit als tino hier damals allen im Rundumschlag was verordnet hat ohne vorherige Diagnose?

Zitat:Ich hatte eigentlich vor, bei meinem nächsten Termin beim Endokrinologen vorzuschlagen, er soll doch mal hinsichtlich PCOS, die Sexualhormone und die Nebennierenfunktion etc. untersuchen.

Das kannst Du doch machen lassen. Vielleicht bringt es Dich weiter u. sei es auch nur, daß Du Dinge ausschließen kannst.

Also kann man davon ausgehen, daß Du alles andere (SD, chron. Erkrankungen, Chlamydien...) schon mal abgehakt hast, oder?

LG strike

Subject: Re: @ Linda - Nachtrag
Posted by [strike](#) on Wed, 11 Oct 2006 09:51:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..noch etwas zur sogen. NN-Schwäche.

Hier kann man beobachten, daß die NN z. Z. für vieles herhalten muß. Da wird etwas hochgepuscht von Leuten, die keine andere Lösung finden.

Es ist nur eine Frage der Zeit, bis diejenigen, die jetzt auf dieses *Pferd* setzen, merken werden, daß sie mit Cortison auch nicht weiter kommen.

Manche Problemlösungen sind so einfach oder besser gesagt: zu einfach. Von daher werden sie nicht für voll genommen.

Aber es gibt sie: Kleine Ursache, große Wirkung!

Subject: Re: @ Linda
Posted by [tino](#) on Wed, 11 Oct 2006 11:22:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Strike

"Es wird ohnehin kein Arzt in unserem Land auf Kosten der Allgemeinheit und auch auf seine Kosten im Trüben fischen.

Und das ist auch gut so, denn man kann sich ausrechnen, wohin die Beiträge *schweben*, wenn die Ärzte den teilweise abstrusen Vorstellungen nachgingen."

Nein,..wenn ich es richtig verstanden habe.Es gibt Analyseprogramme,die Ergebnisse liefern,die dann zur Vorbeugung "weiterer" Erkrakungen dienen,und das spart logischerweise die meissten Kosten.Ohnehinn wird in der Medizin das Wort Praevention klein geschrieben,..oft wird erst verordnet,wenn man nicht mehr praeventiv vorgehen kann.Vorboten werden völlig ignoriert.

Das ist einfach nur falsch.

"Stress hat heutzutage jeder, dann müßten bei fast allen die Haare ausfallen."

Inwiefern da was ausfaellt, kommt ganz auf die Leistung des Organs an, und sekundär auf das Lebensalter. Ein Mensch mit exzellent funktionierenden Follikeln wird sicher nicht so sehr HA unter Stress erfahren wie ein Mensch mit schlechten Genen, oder falscher Lebensweise, schlechtem Ferritinspiegel etc.

ach ja, ...somebody's watching me:-)

gruss tino

Subject: Re: @ Linda
Posted by [b.linda](#) on Wed, 11 Oct 2006 12:02:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine Antwort strike!!!

Ich möchte gleich mal darauf eingehen, vielleicht hast du (oder sonst jemand) dann noch eine Idee.

Ich wäre dankbar, wenn sich jemand die Zeit nimmt, meine Zeilen zu lesen und mir zu antworten (wird mehr Text).

strike schrieb am Mit, 11 Oktober 2006 11:45

Ich habe Deine Beiträge mal quer gelesen u. gesehen, daß Du das Problem schon einige Jahre hast. Folglich gehe ich davon aus, daß Du auch schon eine Diagnose hast, denn Du therapierst doch bereits.

Wer hat denn bisher die Diagnose gestellt?

Oder stammt das noch aus der Zeit als tino hier damals allen im Rundumschlag was verordnet hat ohne vorherige Diagnose?

Meine bisherigen Diagnosen waren.

1997 - 2002:

Keine Auffälligkeiten, alles wunderbar. Untersucht wurden: Trichogramm, Blutwerte (kann ich nicht beschaffen), Schilddrüse. Ich weiß dass auf alle Fälle nach Eisen und Zink geschaut wurde.

Mir ging es auch blendend bis auf Haarausfall. Die Infektanfälligkeit stieg, aber das fiel mir damals nicht wirklich auf.

Empfehlung der Ärzte: Tja, kann man nicht viel machen. Crinohermal habe ich damals bekommen. Aber nicht sehr lange genommen (etwa 6 Monate), weil kein Ergebnis.

Haarausfall: etwa 250-300 Haare täglich

2002 ff:

Diagnose vom Frauenarzt (nach Blutuntersuchung) war, dass es AGA ist. Sie verschrieb mir Regaine, was ich seitdem genommen habe (mit manchmal Pause von bis zu 3 Monaten). Das Regaine wirkte auch einigermaßen.

Ich hatte immer das Gefühl, dass das mit der AGA Quatsch sein muss, v.a. wenn alle Hormone in Ordnung waren (Sexualhormone). Das einzige was damals ein bisschen hoch war ist Sexualhormonbindendes Globulin.

