
Subject: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [trinity](#) on Mon, 30 Oct 2006 20:34:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich bin gerade ziemlich verzweifelt. Habe seit etwa einem Monat extremen HAarausfall, also teilweise büschelweise Haare in der Hand.

War jetzt beim Hautarzt, dort wurde sowohl Blutbild als auch Trichoscan gemacht. Blutbild zeigt keine Auffälligkeiten, allerdings ist beim Trichoscan herausgekommen, dass ich einen Anteil von 29% Anagen-Haaren und 71% Telogen-Haaren habe.

Der Hautarzt meinte, es ist wahrscheinlich hormonell bedingt und hat mir Pantostin mitgegeben und sagte, in 5-6 Wochen sollte sich das bessern.

Was mich total verzweifeln lässt, ist der hohe Telogen-Haar-Anteil. Heißt das, dass ich demnächst nur noch 21 % meiner Haare auf dem Kopf habe? Und was haltet ihr von dem Medikament? Hilft das? Zur Info, ich nehme die Pille (Pramino).

Außerdem habe ich noch eine Frage: Ich hatte vor 4 Monaten eine Fehlgeburt in der 7.Schwangerschaftswoche und habe seit dem auch etwa 12 kg abgenommen, weil ich recht wenig gegessen habe. Hängt der HAarausfall damit zusammen? Wie lange dauert es etwa, bis die 71 % Telogen-Haare ausfallen?

Ich bin total verzweifelt und habe Angst, bald keine HAare mehr auf dem Kopf zu haben.

Würde mich wirklich über Antworten freuen. Weiß nicht, was ich machen soll.

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [tino](#) on Mon, 30 Oct 2006 20:38:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was hat die Fehlgeburt verursacht?

Wie alt bist du?

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [trinity](#) on Mon, 30 Oct 2006 20:47:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was genau die Fehlgeburt verursacht hat, konnte nicht festgestellt werden, aber meine Frauenärztin sagte, dass es in diesem Stadium oft vorkommt, die Frauen es nur meist gar nicht mit bekommen. Ich habe sie auch gefragt, ob es sein kann, dass es auf Grund von Stress dazu gekommen ist, mein Freund hat sich nämlich nach der Nachricht, dass ich schwanger bin, von mir getrennt (ich weiß, dass hört sich alles an, wie aus einer Seifenoper, ist es aber leider nicht

...).

Ich bin noch 24, im Dezember 25 Jahre alt.

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%

Posted by [tino](#) on Mon, 30 Oct 2006 20:49:32 GMT

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

Fehlgeburten haben einen Grund,..z.b Eisenmangel,SD Erkrankungen,Autoimmunerkrankungen,Stress,oxidative Belastungen.Das alles kann auch HA machen,also fehlgeburten und HA.

Meine Schwester hatte auch mal eine,..Stress.

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%

Posted by [trinity](#) on Mon, 30 Oct 2006 20:53:00 GMT

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

Ja, das denke ich auch. Aber das Blutbild jetzt war in Ordnung.

Mir macht nur im Moment echt der hohe Anteil an Telogen-Haaren große Angst. Wie lange braucht das, um sich wieder zu normalisieren? Und heißt das, dass ich bald nur noch 29% meiner Haare auf dem Kopf habe? Bin wirklich verzweifelt... Hilft Pantostin?

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%

Posted by [Fade_Away](#) on Tue, 31 Oct 2006 07:47:57 GMT

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

trinity schrieb am Mon, 30 Oktober 2006 21:34Hallo,

ich bin gerade ziemlich verzweifelt. Habe seit etwa einem Monat extremen HAarausfall, also teilweise büschelweise Haare in der Hand.

War jetzt beim Hautarzt, dort wurde sowohl Blutbild als auch Trichoscan gemacht. Blutbild zeigt keine Auffälligkeiten, allerdings ist beim Trichoscan herausgekommen, dass ich einen Anteil von 29% Anagen-Haaren und 71% Telogen-Haaren habe.

Der Hautarzt meinte, es ist wahrscheinlich hormonell bedingt und hat mir Pantostin mitgegeben und sagte, in 5-6 Wochen sollte sich das bessern.

Was mich total verzweifeln lässt, ist der hohe Telogen-Haar-Anteil. Heißt das, dass ich demnächst nur noch 21 % meiner Haare auf dem Kopf habe? Und was haltet ihr von dem Medikament? Hilft das? Zur Info, ich nehme die Pille (Pramino).

Außerdem habe ich noch eine Frage: Ich hatte vor 4 Monaten eine Fehlgeburt in der

7.Schwangerschaftswoche und habe seit dem auch etwa 12 kg abgenommen, weil ich recht wenig gegessen habe. Hängt der Haarausfall damit zusammen?
Wielange dauert es etwa, bis die 71 % Telogen-Haare ausfallen?

Ich bin total verzweifelt und habe Angst, bald keine HAare mehr auf dem Kopf zu haben.

Würde mich wirklich über Antworten freuen. Weiß nicht, was ich machen soll.

