
Subject: Frage an Tino (Mina=Marina)

Posted by [Mina](#) on Tue, 31 Jan 2006 17:41:53 GMT

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

Hallo Tino,

Ich hab grad son bisschen gestöbert und viel über diese NEMs gelesen. Du schnarchst bei diesen Fragen bestimmt schon ein, aber son paar hätt ich da.

Wirkt das auch bei Akne? Also Haarausfall hab ich kein bisschen.

Nur schlechte Haut.

Hab vor einem halben Jahr die Hautpille von Claudio abgesetzt. Bis jetzt gehts noch mit der Haut, aber ich würd schon gern was machen, besonders weil ich auch sehr viel Stress hab im Moment.

Wie heißt diese Seite denn von Dir?

Danke, LG. Mina (vorher Marina)

Subject: Re: an Mina und wegen Eisenmangel und HA

Posted by [tino](#) on Sat, 04 Feb 2006 02:09:54 GMT

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

Hallo Marina

Ja das macht die Haut schöner,..kann u.u auch die Akne verschwinden lassen,das aber nur wenn nicht DHT der primre Auslöser ist.Wie du ja in der Literatur auf meiner Seite(s.u) sehen kannst,hat man auch schon Akne nur mit Selen und Vit E therapiert.Stress fördert natürlich auch Akne über Substance-P und oxidativen Stress.Stress solltest du abbauen.

Meine Seite: <http://hometown.aol.de/krystatototo/homepage/verein.html>

Eisenmangel und Haarausfall

<http://haarerkrankungen.de/aktuelles/haarsinglenewsmeldung.php4?newsid=20060131>

Das hier haben die Ärzte von www.haarerkrankungen.de geschrieben.Schön gemacht,und bezogen auf diffusen HA auch soweit nicht falsch,und ausführlich.Lider hat man das wichtigste vergessen,nämlich das zwar viele Frauen mit diffusem HA keinen Ferritinmangel haben,aber sehr wohl solche mit AA und AGA.Es ist mir unverständlich das es dort nicht erwähnt wurde,..warscheinlich hat man Angst das die Ärzte in Zukunft wertvolles Budget verplempern,um einen erschöpften Ferritinspeicher bei der prima mit Anti-Baby Pillala und kosmetischem Minox zum Draufspritzen behandelbaren AGA zu ermitteln,..einen für die Frau ja typischen und nicht

ungesunden erschöpften Ferritinspeicher...

Auszug aus meiner Seite(aus aktuellem Anlass habe ich das Kapitel weiblicher HA ergänzt).Dazugehörige Literatur,siehe meine Seite unten.

Auch Eisen,was auch im Rahmen einer Schilddrüsenerkrankung,sowie auch menstruationsbedingt fehlen kann,ist als Trigger,und prädispositionierender Faktor der sogenannten androgenetischen Alopezie im Gespräch(95).Kantor et.al haben ermittelt,das gerade bei Frauen mit diagnostizierter androgenetischer Alopezie nach Ludwig,sowie auch bei Alopecia Areata erniedrigte Ferritinspeicher vorhanden waren(95).Die Autoren schlussfolgern als Konsequenz der von ihnen ermittelten Daten,das ein nicht vollends gefüllter Ferritinspeicher einen prädispositionierenden Faktor für AGA und AA Risikogruppen darstellt,wenn ein gewisser individueller Schwellwert überschritten wird,was im Klartext bedeutet,das 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,das 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 das die Ursachen für reversible diffuse Effluvien meisst multifaktoreller Natur sind-mit Ursachen von Medikamenteneinnahme bis hin zu akuten Stressphasen.Die These Ferritin-Defizit als prädispositionierender 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,das 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 das die Untersucher sich nicht auf ein Hochtreiben des Ferritinspeichers auf die von Rushton ermittelten 70 mg/dl eingelassen haben(197).Neben menstruationsbedingtem Ferritin-Abfall,wäre oxidativer Stress ein weiterer,für erschöpfte Ferritin-Speicher verantwortlicher Faktor.Oxidativer Stress macht bei chronischem Vorhandensein Entzündungen im Gewebe,und das hat oft zu Folge das sich der Organismus zum Zwecke der Abminderung der Schäden,antioxidatives Eisen aus dem Ferritinspeicher holt.Bei Sportlern(Sport erzeugt auch oxidativen Stress) haben sich dauerhaft erschöpfte Ferritinspeicher die nicht auf ein ordnungsgemässes Mass korrigierbar waren,nur mittels Substitution diverser Antioxidantien,nach der Eisen-Substitution dauerhaft halten lassen(199).Chronischer Stress,Rauchen und hormonelle Verschiebungen sind ebenso Risikofaktoren die einen Ferritinspeicher über oxidativen Stress erschöpfen können. Da Eisen als Antioxidant aber auch als Oxidant fungiert(200-201),ist es logisch das auch ein solcher Mangel die gleichen proapoptotische Kausale nachschaltet,wie alle anderen Faktoren.Diese These wird durch eine andere These untermauert,die aussagt,das erniedrigte,für aufschliessende Entzündungen bekannte Ferritinspeicher,auch das Risiko einer koronaren Herzkrankheit(96),die ja auch mit den prooxidativen androgenmedierten ROS vermittelten Faktoren assoziiert ist verschlimmert.