Meine Gesundheit die gleiche: Infektanfälligkeit und Haarausfall (was ich sehen konnte, wenn ich Regaine wegließ - aber nie so wie jetzt).

Haarausfall: Bei Regaine-Wirksamkeit (nach etwa 4 Monaten) unter 100 Haare täglich. Ohne Regaine, bzw. wenn es nicht wirkte: 500 – 600 Haare täglich

2006:

Diagnose vom Endokrinologen ist abgesehen von Ratlosigkeit eine leichte Schilddrüsenunterfunktion (siehe meine Werte). Da dachte ich: Na bitte, endlich weiß ich Bescheid, dafür musste ich ja nur zu 5 verschiedenen Schilddrüsenärzten.

Er hatte auch noch KPU im Verdacht, aber ich habe dafür nicht wirklich Symptome.

Voller Hoffnung fing ich die L-Thyroxin an zu nehmen (erst 25er, dann 50er) und ließ das Regaine weg.

Tja und seit 4 Wochen habe ich Haarausfall, als würde ich eine Chemotherapie machen. Ihr kennt doch die Filmszenen, wo sich Leute ins Haar fassen und sie voller Haare wieder rausziehen. Genauso ist es bei mir. Seit meinem ersten Post hier ist es noch schlimmer geworden. Ein Bürstenstrich durchs Haar und die Haare kommen einfach so vom Kopf. Das macht mich wahnsinnig. Nein, ich übertreibe es nicht. Ich habe in den letzten drei Wochen die Hälfte meiner Haare verloren (ich glaube diffus, aber am Oberkopf etwas stärker) Immer noch ist meine Gesundheit die gleiche: Eigentlich ok, bis auf die Infektanfälligkeit und den HA.

strike schrieb am Mit, 11 Oktober 2006 11:45

Stress hat heutzutage jeder, dann müßten bei fast allen die Haare ausfallen.

Früher hat man Autogenes Training u. ä. empfohlen, aber man kann auch biochemisch was machen, und zwar mit den richtigen NEM. Der Effekt ist sogar messbar.

Ich weiß, dass jeder Stress hat. Entscheidend ist doch, wie man ihn verarbeitet. Ich muss mir leider heute eingestehen, dass ich das sehr schlecht kann. Wollte ich lange nicht wahrhaben. Ich bin nicht mehr belastbar.

AT mache ich (wieder).

Was meinst du für NEMs (muss man dazu nicht erst einen Mangel haben?)

War in meiner Verzweiflung gestern bei einem Allgemeinmediziner, der Schulmedizin mit Naturheilkunde verbindet. Wir haben uns zwei Stunden unterhalten und er hat meine Werte (siehe anderer Post) studiert. Er hat zunächst noch keine weiteren Untersuchungen angestoßen sondern zu mir gesagt:

"Wie ich Sie hier erlebe, muss ich sagen, dass Sie sich selbst krank machen. Sie sind so angespannt, dass es ansteckend ist." Man würde förmlich auch ganz gestresst von meiner Anwesenheit. Er meint, dass mein Körper sich nicht mehr selbst regulieren kann, weil er am Ende ist. Die Unterfunktion wäre der letzte Strohhalm von meinem Körper. Die Schilddrüse

erhält Signale, die Hormonproduktion zu drosseln, damit ich nicht auch noch durch SD-Hormone hochgeputscht werde.

Klingt für mich nachvollziehbar. Was meint ihr dazu?

Er hat gesagt, er schickt mich mit Hausaufgaben nach Hause, mal über mich nachzudenken und will selbst mal überlegen, was ihm einfällt. Ach und er schlug eine Stuhluntersuchung vor wegen der Infektanfälligkeit. Ich kenne mich nicht so aus, was man da ablesen kann. Naja kann ja nicht schaden.

Ich erwäge jetzt eine Gesprächstherapie, auch weil mich der HA nun so fertig macht.

Bin aber kein Giftspritzer, eher ein schrecklicher Grübler und Stresserlebnisse oder auslösende Erlebnisse hatte ich genug.

strike schrieb am Mit, 11 Oktober 2006 11:45

Soll man daraus schließen, daß Du zu den Menschen zählst, die nie und nimmer einen Mangel haben?

Die Untersuchungsergebnisse haben sich meist auf Zink und Eisen beschränkt. Klar, wenn ich mir die Mangelerscheinungen durchlese, dann finde ich bei jeder Kategorie etwas, das auf mich zutrifft, aber ernsthafte Mangelerscheinungen habe ich keine bemerkt.

Ich nehme daher keine NEMs, weil ich damit nicht noch etwas "kaputt" machen will. Die Kieselerde hat mir Oma verordnet. Bitte nicht lachen. Meine Nägel sind dadurch bisschen schöner geworden, aber sonst Null Wirkung.

Na und mein leichter Zinkmangel ist ja mit der letzten Untersuchung auch weg gewesen.