Hallo trinity,

bei mir wurde November letzten Jahres eine Telogen-Rate von 80 % am Oberkopf mittels Trichoscan festgestellt. Nun ja, der von der Hautärztin angekündigte "starker HA-Schub" hat sich nicht eingestellt. Im Gegenteil, mir sind die Haare, v.a. vorne, wieder stark nachgewachsen. Daher geb ich nicht recht viel auf die Trichoscan-Ergebnisse...

Von Pantostin kann ich persönlich nur abraten, da es bei mir null gewirkt hat.

Möchte Deinen Hautarzt nicht als schlecht hinstellen, nur denke ich, dass die wenigsten Hautärzte in der Interpretation von Blutbildern sehr gut bewandert sind. Eventuell wärest Du in puncto Analyse Deiner Hormon-Werte bei einem Endokrinologen oder einem Frauenarzt, der sich auch auf Endokrinologie spezialisiert hat, besser aufgehoben.

Gruß
Katja

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [b.linda](#) on Tue, 31 Oct 2006 08:32:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

trinity schrieb am Mon, 30 Oktober 2006 21:34

Außerdem habe ich noch eine Frage: Ich hatte vor 4 Monaten eine Fehlgeburt in der 7.Schwangerschaftswoche und habe seit dem auch etwa 12 kg abgenommen, weil ich recht wenig gegessen habe. Hängt der Haarausfall damit zusammen?

Hallo Trinity,

Tut mir leid zu hören, dass du eine Fehlgeburt hattest!

Laut Tino haben die ja immer einen Grund und er hat einige angegeben.

Diese Gründe können auch die Haare rieseln lassen UND sie verschlechtern sich bei Stress! Darüberhinaus glaube ich aber, dass diese Fehlgeburt (direkt/indirekt stressbedingt) für dich auch eine sehr große Belastung an sich war und das hat ganz sicher irgendwelche zugrundeliegenden Probleme (SD, Vitalstoffmangel) etc. mit verstärkt.

Und auch dein starkes Abnehmen (nichts gegessen?) setzt deinen Körper unter Stress.

Außerdem sind doch durch den Schwangerschaftsbeginn und die Fehlgeburt die Hormone ganz

durcheinander gekommen. Und dann hast du wieder mit der Pille angefangen, was vielleicht auch eine Rolle spielt.

Telogenrate von 70% kann bedeuten, dass du bald 70% deiner Haare verlierst. Soweit ich weiß sagt das aber nichts darüber aus, ob nicht auch wieder Haare nachwachsen.

Ich habe das Produkt Pantostin nie benutzt, aber glaube, dass es bei starkem Haarausfall nicht sehr effektiv ist.

Warst du mal bei deiner Gynäkologin und hast mit der über deinen HA gesprochen? Wie sind denn deine Sexualhormone?

Die Frage ist ja auch, WAS dein Hautarzt in deinem Blut untersucht hat. Weißt du das?

Linda

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [Mupfel](#) on Tue, 31 Oct 2006 08:40:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich vermute, die Fehlgeburt und damit verbundener Stress einschließlich der Hormonumstellung und 12 kg Gewichtsabnahme haben deinen Körper dazu veranlasst, auf Sparflamme zu fahren. Das heißt, alles, was der Körper nicht zum Leben braucht, wird nur noch unzureichend versorgt. Dazu gehören eben auch die Haare.

Schwangere Frauen haben oft nach der Entbindung unter hormonellen Haarausfall zu leiden, der sich von selbst nach 4 - 5 Monaten regelt. Die ausgefallenen Haare wachsen dann normal wieder nach. Auch wenn du nur 7 Wochen schwanger warst (tut mir sehr leid für dich), hat sich dein Körper hormonell umgestellt. Die Fehlgeburt bedeutet wieder eine Hormonumstellung, dazu der ganze Streß, mit dieser neuen Situation umzugehen. Die 12 kg hast du sicherlich durch diesen Stress verloren.

Auch ich hatte damals beim Trichoscan eine Telogen-Rate von 59 %. Auf der Fläche, wo gemessen wurde, sind sie auch tatsächlich so extrem ausgefallen, d. h. aber nicht, dass es am ganzen Kopf so schlimm wird.

Ich würde an deiner Stelle kein Pantostin nehmen, weil der Haarausfall damit nur künstlich aufgehalten wird. Setzt du es wieder ab, fallen alle Haare, die künstlich gehalten wurden, wieder aus. Ich bin mir ganz sicher, dass sich bei deiner Vorgeschichte (Fehlgeburt/Stress/Gewichtsabnahme) der Haarausfall von alleine wieder legen wird.

Leider werden die nächsten Monate nicht so schön werden, weil zunächst erst einmal Haare fallen werden und der Haarzyklus sehr langsam verläuft.

Ich wünsche dir alles Gute und halte durch.

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [Jadaa](#) on Tue, 31 Oct 2006 10:29:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
bei mir wollten schon alle möglichen Ärzte ein Trihoscan machen, doch ich habe es nie machen lassen. Ich halte es auch nicht für aussagekräftig, außerdem will ich nicht 2 rasierte Stellen auf dem Kopf haben. Allerdings hab ich im Dezember einen Termin bei Dr Lutz und befürchte, daß er auch gleich eins machen will. Narf....