Gruss Tino

Subject: Re: @ Tino - noch ein Märchen
Posted by [strike](#) on Sat, 04 Feb 2006 07:09:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: auch Märchen sollten immer aufmerksam gelesen werden..
Posted by [tino](#) on Sat, 04 Feb 2006 14:28:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sonst könnten sie falsch gedeutet werden:-)

"Sorry, mein lieber Tino, aber da muß ich doch mal wieder an Deinem Thron kratzen, es macht ja sonst kaum einer, viele hängen wie verzaubert an Deinen Lippen (bildlich gesprochen, wollen wir hoffen)."

No no nonono.....es gibt keinen Grund bei mir zu kratzen,denn ich habe beide Seiten der Medaille gelernt.Bei dem der sie nicht gelernt hat muss gekratzt werden...and that's you my dear:-)

"Und genau das ist wiederum falsch!

Wenn Du von einem erschöpften Ferritin-Speicher redest, bringst Du damit zum Ausdruck, dass zu wenig Ferritin enthalten ist.

Und auch die Aussage dass sich der Organismus antioxidatives Eisen vom Speichereisen holt, würde dann in der Folge zu wenig Ferritin bedeuten.

Falsch!

Eine Entzündung erhöht nicht das Serum-Eisen, sondern das Ferritin!

Es findet eine Umverteilung des Eisens statt, weg vom freien Eisen, hin zum Speichereisen (Ferritin). Sinn ist bei bakteriell bedingten Entzündungsreaktionen den Bakterien den auch für sie wichtigen Nährstoff Eisen vorzuenthalten und sie so am Wachstum zu hindern. Ausserdem ist freies Eisen prooxidativ, gießt also noch Öl ins freie-Radikalen-Feuer der Entzündungsreaktion."

Bis auf deine Bakterien-Wachstums These ist es richtig was du sagst.Die Bakterien und

Wachstums These halte ich für ein Ammenmärchen, eine Erklärung von Schulbuchinternisten, denen die biochemische Bildung fehlt. Auch hier lässt der Organismus das Ferritin messbar aufschossen, um oxidative Schäden abzufangen. Warum es dann zu diesem Irrtum (das es prooxidativ wirkt) kommt, weiss ich nicht. So ist es tatsächlich auch oft bei postmenopausalen Frauen. Durch Sojaprotein lässt sich das erhöhte Ferritin dann nicht beeinflussen, sehr wohl aber der oxidative Stress, was bedeutet, dass die Entzündungen in der Postmenopause nur partiell prooxidativ verursacht werden.

Die andere Seite der Medaille

Wenn wie hier an diesem Beispiel dokumentiert, z.B. die Haut durch einen Einfluss intrinsischer Natur (UV Strahlen), mit logischer Folge der oxidativen Belastung, belastet wird, dann hat das zu Folge das dem System Speichereisen entzogen wird, weil sich die Zellen der Haut es ziehen um die oxidativen Schäden abzumindern.

Zitat: However, it has also been suggested that Ft could be a potentially hazardous molecule under pathological conditions, because iron can be reductively released from Ft during oxidative stress (25-30).