Soll ich nun wild die sämtlichen Mineralstoffe und Vitamine bestimmen lassen? [Da ich Selbstzahler bin, trägt das auch nicht die Allgemeinheit...] Da ist doch wieder das Problem, dass man das nicht einfach bestimmen lassen kann, weil es sehr komplex ist.

strike schrieb am Mit, 11 Oktober 2006 11:45

Das [Anmerkung Linda: z.B. PCOS usw. abklären] kannst Du doch machen lassen. Vielleicht bringt es Dich weiter u. sei es auch nur, daß Du Dinge ausschließen kannst.

Also kann man davon ausgehen, daß Du alles andere (SD, chron. Erkrankungen, Chlamydien...) schon mal abgehakt hast, oder?

SD ist ja in Behandlung, chronische Erkrankungen sind bei mir bisher nicht festgestellt worden (an was denkst du?), Chlamydien wollte ich machen lassen, mein Frauenarzt meint, dass ich keine Anzeichen dafür habe. Was immer er damit gemeint hat.

Das Problem ist, dass ich bis auf meinen Haarausfall (und die Infektanfälligkeit, die jeder mit Stress erklärt) keine ernsthaften Krankheitssymptome habe und daher im Trüben fische.

Hier gilt das gleiche wie bei den NEMs: Ja, ich habe für alle Krankheiten, die mit Haarausfall in Verbindung gebracht werden, einige leicht Anzeichen, aber nichts Gravierendes.

Die Ärzte sind dann logischerweise auch ratlos.

Es macht mich fertig, keine Idee zu haben, was mit mir los ist.

Anhand des schlimmen Haarausfalls müsste die Ursache ja auch sehr schlimm sein, sonst könnte ich doch nicht so betroffen sein, oder?

Ich habe keine Chraschdiäten gemacht, bin nicht magersüchtig oder bulimisch, rauche nicht, trinke nicht, etc.

Bist du auch der Meinung, ich sollte die Pille absetzen?
Wie lange, bis dann Hormone aussagekräftig sind?

Linda

Subject: Re: @ Linda - Nachtrag
Posted by [b.linda](#) on Wed, 11 Oct 2006 12:07:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mit, 11 Oktober 2006 11:51

..noch etwas zur sogen. NN-Schwäche.
Hier kann man beobachten, daß die NN z. Z. für vieles herhalten muß. Da wird etwas hochgepuscht von Leuten, die keine andere Lösung finden.

Es ist nur eine Frage der Zeit, bis diejenigen, die jetzt auf dieses *Pferd* setzen, merken werden, daß sie mit Cortison auch nicht weiter kommen.

Manche Problemlösungen sind so einfach oder besser gesagt: zu einfach. Von daher werden sie nicht für voll genommen.

Aber es gibt sie: Kleine Ursache, große Wirkung!

Ich bin auch der Meinung, wenn ich lange genug zum Arzt gehe findet irgendeiner was. Jeder hat doch Wertabweichungen. Was ich sagen will, je mehr ich zu Ärzten gehe desto scheinbar kränker werde ich, weil jeder Arzt an irgendwas herumdoktern möchte.
Ob das dann meinem Haarausfall hilft, zweifle ich stark an.

Das kann doch nicht die Lösung sein.

Ich bin nicht auf vder Suche nach einer nebenniereninsuffizienz oder PCO-S oder wie sie alle heißen. Wenn ich es wirklich hätte, müsste ich doch noch mehr Anzeichen haben, oder?
Aber an irgendwas muss es liegen und sei es nur, dass ich morgens zuerst den linken und dann den rechten Fuß aus dem Bett hebe. Egal wie banal oder unbequem es ist, ich will, ich muss es wissen. Ich will meine Haare zurück!

Linda

Subject: Re: @ Strike
Posted by [tino](#) on Wed, 11 Oct 2006 15:33:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"Darum ist ja die Checkliste auf der Alopezie HP gar nicht so schlecht. Wenn man danach vorgeht, kann man für sich so einiges eingrenzen oder abhaken."

Da fehlt ein bisschen was,..z.b Selen.Eine Lehrbuchauflistung der besseren Art,die aber nicht perfekt ist,weil sie sich mit dem ihhhhhhhhhhhhhhh...offiziellen Wissenstand deckt.

"Wer muß das nicht?

Nur oft ist es so, daß diejenigen, die das tatsächlich nötig hätten, fröhlich in den Tag hinein leben."

Ich meinte nicht haarspezifisch lernen:-)

" Kreatinin und Natrium? O doch!

Am Beispiel Kreatinin: Da kann man (falls erhöht) an den Ketonkörpern sehen, ob denn das reizende Wesen hungert oder nicht. Nicht (richtig) essen, aber dann über Haarausfall klagen, das alte Lied.

Und dann nicht zu vergessen die Niereninsuffizienz, auch da können die Haare betroffen sein.

Z. B. Eiweiß im Urin = Ausscheidung von zinkgebundenen Proteinen!

Was fehlt dann also über kurz oder lang"

Nierenprobleme die HA machen sind sehr sehr unwarscheinlich bei jungen Menschen.Der Mechanismus bei nierenbedingtem HA führt primaer über oxidativen Stress durch die harnpflichtigen Stoffe die nicht mehr korrekt ausgeschieden werden.Ob sie hungern sollten sie sofort hier erwahnen.

gruss Tino

Subject: Re: @ tino - so eine Art *Aussteuer*...?