A propos, ich hab bei der Suchfunktion "Ärzteliste" eingegeben, aber da kam nicht die Liste. Wo ist sie hin? Suche nach neuen Endos und Hautärzten im Köln-Bonner Raum...

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [Claudi](#) on Tue, 31 Oct 2006 11:39:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, bei mir erscheint sie in der Suchfunktion:

<http://www.arztliste.raistra.de>

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [fred102](#) on Tue, 31 Oct 2006 13:31:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sowohl der Schwangerschaftsabbruch als auch die Gewichtsabnahme können deinen momentanen HA verursachen; das wird sich aber wahrscheinlich wieder nach einiger Zeit geben.

Keine Panik. Ich hatte bei meinem ersten Trichogramm ca. 80% Telogen und das ist einige Jahre her und man sieht mir heute auf den ersten Blick keinen HA an. Und ich habe einen echten dauerhaften HA-Grund; bei dir ist es sehr wahrscheinlich nur vorübergehend; also keine Panik, das wird sehr wahrscheinlich bald wieder.

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [trinity](#) on Tue, 31 Oct 2006 14:33:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, erst einmal danke für die vielen aufmunternden Antworten.
Vielleicht mach ich mir auch nur zuviele Gedanken, aber ich könnte echt nur noch heulen. Heute früh habe ich mal die HAare, die beim Duschen, Kämmen und Fönen ausgefallen sind, gezählt: ca. 300!!! Das macht mir schon Angst.

Hier mal die Werte, die ich vom Hautarzt mit bekommen habe:

Trichoscan:

Fläche[cm2]: 0,651
Anzahl Haare: 317,5 (335)
Haardichte [1/cm2]: 487,7
Anagen-Haare [%]: 29
Telogen-Haare [%]: 71
Vellus-Haardichte [1/cm2]: 46,1
Terminal-Haardichte [1/cm2]: 441,6
Vellus-Haare: 30.0 (9,4%)
Terminal-Haare: 287,5 (90,6%)

Hier weiß ich nicht, was Vellus- und Terminal-Haare zu bedeuten haben...

Blutwerte:

Schilddrüse

T4=10,0 ug/dl; Norm. 5,0-12,0; T3=1,60 ng/ml; Norm. 0,60-1,80
TSH 1=2,57 uU/ml; Norm. 0,30-4,50

Blutbild groß

Leuko=6,2/nl; Norm. 4,0-10,5
Erythro=4,4 Mio/ul; Norm. 3,5-5,4
Haemoglobin=13,4 g/dl; Norm. 12,0-16,0
Haematokrit=0,40 l/l; Norm. 0,36-0,46
MCV=92 fl; Norm. 81-99
MCH=31 pg; Norm. 28-34;
MCHC=33 g/dl; Norm.32-36
Thrombozyten=292 /nl; Norm. 130-430

Differentila-Blutbild

Neutrophile=62%; Norm. 45-75
Eosinophile=2%; Norm bis 7
Basophile=1%; Norm. bis 1
Monozyten=8%; Norm. bis 14
Lymphozyten= 28%; Norm. 25-45

Eisen

Ferritin=59,6 g/l; Norm. 20.0-291

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [Jadaa](#) on Tue, 31 Oct 2006 16:22:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin e kein Experte, aber dein Arzt arbeitet noch mit den alten Normwerten für TSH. Bei den neuen ist 2,5 als Wert schon grenzwertig, der TSH sollte darunter liegen. Außerdem wird bei Ferritin der Wert 70 angestrebt...

Mehr können Dir hier die Fachkundigen sagen:)Würde bei Dir aber auch eher davon ausgehen, daß der HA von der Fehlbeugurt+Streß+GEwichtsabnahme kommt. Das geht auf jeden Fall wieder.

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [Padme](#) on Tue, 31 Oct 2006 17:16:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Außerdem wird bei Ferritin der Wert 70 angestrebt...

Mensch, erzähl nur nicht mehr solche Sachen, da gibts noch eins auf die Mütze für.... ein paar Threads weiter unten steht die Gegendarstellung (mehrmals) zu dieser These.

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [Fade_Away](#) on Tue, 31 Oct 2006 17:51:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

trinity schrieb am Die, 31 Oktober 2006 15:33Hallo, erst einmal danke für die vielen aufmunternden Antworten.

Vielleicht mach ich mir auch nur zuviele Gedanken, aber ich könnte echt nur noch heulen. Heute früh habe ich mal die HAare, die beim Duschen, Kämmen und Fönen ausgefallen sind, gezählt: ca. 300!!! Das macht mir schon Angst.

Hier mal die Werte, die ich vom Hautarzt mit bekommen habe:

Trichoscan:

Fläche[cm2]: 0,651
Anzahl Haare: 317,5 (335)
Haardichte [1/cm2]: 487,7
Anagen-Haare [%]: 29
Telogen-Haare [%]: 71
Vellus-Haardichte [1/cm2]: 46,1
Terminal-Haardichte [1/cm2]: 441,6
Vellus-Haare: 30.0 (9,4%)
Terminal-Haare: 287,5 (90,6%)

Hier weiß ich nicht, was Vellus- und Terminal-Haare zu bedeuten haben...