The cytoprotective role of Ft remained largely hypothetical until it was shown that cells overexpressing this protein are more resistant to oxidative injury (10, 23, 24).

Eine Folge wäre ein Absinken des Ferritinspiegels.

Zitat: In summary, we show here that UVA radiation leads to an immediate increase in the free available iron via degradation of the Ft molecule.

Furthermore, we show that UVA leads to a rapid degradation of the major iron-storage protein, Ft. The lack of this critical iron-storage protein would be expected to further exacerbate the consequence of the UVA-released iron in human cells

Quelle: Ultraviolet A radiation induces immediate release of iron in human primary skin fibroblasts: The role of ferritin

Cell Biologie Vol. 96, Issue 12, 6751-6756, June 8, 1999

Wie du siehst scheint es anders zu sein, wenn andere Bereiche des Organismus von oxidativem Stress befallen sind. Es kann natürlich auch sein dass die These Ferritin/Bakterien/Wachstum richtig ist, und diese Art von Entzündung etwas anderes auslöst wie z.B. oxidative Belastung durch hormonelle Verschiebungen und UV Strahlen?

Subject: Re: Interpretiere bitte Deine eigenen Texte
Posted by [strike](#) on Sat, 04 Feb 2006 17:00:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Interpretiere bitte Deine eigenen Texte
Posted by [tino](#) on Sat, 04 Feb 2006 17:12:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Der Organismus holt sich Eisen aus dem Ferritinspeicher.
Das bedeutet doch dann als Resultat, daß in dem Ferritinspeicher weniger Eisen enthalten ist. "

Ja genau so meine ich es! Lies die Literatur die ich dir eingestellt habe,..die belegt es doch klar.

Das hier auch,bzw hier wird nur das Ziehen beschrieben,nicht aber das erschöpfen des Ferritinspeichers..

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=PubMed&list_uids=9665404&dopt=Abstract

Und viele mehr,..wenn wir schon von zuschütten reden.

Du kannst mich ruhig zuschütten,du kannst es dir aber auch sparen,weil ich deine Erklärung,..die eine Seite der Medaille bereits bestätigt habe(aufmerksam lesen!).Nur.....deine Version ist nicht das Ende der Fahnenstange!Es gibt so vieles was für manchen NOch unerklärbar bleibt.....

" ist nun mal Fakt. Aber wenn Du mal nach dem löslichen Transferrinrezeptor gräbst, wirst Du ausreichend Erklärungen finden."

Was, das sich unter inflammatorischen Bedingungen seine Expression im Gewebe verändert? Das spricht nicht dafür das nicht der messbare Ferritinwert abfallen kann.

Subject: Re: sTfR
Posted by [strike](#) on Sat, 04 Feb 2006 17:27:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: sTfR
Posted by [tino](#) on Sat, 04 Feb 2006 20:02:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meinst du jetzt zur besseren Diagnosestellung, speziell in Fällen wo eine chronische Entzündung vermutet wird, den sTfR?

Nochmal zur anderen Sache.

Antioxidant diet supplementation influences blood iron status in endurance athletes.

Aguilo 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.

Besondere Betonung auf "which can neither be attributed to aspects of the athletes' usual diet, nor to hemoconcentration".

Mit Periode, bzw. menstruationsbedingtem Verlust ist hier nix, ..da es sich um Männer handelt. Hat man alles früher angenommen, ..bzw. man ging davon aus, dass erschöpfte Ferritinspeicher und Eisenmangel bei Athletinnen immer Ernährungs- oder menstruationsbedingt seien. Der Sättigungsindex war mit unten, ..mal so nebenbei.

Das dies nicht so ist zeigt diese Feststellung"Antioxidant supplementation prevents the decrease of serum iron and the iron saturation index"

...und die logische Schlussfolgerung der Autoren"a link between iron metabolism and oxidative stress may also be suggested."

Diese Untersuchung macht es zusammen mit der zellbiologischen Untersuchung aus dem Post vorab,und der von mir zitierten Untersuchung auf meiner Seite(Kantor et.al) möglich,das der sichere Schluss gezogen werden darf,das ein Ferritindexdefizit die Zellen derart inresistent machen kann,das es so zum Ausbruch einer multihormonellen Alopezie kommen kann.