Posted by [tino](#) on Wed, 11 Oct 2006 16:06:53 GMT

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

Nein Strike,..zumal ich die Enzymaktivitaeten meine.Gpx und SODase sind Enzyme.Aber auch die nicht enzymatischen Antioxidantien wie z.b Selen und Vit E,zeigen bei Mangel eine verminderte Zellschutzaktivitaet,die dann sicher nicht erst seit Stunden besteht an.HA ist das erste Symptom,und ab dann sollte im enzymatischen und nichtenzymatischen Bereich der Zellen schützt ermittelt werden.Besser wenn das Haar es sehr früh signalisiert,als mit 50 wenn es das Herz signalisiert.

Es sind Absichrungen fürs Leben,...absichrungen der Zukunft.Aber das sagst du ja selbst,..denn das erst dann hammerhart verordnet wird wenn es schon fast zu spaet ist,sehe ich ebenso.Das

alles ist nicht nötig wenn Sand im Getriebe rechtzeitig ermittelt wird.

Subject: Re: @ Linda
Posted by [tino](#) on Wed, 11 Oct 2006 16:18:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Ich nehme daher keine NEMs, weil ich damit nicht noch etwas "kaputt" machen will"

So wie du dich beschreibst,..kannst du damit nur alles richtig machen!

"Die Unterfunktion wäre der letzte Strohhalm von meinem Körper. Die Schilddrüse erhält Signale, die Hormonproduktion zu drosseln, damit ich nicht auch noch durch SD-Hormone hochgeputscht werde"

Ja richtig,der Körper drosselt sich so...angepasst an deine Situation.

Subject: Chlamydien?
Posted by [Gaby](#) on Wed, 11 Oct 2006 17:52:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mit, 11 Oktober 2006 11:45

Also kann man davon ausgehen, daß Du alles andere (SD, chron. Erkrankungen, Chlamydien... schon mal abgehakt hast, oder?)

Wieso machen Chlamydien denn Harausfall??

Subject: Re: Chlamydien?
Posted by [Padme](#) on Wed, 11 Oct 2006 18:41:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht erschließt sich Dir der Zusammenhang hier

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/813/d1760bb8_70b6f42bb09270b208f7f98f/

Und wenn nicht: Haarausfall kann von allem getriggert sein, und wenn es Erdbeertorte ist.

Subject: Re: Chlamydien?

Posted by [Gaby](#) on Wed, 11 Oct 2006 18:50:27 GMT

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

Zitat:Klar ist aber: Anders als die gewöhnliche Cystitis wird die IC nicht durch Bakterien verursacht.

Chlamydien sind aber doch Bakterien! Bei einer Cystitis hat man doch brutale Schmerzen. Wenn man sowas hätte, würde man es doch wohl schnell bemerken, aber ich verstehe trotzdem den Zusammenhang zu Haarausfall nicht.

Subject: Re: @ tino - so eine Art *Aussteuer*...?

Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 11:07:59 GMT

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

Du schreibst:

Zitat:Nein Strike,..zumal ich die Enzymaktivitäten meine.Gpx und SODase sind Enzyme.Aber auch die nicht enzymatischen Antioxidantien wie z.B Selen und Vit E,zeigen bei Mangel eine verminderte Zellschutzaktivität,die dann sicher nicht erst seit Stunden besteht an.HA ist das erste Symptom,und ab dann sollte im enzymatischen und nichtenzymatischen Bereich der Zellen schützt ermittelt werden.Besser wenn das Haar es sehr früh signalisiert,als mit 50 wenn es das Herz signalisiert.

Es sind Absichtungen fürs Leben,..absichtungen der Zukunft.Aber das sagst du ja selbst,..denn das erst dann hammerhart verordnet wird wenn es schon fast zu spaet ist,sehe ich ebenso.Das alles ist nicht nötig wenn Sand im Getriebe rechtzeitig ermittelt wird.

Nein, Haarausfall ist nicht das erste Symptom, es kann vielleicht eines der ersten sichtbaren Zeichen sein.

Und da man mit nur einer Abklärung nur eine Momentaufnahme hat, ist es immer besser, wenn man - wie hier schon so oft geraten - mehr über den eigenen Körper lernt, denn nur dann kann man zeitig/rechtzeitig reagieren.

Dann wird man auch nicht über Jahre hinter einer Diagnose herlaufen.

Es bringt einem nichts, wenn man das Mittelchen nimmt, das die Nachbarin bevorzugt oder die Pille, mit der es der Freundin so gut geht oder die Tinktur, die sich eine aus dem Forum auf den Kopf gibt.

Du siehst also, ganz vorn steht immer noch das, was im Kopf ist und das möchte ich nicht weiter kommentieren.