Blutwerte:

Schilddrüse

T4=10,0 ug/dl; Norm. 5,0-12,0; T3=1,60 ng/ml; Norm. 0,60-1,80
TSH 1=2,57 uU/ml; Norm. 0,30-4,50

Blutbild groß

Leuko=6,2/nl; Norm. 4,0-10,5
Erythro=4,4 Mio/ul; Norm. 3,5-5,4
Haemoglobin=13,4 g/dl; Norm. 12,0-16,0
Haematokrit=0,40 l/l; Norm. 0,36-0,46
MCV=92 fl; Norm. 81-99
MCH=31 pg; Norm. 28-34;
MCHC=33 g/dl; Norm.32-36
Thrombozyten=292 /nl; Norm. 130-430

Differentila-Blutbild

Neutrophile=62%; Norm. 45-75
Eosinophile=2%; Norm bis 7
Basophile=1%; Norm. bis 1
Monozyten=8%; Norm. bis 14
Lymphozyten= 28%; Norm. 25-45

Eisen

Ferritin=59,6 g/l; Norm. 20.0-291

Hallo trinity,

hier zum Vergleich meine Werte vom Nov05.

Trichoscan:

Fläche[cm2]: 0,651
Anzahl Haare: 337,5 (358)
Haardichte [1/cm2]: 518,4
Anagen-Haare [%]: 20
Telogen-Haare [%]: 80
Vellus-Haardichte [1/cm2]: 126
Terminal-Haardichte [1/cm2]: 392
Vellus-Haare: 82.0 (24,3%)
Terminal-Haare: 255,5 (75,7%)

Aus den FAQs bei www.alopezie.de:

Vellus-Haare: Feines weißes Flaumhaar.

Terminal-Haare: Kräftige, pigmentierte Haare.

Seinerzeit war ich geschockt wie ungläubig gleichermaßen. Dennoch kam der von der Ärztin angekündigte HA-Schub nicht. Es wuchsen v.a. vorne viele nach und im Nachhinein denke ich mir, dass es ev. wie eine Art "Fellwechsel" war. Von Glatze o.ä. keine Spur!

Ferner stellte ich meine Angewohnheiten um. Treibe z.B. viel Sport (mit Sauna zum Abschluss), zum einen der besseren Durchblutung wegen, zum anderen damit meine Gedanken nicht ständig um das eine Thema kreisen und mir (psych.) Stress verursachen.

Gruß
Katja

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [tino](#) on Tue, 31 Oct 2006 17:55:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Treibe z.B. viel Sport"

Dann solltest du auch viel Antioxidantien nehmen,sonst erzeugt der Sport oxidativen Stress(na sagen wir mal KAnn),und das leert den Ferritinspeicher,bzw so laesst er sich dann nicht auffüllen.

Sauna magst du,...ich auch:-)

gruss tino

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71% @ Tino
Posted by [strike](#) on Wed, 01 Nov 2006 07:26:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Tino,

eigentlich hätte ich Dir zu dieser Sache bereits antworten sollen, aber ich dachte, das sei ein einmaliger Ausrutscher u. außerdem wollte ich Brunos thread auch nicht weiter *missbrauchen*. Aber nun schreibst Du hier schon wieder:

Zitat:Dann solltest du auch viel Antioxidantien nehmen,sonst erzeugt der Sport oxidativen Stress(na sagen wir mal KAnn),und das leert den Ferritinspeicher,bzw so laesst er sich dann nicht auffüllen.

Beachte das Fettgedruckte.

Auch im thread von Bruno hast Du mir geschrieben:

Zitat:Dir ist aber schon bewusst das sich ein Ferritinspeicher niemals auffüllen laesst wenn oxidativer Stress besteht,

Dir ist schon klar, dass das Unsinn ist, oder?

Zum Ferritinspeicher:

Natürlich füllt sich der Ferritinspeicher auch bei oxidativem Stress, ebenso wie er das bei Infekten u. bei schwersten Erkrankungen macht, nur das in den Fällen dieses *Füllen* wieder rückgängig gemacht wird.

Du erinnerst Dich vielleicht daran, dass ich schon xxxmal davon geschrieben habe, dass gerade dann das Ferritin ansteigt u. somit oft für Irritationen sorgt, wenn man sich dann nicht das Gesamtbild zum Eisenstatus anschaut.

Der Anstieg des Ferritin-Spiegels stellt eine Anpassungsreaktion auf oxidativen Stress dar. So viel also zum Ferritin in seiner Eigenschaft als Marker-Protein.

Wenn Du jetzt was vom Nichtauffüllen des Eisenspeichers bei oxidativem Stress schreibst, so würde das bedeuten, dass kein Raucher (um nur mal ein Beispiel anzuführen) einen Effekt durch Eiseneinnahme oder Eisenaufnahme erzielt u. das ist Quatsch hoch 10.

Den Raucher kannst Du von mir gern austauschen u. durch beliebige andere Dinge ersetzen. Von mir aus auch einen Tumorkranken, weil ich gerade was zum Adenom geschrieben habe, paßt das ganz gut.