LG strike

Subject: Re: @ tino
Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 11:14:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tino,

so selten wie Du meinst, ist die Niereninsuffizienz nicht. Da mußt Du Dir nur mal die Werte im Hashiforum ansehen.

Und hier geht es nebenbei bemerkt mal nicht um Untergewicht, sondern um das Gegenteil, nämlich das Übergewicht.

Das wirst auch Du mitbekommen haben, daß dieses das andere Extrem ist u. in dem Zusammenhang kommt es zu Diabetes und Bluthochdruck. Eiweiß im Urin ist eine *stille* Angelegenheit, meist ein Zufallsbefund.

LG strike

Subject: Re: @ tino - Prävention
Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 11:44:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du schreibst:

Zitat:Nein,..wenn ich es richtig verstanden habe.Es gibt Analyseprogramme,die Ergebnisse liefern,die dann zur Vorbeugung "weiterer" Erkrakungen dienen,und das spart logischerweise die meissten Kosten.Ohnehinn wird in der Medizin das Wort Praevention klein geschrieben,..oft wird erst verordnet,wenn man nicht mehr praeventiv vorgehen kann.Vorboten werden völlig ignoriert.

Ganz sicher gibt es *Programme*, darum finde ich diese Auflistung, die an das Inhaltsverzeichnis eines Labors erinnert, ja auch nicht zweckmäßig.

Aber Du mußt bedenken, daß aus rein prophylaktischen Gründen kein Arzt irgendein Programm ablaufen läßt. Und ich muß sagen, daß ich da im Gegensatz zu Dir eine andere Meinung habe, wenn es um Prävention u. Prophylaxe geht.

Das sind Dinge, wo der Einzelne gefordert und verantwortlich für sich ist. Man kann nicht alles der Allgemeinheit übertragen, wo soll das hinführen?

Das erinnert mich an die Erwartungshaltung, die die Mehrheit im Lande den Lehrern entgegenbringt, indem man erwartet, daß diese gefälligst die Kinder erziehen. Aber das ist nicht die Sache der Lehrer, es ist die Pflicht der Eltern.

Wer das von den Lehrern erwartet, nimmt in Kauf, daß bei einer Klassengröße von 20 bis 30 Kindern das Niveau auf Pisaebene absinkt und das schadet der Allgemeinheit.

Und somit der Schlenker zurück zur Medizin:

Jeder nimmt sich die Freiheit zu leben, wie er will, aber dann darf er auch nicht vergessen, daß er auch die Pflicht hat, die Verantwortung für dieses Handeln selbst zu tragen.

Da bin ich dann nicht bereit, daß meine Beiträge dann für diese *Selbstverwirklichung* drauf gehen.

Ich bin dafür, daß nicht nur Aufklärungsunterricht zu erfolgen hat, sondern daß man *Gesundheit* (im großen Rahmen) unterrichtet, das ist dann die Theorie und der erweiterte Schulsport die Praxis. Hier fängt in meinen Augen bereits die Prävention an.

Zitat:"Stress hat heutzutage jeder, dann müßten bei fast allen die Haare ausfallen."

Inwiefern da was ausfaellt,kommt ganz auf die Leistung des Organs an,und sekundaer aufs Lebensalter.Ein Mensch mit excellent funktionierenden Follikeln wird sicher nicht so sehr HA unter Stress erfahren wie ein Mensch mit schlechten Genen,oder falscher Lebensweise,schlechtem Ferritinspiegel etc.

Daß es keine Frage des Alters ist, sehe ich auch so. Man muß auch nicht leben wie ein Asket, um gut funktionierende Haarfollikel o. ä. zu haben.
Es ist alles eine Frage der Ausgewogenheit.

Da schadet es auch nicht, wenn man mal über die Stränge schlägt, denn wir haben alle nicht nur ein Puffersystem. Ich erwähne es deshalb, weil vor kurzem von der Übersäuerung die Rede war.

Der Körper kann eine Menge abfangen, wenn eben diese Puffersysteme funktioniert. Man muß ihm schon eine Menge zugemutet haben, das Kind muß also so richtig im Brunnen liegen...
Da bringt es dann nichts, wenn man alles Mögliche in sich hineinstopft, was einem zum Thema Haare so einfällt.

LG strike

Subject: Re: @ tino
Posted by [b.linda](#) on Thu, 12 Oct 2006 11:47:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo.

NEM nehmen. Hm. Sollte ich dann nicht besser vorher nochmal abklären lassen, welche Mineralien/Vitamine/... mir denn tatsächlich fehlen? Sonst fange ich doch in Eigenregie garantiert an der falschen Stelle an zu therapieren.

Wenn ich jetzt noch wüsste durch was ich einen eventuellen Mangel verursacht haben könnte,

dann wäre das noch besser. Ich hungere nicht, ich habe kein Über- und auch kein Untergewicht. Ich ernähre mich völlig normal (bin z.B. kein Vegetarier, keine Unverträglichkeiten, etc.) und halte mein Gewicht (55 kg bei 1,65m) schon seit 10 Jahren. Ich esse bestimmt nicht super gesund im Sinne, dass ich nur organic esse, aber ich achte darauf, dass alles vorhanden ist.