Da überall liegt oxidativer Stress vor und das Ferritin bewegt sich doch!

Erinnert irgendwie an: Galileo Galilei - *Und sie bewegt sich doch!*

Und in dem Zusammenhang noch etwas zum Merken u. ggf. Weitergeben:

Wenn man wegen eines Eisenmangels Eisen einnimmt, sollte man diese Eiseneinnahme während einer auftretenden Infektion o. Infekts so lange unterbrechen. (Was eigentlich logisch ist, s. o.)

LG strike

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71% @ Strike...Nein!

Posted by [tino](#) on Wed, 01 Nov 2006 08:38:36 GMT

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

"Dir ist aber schon bewusst das sich ein Ferritinspeicher niemals auffüllen laesst wenn oxidativer Stress besteht,

Dir ist schon klar, dass das Unsinn ist, oder?

Zum Ferritinspeicher:

Natürlich füllt sich der Ferritinspeicher auch bei oxidativem Stress, ebenso wie er das bei Infekten u. bei schwersten Erkrankungen macht, nur das in den Fällen dieses *Füllen* wieder rückgängig gemacht wird. "

Nein Strike,..bzw im Prinzip hast du recht,nur ist deine Version das Resultat einer aus auch prooxidativ erzeugten massiven Inflammation.Es ist also stadienabhaengig,..bzw zuerst erschöpft der Ferritinspeicher,und wenn ROS eine massive Inflammation erzeugt hat,kommt es zu dieser von dir angesprochenen Umverteilung.

Siehe meine Seite,..und ich werde dir das gleich auch beweisen.

gruss tino

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71% @ tino
Posted by [strike](#) on Wed, 01 Nov 2006 09:20:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Nein Strike,..bzw im Prinzip hast du recht,nur ist deine Version das Resultat einer aus auch prooxidativ erzeugten massiven Inflammation.Es ist also stadienabhaengig,..bzw zuerst erschöpft der Ferritinspeicher,und wenn ROS eine massive Inflammation erzeugt hat,kommt es zu dieser von dir angesprochenen Umverteilung.

Siehe meine Seite,..und ich werde dir das gleich auch beweisen.

Tino wie viele Beispiele aus dem Leben möchtest Du denn? Ich weiß auch nicht, wieso Du Dich jetzt so auf das Ferritin *einschießt*.
Versuch es doch einfach mal mit Logik statt mit Studien, die Du wunschgemäß interpretierst.

Ich habe übrigens von 2 versch. Dingen *geredet*, falls Du das überlesen haben solltest.
Zum einen Ferritin als Marker-Protein, zum anderen habe ich geschrieben, daß das Ferritin natürlich auch bei Stress aufgefüllt wird, wie z. B. bei Rauchern o. Leuten am PC, Handy o. ä.

Die einzige Ursache, die zu einer Erniedrigung des Ferritin-Spiegels im Serum führt, ist der Eisenverlust!

Bitte nichts raussuchen, ich habe keine Zeit, mich damit zu beschäftigen. Außerdem weiß ich davon ohnehin genug, um nicht dumm durchs Leben zu gehen.

LG strike

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71% @ tino
Posted by [tino](#) on Wed, 01 Nov 2006 09:37:00 GMT

"daß das Ferritin natürlich auch bei Stress aufgefüllt wird, wie z. B. bei Rauchern o. Leuten am PC, Handy o. ä."

Richtig, das ist so auch mehrfach belegt.

"Die einzige Ursache, die zu einer Erniedrigung des Ferritin-Spiegels im Serum führt, ist der Eisenverlust!"

Nein, das kann nicht richtig sein.

Warum haben die hier nur gute Eisenaufnahme wenn sie Antioxidantien nehmen?

Antioxidant diet supplementation influences blood iron status in endurance athletes. Aguiló A, Tauler P, Fuentespina E, Villa G, Cordova A, Tur JA, Pons A. Community Nutrition and Oxidative Stress Research Group at the University of the Balearic Islands, Palma de Mallorca, Spain.

OBJECTIVE: The aim of this work was to check the effects of antioxidant supplementation (vitamins E and C, and beta-carotene) on the basal iron status of athletes prior to and following their training and competition season (3 months). **DESIGN:** Eighteen amateur trained male athletes were randomly distributed in 2 groups: placebo (lactose) and antioxidant supplemented (vitamin E, 500 mg/d; vitamin C, 1 g/d; and beta-carotene, 30 mg/d). The study was double blind. Hematological parameters, dietary intake, physical activity intensity, antioxidant status (GSH/GSSG ratio), and basal iron status (serum iron, transferrin, ferritin, and iron saturation index) were determined before and after the intervention trials. **RESULTS:** Exercise decreased antioxidant defenses in the placebo group but not in the antioxidant-supplemented group. No changes were found in the number of erythrocytes, hematocrit, or hemoglobin concentration, or in values of serum iron parameters, after taking the antioxidant cocktail for 3 months, in spite of the exercise completed. The placebo group showed a high oxidative stress index, and decreases in serum iron (24%) and iron saturation index (28%), which can neither be attributed to aspects of the athletes' usual diet, nor to hemoconcentration. **CONCLUSIONS:** Antioxidant supplementation prevents the decrease of serum iron and the iron saturation index, and a link between iron metabolism and oxidative stress may also be suggested.