Ich weiß jetzt definitiv, dass ich diffusen Haarausfall habe. Ich habe ein paar Tage lang die Haare nach Oberkopf und Rest getrennt gekämmt und verliere überall gleichmäßig Haare. Man sieht es natürlich am Scheitel mehr, klar.

Eigentlich wollte ich in Kürze heiraten, aber da ich mit dieser "Frisur" (hahaha) auf keinen Fall auf unseren Hochzeitsbildern verewigt sein möchte, werden wir die Hochzeit verschieben auf nächstes Jahr. Erst mal wieder "gesund" werden.

Linda

Subject: Re: Chlamydien?

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 15:57:25 GMT

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

"aber ich verstehe trotzdem den Zusammenhang zu Haarausfall nicht"

Padme hat es bereits sehr korrekt beantwortet:Haarausfall kann von allem getriggert sein, und wenn es Erdbeertorte ist.

Subject: Re: Symptom!!

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:01:14 GMT

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

"Nein, Haarausfall ist nicht das erste Symptom, es kann vielleicht eines der ersten sichtbaren Zeichen sein."

Symptom einer schedlichen Zellkommunikation.Wie Zeichen,..willst du mir das Symptom nicht gönnen:-)?

Was heisst eine Abklaerung?

Und was ist wo im Kopf?

Tired of toein the line ist gerade in meinem Kopf:-)

Erstklassiges Stück von 1980 glaub ich:-)

Gruss Tino

Subject: Re: @ tino
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:03:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"so selten wie Du meinst, ist die Niereninsuffizienz nicht. Da mußt Du Dir nur mal die Werte im Hashiforum ansehen."

Wie alt sind die, und wie hoch ist da das Krea?

Proteinurie kann ja mehrere,..viele Ursachen haben. Stress reicht schon, oder ein Infekt.

Subject: Re: @ tino - Prävention
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:09:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

" Und ich muß sagen, daß ich da im Gegensatz zu Dir eine andere Meinung habe, wenn es um Prävention u. Prophylaxe geht.

Das sind Dinge, wo der Einzelne gefordert und verantwortlich für sich ist. Man kann nicht alles der Allgemeinheit übertragen, wo soll das hinführen?"

Ja, vielleicht hast du recht,..aber du mußt auch eine andere Seite sehen. Die wissen es nicht bevor wir sie aufklären. Wohl kaum eier hier wusste vor meiner Aufklärung was Catalase und Superoxid-Dismutase ist, bzw was es macht, und wie man beidem schaden kann. So etwas gehört nicht zur Erziehung, eine derartige Aufklärung. Also weiss das Kind auf dem Weg ins Erwachsenenendasein dann auch nicht wie es Enzymschäden, oder Schäden im nicht enzymatischen Antioxidantensystem verhindert. Auch der Arzt sagt es ihnen nicht,..und man bedenke das wir hier in einem westlichen Industrieland, und nicht in China sind. Niemand klärt also auf Strike,..wir erwischen sie hier erst dann wenn die Zellen schon viel put put sind. Also muss die Gesellschaft büßen,..sie müssen büßen weil sie dümmer wie Chinesen sind, sich aber über ihre Schlitzaugen lustig machen.

gruss tino

Subject: Re: @ tino

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:11:35 GMT

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

. Sollte ich dann nicht besser vorher nochmal abklären lassen, welche Mineralien/Vitamine/... mir denn tatsächlich fehlen? #

hmmm ja...ich hab ja eine Liste erstellt.

gruss tino

Subject: Re: @ tino - Prävention

Posted by [Padme](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:12:11 GMT

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

Zitat:So etwas gehört nicht zur Erziehung,eine derartige Aufklaerung.Also weiss das Kind auf dem Weg ins Erwachsenendasein dann auch nicht wie es Enzymschaeden,oder Schaeden im nicht enzymatischen Antioxidantensystem verhindert.Auch der Arzt sagt es ihnen nicht,..und man bedenke das wir hier in einem westlichen Industrieland,und nicht in China sind.Niemand klaert also auf Strike,..wir erwischen sie hier erst dann wenn die Zellen schon viel put put sind.Also muss die Gesellschaft büssen,..sie müssen büssen weil sie dümmer wie Chinesen sind,sich aber über ihre Schlitzaugen lustig machen.

Gottlob wir haben Euch und verstehen das alles und morgen ist alles gut.

Übrigens: es gibt auch Dreijährige, die wissen, was eine Mama und ein Trichogramm ist...

Subject: Re: @ tino - Prävention

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:13:29 GMT

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

Übrigens: es gibt auch Dreijährige, die wissen, was eine Mama und ein Trichogramm ist...

Und Catalase und Zytokine???

Subject: Re: @ tino - Prävention die 2.

Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:19:38 GMT

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

...viel put put?

Du hast Dich doch wohl nicht infiziert, Du Armer?
Im übrigen verstehst Du mich miß. Du steigst quasi an der falschen Stelle ein.

Wenn Klein Fritzchen bereits im zarten Alter lernt, wie er sich gesund erhalten kann, wird es erst gar nicht dazu kommen (müssen), daß er zu Hammermittel o. ä. greift.
Er wird sein Leben so führen, daß eine ganz normale Prävention ausreicht.

Wie erfolgreich das ablaufen kann, sieht man doch bereits an der Maßnahme Schulzahnarzt.
Was für viele Kinder normal ist - eben der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt zur Prophylaxe - kann man bei anderen eben nur mittels Schulgesetz durchsetzen.

LG strike

Subject: Re: @ tino
Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:22:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...das Problem hierbei ist, daß nicht wenige Frauen bei Ödembildung erst mal anfangen mit Hilfe von Hausmitteln auszuschwemmen. Diese Mittelchen stammen meist aus der TV-Werbung oder Zeitschriften oder was man so in Foren aufschnappt.

Da kann es Jahre dauern, bis endlich mal an die Niere/Nephrologe gedacht wird. Wie bereits gesagt, Eiweiß im Urin ist meist ein Zufallsbefund.

LG strike

Subject: Re: Symptom!! die 2.
Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:27:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Und da man mit nur einer Abklärung nur eine Momentaufnahme hat, ist es immer besser, wenn man - wie hier schon so oft geraten - mehr über den eigenen Körper lernt, denn nur dann kann man zeitig/rechtzeitig reagieren.

Dann wird man auch nicht über Jahre hinter einer Diagnose herlaufen.

Es bringt einem nichts, wenn man das Mittelchen nimmt, das die Nachbarin bevorzugt oder die Pille, mit der es der Freundin so gut geht oder die Tinktur, die sich eine aus dem Forum auf den Kopf gibt.

Du hattest doch geschrieben, daß ein einmaliger Antioxidantien-Status ausreicht!
Und ich hatte erwidert, daß das nicht der Fall ist, weil es jedes Mal nur eine Momentaufnahme ist. Folglich kann das nicht von Dauer sein.

Das mit dem Kopf bezog sich darauf, daß die Sichtweise recht eingeschränkt ist u. sich meist auf das bezieht, was ich im 2. Absatz des Zitats angeführt habe.
Das ist das, was im Kopf vorgeht u. darauf beschränkt es sich dann aber auch. So nach dem Motto: Wo lassen sie denken...?

LG strike

Subject: Re: schlechter Vergleich mit dem Schulzahnarzt.

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:35:45 GMT

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

"Wenn Klein Fritzchen bereits im zarten Alter lernt, wie er sich gesund erhalten kann, wird es erst gar nicht dazu kommen (müssen), daß er zu Hammermittel o. ä. greift.
Er wird sein Leben so führen, daß eine ganz normale Prävention ausreicht"

Döner?

And again,..this is not China,..you understand?

Welche Mutter weiss schon was wirklich gesund ist,und wo will sie das Wissen hernehmen,..Apothekenzeitung?

LG Tino

Subject: Re: @ tino

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:39:10 GMT

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

"stammen meist aus der TV-Werbung oder Zeitschriften "

Dazu hab ich ja gerade was geschrieben:-)

Ödembildung muss ja nicht gleich nephrotisch bedingt sein,..wieviele "junge" Hashis haben denn hohes Crea?

Subject: Re: Symptom!! die 2.
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 16:41:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Du hattest doch geschrieben, daß ein einmaliger Antioxidantien-Status ausreicht!
Und ich hatte erwidert, daß das nicht der Fall ist, weil es jedes Mal nur eine Momentaufnahme ist. Folglich kann das nicht von Dauer sein."

Also einmalig reicht,..und natürlich eine Nachkontrolle,ob die Substitution was verbessert hat.Na ja von mir aus dann nochmal ein Jahr spaeter kontrollieren,..bzw ob die Erhaltungsdosis die Enzymaktivitaeten aufrecht erhaelt.

LG Tino

Subject: Re: Symptom!! die 2.
Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:49:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Also einmalig reicht,..und natürlich eine Nachkontrolle,ob die Substitution was verbessert hat.Na ja von mir aus dann nochmal ein Jahr spaeter kontrollieren,..bzw ob die Erhaltungsdosis die Enzymaktivitaeten aufrecht erhaelt.

Ich denke mal, hier werden wir uns noch xxx Male im Kreis drehen, wenn die Klügere nicht nachgibt.

Nur soviel gebe ich Dir zu bedenken: Das Leben ist ein ständiges Auf und Ab. Du hast ja jetzt selbst erlebt, wie das Schicksal spielen kann u. somit solltest Du wissen, daß es keinen linearen Verlauf gibt, besonders nicht was den Stoffwechsel angeht.

Somit wird es niemals ausreichen, sich auf nur eine Abklärung zu verlassen. Auch eine zusätzliche Nachkontrolle bringt es da nicht.