Waere hier auch im Rahmen der durch Sportz induzierten prooxidativen Belastung das Ferritin erhöht, haetten die Autoren das angemerkt, da ja auch Ferritin gemessen wurde.

Achte hier auf die Stelle wo angemerkt wird das Eisen vom Ferritinspeicher abgelassen wird (dort wo die 7. zitiert wird), wenn die antioxidativen Enzyme erniedrigt sind. Das laesst mich annehmen, das es Stadien geben muss, die eine Erniedrigung des Ferritins über hohe Eisenabgabe bei prooxidativer Belastung induzieren.

http://www.jstage.jst.go.jp/article/endocrj/53/5/665/_pdf

gruss tino

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71% @ tino
Posted by [strike](#) on Wed, 01 Nov 2006 09:59:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:"Die einzige Ursache, die zu einer Erniedrigung des Ferritin-Spiegels im Serum führt, ist der Eisenverlust!"

Nein,das kann nicht richtig sein.
Doch das ist so, mit dieser Erkenntnis mußt Du leben.
Für eine Erhöhung kann ich dir x Gründe nennen.

Zitat:Warum haben die hier nur gute Eisenaufnahme wenn sie Antioxidantien nehmen?
Dafür kann es so viele Gründe geben, angefangen vom pH-Wert über den B2-Status und, und, und..
Außerdem bin ich nicht sicher, ob man überhaupt im Vorfeld von allem, was das Eisen beeinflussen kann, die Bestände kontrolliert hat u. im Nachhinein erneut.

Ich habe doch angemerkt, daß ich keine Zeit für lange Geschichten habe. Was genau willst Du denn jetzt wissen?
Und um welchen Sport geht es? Laufen?
Da kannst Du ja den Eisenverlust durch die geplatzten Erys haben.

So long

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71% @ tino
Posted by [tino](#) on Wed, 01 Nov 2006 10:26:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Dafür kann es so viele Gründe geben, angefangen vom pH-Wert über den B2-Status und, und, und..
Außerdem bin ich nicht sicher, ob man überhaupt im Vorfeld von allem, was das Eisen beeinflussen kann, die Bestände kontrolliert hat u. im Nachhinein erneut."

Fakt ist das die Supplementgruppe,..ALLE kein Eisenproblem entwickelten!Das Argument der Bestaende ist sehr schwach...

"Ich habe doch angemerkt, daß ich keine Zeit für lange Geschichten habe. Was genau willst Du denn jetzt wissen?
Und um welchen Sport geht es? Laufen?
Da kannst Du ja den Eisenverlust durch die geplatzten Erys haben."

Geplatzte Erys,die durch Antioxidantien nicht platzen,..lol:-)

Strike,..du musst lernen von mir zu lernen,..nimm dir ein Beispiel an mir,der auch von dir lernen kann!

Gruss Tino

Subject: Re: nachtrag

Posted by [tino](#) on Wed, 01 Nov 2006 10:51:31 GMT

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

ich habe das da unten geschrieben. Es zeigt auf das in latenten bis mittleren systemischen Prozessen (AA/AGA), das Ferritin erniedrigt ist, und bei schwereren Formen (AAU/AAT), nicht erniedrigt ist, aber auch noch nicht ansteigt. Das lässt schlussfolgern, dass es erst bei wirklich massiven Entzündungen, oder sehr lange andauernden Belastungen zu einer Umverteilung kommt.

Natürlich kann das auch einfach nur bedeuten, dass ein Ferritindefizit die Erkrankungen prädisponiert hat, was ja auch die Autoren annehmen. Jedoch war nur Ferritin erniedrigt, und nicht das Serum Eisen.