Irgendwie habe ich das Gefühl, daß Du da was als feste Größe ansiehst. Ist es aber nicht und das liegt u. a. mit am Immunsystem. Oder nimm nur mal die Homöostase an (Eisen, Zink etc.) oder den Austausch intrazellulär/extrazellulär.

Da ist überall Bewegung drin, ganz besonders im Stoffwechsel.

Falls Du es nicht glaubst, geh zur Blutabnahme u. lass Dir innerhalb einer Stunde 2 mal die identischen Werte bestimmen. Du wirst überrascht sein.

Also, geh mal in Dich u. denk mal nach:

Normbereiche sind keine Tanks, die man bis zur Halskrause füllt u. der Stoffwechsel ist genau

das, was es lt. Definition aussagt: wechselhaft....

Und nun antworte ich Dir noch rasch auf Deinen anderen Einwand, denn wir fahren gleich.

Subject: Re: aaaaaaaaaaaaaaa
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:57:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

" Du wissen, daß es keinen linearen Verlauf gibt, besonders nicht was den Stoffwechsel angeht."

NEIN....nein...!

Ein enzymatischer Antioxidantenstatus Abfall entsteht nicht von heute auf morgen,es ist ein langer Weg bis zum Abfall,der bei 70% erstmal eine Erhöhung diverser Atioxidativen Enzyme und Vitamine zur Folge hat.Auch die Lipidperoxidation ist erstmal an Vit E gebunden,und zeigt sich erst dann messbar,wenn das Vit E verheizt ist.Also zeigt ein gemessener erniedrigter Antioxidantenstatus auf jeden Fall einen langen Weg über einen Prozess an,bzw er sagt aus das dieses Dilemma schon lange besteht.

Desweiteren ist ja sogar der altersbedingte Abfall korrekturbedürftig,..d.h dann wenn sich die Werte nicht mehr mit einem jugendlichen idealmass decken.

Was haelst du eigentlich von San Jose in der Version von Frankie goes to Hollywood:-)?

LG
Tino

Subject: Re: schlechter Vergleich mit dem Schulzahnarzt. - Nö
Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 17:58:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieso Apothekenblättchen?

Hast Du vergessen, daß ich dafür plädiere, daß Gesundheit u. alles, was dazu gehört, zusammen mit einer Erweiterung des Sportunterrichts zum Unterricht gehören sollte?

Folglich lernen auch die Mütter bereits in der Schule, was sie Klein Fritzchen weitergeben, und nicht nur das, sie werden es vorleben.

Daher auch der Vergleich mit dem Schulzahnarzt, denn nur so war es durchzusetzen, daß die

Jugend gesündere Zähne hat.

Anders wird es gar nicht gehen, zum einen mit Hinblick auf die wahre Gesundheitsreform u. die Kosten, zum anderen wenn es um die Generation geht, die jetzt nachwächst. Wir hatten noch nie so viele zu dicke Kinder, d. h. aber auch kranke Kinder!

LG strike

Subject: Re: schlechter Vergleich mit dem Schulzahnarzt. - Nö

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Oct 2006 18:03:39 GMT

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

"Hast Du vergessen, daß ich dafür plädiere, daß Gesundheit u. alles, was dazu gehört, zusammen mit einer Erweiterung des Sportunterrichts zum Unterricht gehören sollte?"

Das ist gut so,..nur wird dann auch immer der wissenschaftlich aktuelle Stand vermittelt?Ich meine Paedagogen sind keine Wissenschaftler,und Schulaerzte auch nicht.Naher sagen sie ihnen noch das es in unserem wohlstandsbaeuchigem D keine Maengel geben kann,dank der Industrie:-)

Subject: Re: @ tino - so eine Art *Aussteuer*...?

Posted by [strike](#) on Fri, 13 Oct 2006 05:54:27 GMT

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

...was nützen allerdings solche Maßnahmen, wenn Dinge wie Chlamydien und all die anderen, nicht aufgezählten Nettigkeiten schalten u. walten können.

Subject: Re: @ Linda - Du hast eine PN

Posted by [strike](#) on Fri, 13 Oct 2006 06:04:56 GMT

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

Subject: Re: @ tino - so eine Art *Aussteuer*...?

Posted by [tino](#) on Fri, 13 Oct 2006 12:43:21 GMT

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

Hallo Strike

"was nützen allerdings solche Maßnahmen, wenn Dinge wie Chlamydien und all die anderen,

nicht aufgezählten Nettigkeiten schalten u. walten können"

Ja,diese Vorschalter müssen natürlich im Vorfeld weggemacht werden.Aber auch wenn sie weg sind,..es bleiben Schaden.Es mag sein das sich aus Sicht des Körpers wichtige Organe wieder von selbst mehr oder weniger gut erholen,aber unwichtige Organe wie Haarfollikel,werden sich sicher nicht so gut erholen.Deshalb möchte ich ja via Antioxidantien Zellwiederbelebung einleiten,..denn auch Chlamydien machen das in den Zellen kaputt,was Antioxidantien wiederherstellen können.Das gleiche gilt für fehlgesteuerte SD Hormone,..und und und.

gruss Tino