Auch Eisen, was auch im Rahmen einer Schilddrüsenerkrankung, sowie auch menstruationsbedingt fehlen kann, ist als Trigger, und prädisponierender Faktor der sogenannten androgenetischen Alopecie im Gespräch (95). Kantor et al haben ermittelt, dass gerade bei Frauen mit diagnostizierter androgenetischer Alopecie nach Ludwig, sowie auch bei Alopecia Areata erniedrigte Ferritinspeicher vorhanden waren (95). Die Autoren schlussfolgern als Konsequenz der von ihnen ermittelten Daten, dass ein nicht vollends gefüllter Ferritinspeicher einen prädisponierenden Faktor für AGA und AA Risikogruppen darstellt, wenn ein gewisser individueller Schwellwert überschritten wird, was im Klartext bedeutet, dass die Dauer des Ferritin-Defizits, den Haarfollikel multihormonell empfindlich machen kann. Alopecia Universalis, Alopecia Totalis Patienten wiesen hingegen keine Ferritinspeicher Abnormalitäten auf, worauf hin die Autoren den Schluss zogen, dass hier aufgrund der Schwere der Erkrankung stärkere Trigger und oder stärkere genetische Faktoren die hauptsächlichen Auslöser darstellen. Das Fehlen der statistischen Relevanz bei Fehlen eines Ferritin-Defizit bei diffusen Telogen-Effluvien, erklären Kantor et al dadurch, dass die Ursachen für reversible diffuse Effluvien meist multifaktoreller Natur sind - mit Ursachen von Medikamenteneinnahme bis hin zu akuten Stressphasen. Die These Ferritin-Defizit als prädisponierender Faktor, wird einerseits durch die Untersuchung von Sinclair bestätigt (198), da hier bei den ermittelten Ferritin-erschöpften Frauen mit Haarverlust, die stärkste Ansprechrate bei Substitution von Eisen und Spironolactone beobachtet wurde. Wenn man nun von einem Ferritin-Defizit im Vorfeld, bzw vor Ausbruch der AGA präsent ausgeht, bedeutet das, dass dieses Defizit, den Haarfollikel bereits hormonempfindlich gemacht hat. Limitationen der Untersuchung, die insbesondere das nicht Ansprechen der nur unter Eisen-Substitution stehenden Probandinnen betrifft, wäre die Tatsache, dass die Untersucher sich nicht auf ein Hochtreiben des Ferritinspeichers auf die von Rushton ermittelten 70 mg/dl eingelassen haben (197).

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71% @ tino

Posted by [strike](#) on Wed, 01 Nov 2006 12:06:57 GMT

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

Zitat:Fakt ist das die Supplementgruppe,..ALLE kein Eisenproblem entwickelten!Das Argument der Bestaende ist sehr schwach...

Meinst Du damit mein Argument?

Falls ja, hast Du mal wieder nur bis an die Tellerkante gedacht u. nicht ein Mal darüber.

Ich wollte Dir damit zu bedenken geben, daß ich nicht beurteilen kann, inwiefern man da im Vorfeld alles, aber auch alles, was das Eisen beeinflussen kann, gemessen hat u. diese Messung dann wiederholt hat.

Dazu gehört doch auch die Homöostase an nimm nur mal versch. Zinkbestände, was sich auch auswirkt.

Zitat:"Ich habe doch angemerkt, daß ich keine Zeit für lange Geschichten habe. Was genau willst Du denn jetzt wissen?

Und um welchen Sport geht es? Laufen?

Da kannst Du ja den Eisenverlust durch die geplatzten Erys haben."

Geplatzte Erys,die durch Antioxidantien nicht platzen,..lol

Das Fettgedruckte ist mal wieder eine übliche tino-Ableitung.

Merkst Du nicht, daß ich versucht habe, dir mit dieser Vermutung/Frage, eine Brücke zu bauen?

Nö, das tino merkt wie immer nix!

Ich habe nicht gemeint, daß Erys durch die Gabe von Antioxidantien nicht platzen, ich meinte damit, daß beim Laufen die Erys zerstört werden u. es somit zu einem Eisenmangel kommen kann - und wenn Du mitdenkst: somit auch wieder zu OS!

Zitat:Strike,..du musst lernen von mir zu lernen,..nimm dir ein Beispiel an mir,der auch von dir lernen kann!

Was soll ich denn lernen, tino?

Das, was Du vorgibst, weiß ich u. abgesehen von Deinen Superdosierungen (bitte keine Ausführungen dazu) u. manchen immer wiederkehrenden Fehlern, die sich erst im Laufe der Zeit abschleifen, wie ich aus Erfahrung weiß, sind wir nach vielen Kämpfen recht oft einer Meinung.

Ich bin dennoch heilfroh, daß ich nicht denken lassen muß.

Und zum Nachtrag:

Zitat:Das laesst schlussfolgern,das es erst bei wirklich massiven Entzündungen,oder sehr lange andauernden Belastungen zu einer umverteilung kommt.

Massiv? Nein, muß nicht so sein.

Du meinst Umverteilung in dem von mir hier öfter angeführten Sinne, oder?

Also das hier:

Ferritin sinkt nicht bei chron. Entzündungen sondern steigt. Der Körper senkt damit das freie Eisen, weil dieses für eingedrungene Erreger gefundenes Fressen wäre und es ausserdem oxidativen Stress erhöht - und davon hat man bei einer Entzündung schon mehr als genug. Also freies Eisen (Serumeisen) sinkt, Ferritin steigt dagegen. Der Körper packt also bei

Entzündungen nur das freie Eisen weg und steckt es in die Speicher.
Aber daß Du Dich jetzt nicht wieder an das freie Eisen hängst, das verändert sein kann. Die Erklärung dazu findest Du weiter unten in meiner Antwort zum Nachtrag.

Zitat:Natürlich kann das auch einfach nur bedeuten das ein Ferritindexdefizit die Erkrankungen praedispositioniert hat,..was ja auch die Autoren annehmen.Jedoch war nur Ferritin erniedrigt,und nicht das Serumeisen.

Erst mal zum Serumeisen: Das kannst Du unberücksichtigt lassen aufgrund der vielen Schwankungen, denen es unterliegt.

Bleibt das Ferritin.

Dazu muß ich wirklich wissen, worauf Du Dich jetzt beziehst. Auf Sport, auf Erkrankungen oder auf was...?

Aber es hat keine Eile. Laß Dir also ruhig Zeit.

LG strike

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71% @ tino
Posted by [tino](#) on Wed, 01 Nov 2006 17:38:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Das Fettgedruckte ist mal wieder eine übliche tino-Ableitung.
Merkst Du nicht, daß ich versucht habe, dir mit dieser Vermutung/Frage, eine Brücke zu bauen?

Nö, das tino merkt wie immer nix!

Ich habe nicht gemeint, daß Erys durch die Gabe von Antioxidantien nicht platzen, ich meinte damit, daß beim Laufen die Erys zerstört werden u. es somit zu einem Eisenmangel kommen kann - und wenn Du mitdenkst: somit auch wieder zu OS!"

Du bist schwierig,..manchmal,..aber ich mag das:-)

Da waren zwei Gruppen,eine die Antioxidantien einnahmen,und keine Eisenprobleme bekamen,und eine Kontrollgruppe,die keine Antioxidantien nahmen,und Eisenprobleme bekamen.Beide Gruppen sind gelaufen,..ich denke mal gleich schnell:-)!Waere deine Vermutung richtig,dann müssten beiden Gruppen die Erys flöten gegangen sein,und beide haetten messbare Eisenprobleme haben müssen,was aber nicht so war.Also nix zeplatzte Erys,sondern oxidativer Stress.Und Antioxidantien heissen ja Antioxidantien,und nicht *Antiplatziantien*:-)!

"Ferritin sinkt nicht bei chron. Entzündungen sondern steigt. Der Körper senkt damit das freie Eisen, weil dieses für eingedrungene Erreger gefundenes Fressen wäre und es ausserdem oxidativen Stress erhöht - und davon hat man bei einer Entzündung schon mehr als genug. Also freies Eisen (Serumeisen) sinkt, Ferritin steigt dagegen. Der Körper packt also bei Entzündungen nur das freie Eisen weg und steckt es in die Speicher. Aber daß Du Dich jetzt nicht wieder an das freie Eisen hängst, das verändert sein kann. Die Erklärung dazu findest Du weiter unten in meiner Antwort zum Nachtrag."

Ich glaube das das Eisen auch in den Speicher gezogen wird,um dort oxidativen Stress abzufangen.Einfach so wegpacken ist mir zu simpel.Und ich glaube nach wie vor,das es erst in den Speicher gezogen wird,wenn eine massive,..von mir aus auch chronische messbare Entzündung besteht.Bei Zellstress mit nicht messbarer Mikroentzündung wird der Ferritinspeicher erstmal zur Abminderung der Zellschaeden entleert.

"Erst mal zum Serumeisen: Das kannst Du unberücksichtigt lassen aufgrund der vielen Schwankungen, denen es unterliegt.

Bleibt das Ferritin.

Dazu muß ich wirklich wissen, worauf Du Dich jetzt beziehst. Auf Sport, auf Erkrankungen oder auf was...?"

Ja Erkrankungen,AA und AGA,beide gehen ohne Leukozytose und erhöhtem CRP ein,und sind trotzdem latente inflammatorische Prozesse.In beiden Faellen war der Ferritinspeicher nachweislich erschöpft,..aber wie gesagt,das kann vor den Erkrankungen da gewesen sein.

gruss tino

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [trinity](#) on Wed, 01 Nov 2006 22:32:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, ich hab gestern mal nur nach dem Haarewaschen, Fönen und Kämmen alleine etwa 310 ausgefallene Haare gezählt...Und das nur morgens...Über den Tag fallen ja auch noch Haare aus...War dann völlig fertig mit den Nerven und bin heute zum Frauenarzt, um zu hören, was der dazu zu sagen hat und ob er mir noch irgendwie helfen kann...
Er hat mir jetzt eine ander Pille aufgeschrieben und zwar die Juliette...Hoffe, das hilft...
Außerdem tut mir die Kopfhaut auch etwas weh, bzw. juckt auch manchmal...so wie wenn man die Haare zusammen macht und es etwas zu fest ist...Ist das normal,bzw. woher kommt das?

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [Mupfel](#) on Thu, 02 Nov 2006 07:44:54 GMT

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

Die Kopfhautschmerzen nennt man Trichodynie. Es gibt Menschen, so wie du, die bei Haarausfall auch diese Trichodynie haben. Ich hatte sie auch, ein ganzes Jahr lang. Sie äußerte sich bei mir in jucken, brennen, ziepen und wenn ich die Haare gegen die Wuchsrichtung zog, tat es ebenfalls weh. Auch mir fielen über Monate büschelweise die Haare aus.

Subject: Re: verzweifelt: telogen 71%
Posted by [trinity](#) on Sat, 04 Nov 2006 10:43:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weiß denn jemand, wie lange der Haarausfall etwa dauert, wenn er nur vorübergehend ist, also wie wahrscheinlich bei mir auf Grund der Fehlgeburt und der Mangelernährung vor 4 Monaten?

Vielleicht gibt mir das ein bisschen Hoffnung, wenn ich weiß, wann in etwa ein Ende abzusehen ist...
