
Subject: Neue Hormonwerte

Posted by [fixt](#) on Fri, 17 Mar 2006 13:36:27 GMT

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

ok habe wie gesagt nochmals alle Werte durchchecken lassen....diesmal Soja abgesetzt und auch alle anderen NEM....und hier sind die Resultate:

SHBG: 21(13-71)

Cortisol: 14(6-30)

Androstendion :244(60-310)

DHEA-Sulfat: 208(80-560)

Testosteron: 498(241-830)

E2 Östradiol: 55,5(11,6-41,2)

DHT: 49 (16-110)

Progesteron: 171 (59-344)

Freier Androgen Index: 81 (15-95)

Vitamin B12: 289(179-1162)

!!!!Vitamin D3: bei mir weniger als 2,6 (6,3-46,4)

Also DHT war letztes mal noch bei 33 jetzt bei 49 aber immer noch ziemlich ok (blockt Soja vielleicht doch DHT?)

Die Nebenniere scheint ok zu sein.Androstendion ist etwas hoch aber die beiden anderen sind völlig ok). Östradiol ist weit über der Norm und nach absetzen der NEM noch weiter gestiegen.....wie kann das alles sein?

Und warum hab ich fast gar kein Vitamin D3 im BLut?Ist das überhaupt HA relevant?

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [fixt](#) on Fri, 17 Mar 2006 13:37:37 GMT

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

Nachtrag:

IGF 1:264(125-460)

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [fixt](#) on Fri, 17 Mar 2006 13:43:10 GMT

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

hab gerade gelesen das Vitamin D3 für die Haut wichtig ist und durch Sonneneinstrahlung gebildet wird. Da ja in Deutschland keine sonne sceint gibt es wohl auch kein Vitamin D3....meine Frage: Nützt eine Tablettenförmige D3 Substitution was für die Haut oder muss man sich der Sonnenstrahlung aussetzen?

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 17 Mar 2006 13:47:52 GMT

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

fixt schrieb am Fre, 17 März 2006 14:43 hab gerade gelesen das Vitamin D3 für die Haut wichtig ist und durch Sonneneinstrahlung gebildet wird. Da ja in Deutschland keine sonne sceint gibt es wohl auch kein Vitamin D3....meine Frage: Nützt eine Tablettenförmige D3 Substitution was für die Haut oder muss man sich der Sonnenstrahlung aussetzen?

Wie, es scheint in Deutschland keine Sonne? Schau mal zum Fenster raus. *g*

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [fixt](#) on Fri, 17 Mar 2006 14:01:17 GMT

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

also hier in Köln scheint keine Sonne....übrigens würde das fals Vitamin D3 wirklich wichtig ist für Haut und Haare einiges erklären: Wie gesagt ,ich habe 2Ärzte in der Familie und wir kommen urprünglich aus einem Land im nahen Osten.....wo die Sonne 10Monate im Jahr einem auf die Haut knallt. Viele der Leute die rüber gekommen sind(nach Deutschland) beklagen nach kurzer Zeit das ihnen die Haare ausfallen obwohl das in der Familie nicht vorhanden ist.....da hier wenig Sonne scheint haben sie alle vielleicht einen Abfall des Vitamin D3 und somit HA?

Mein Vater wie gesagt hat null HA in der Familie aber er ist der einzige mit HA und gleichzeitig der einzige der nach Deutschland kam. Genauso die 4Brüder meiner Oma.....2nach Deutschland beide HA...2 in Heimatland gebliebenbeide Haarlinie von 15jährigen und null HA.....dazu kommt das beide landwirtschaftlich tätig waren ihr Leben lang.

Ich kenn mich nicht allzu toll aus mit den molekularen Vorgängen aber könnte Vitamin D3 eine nicht unerheblich Rolle für Haut und Haare spielen?

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 17 Mar 2006 14:07:49 GMT

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

Angeblich reichen 15-20 min am Tag in der Sonne um deinen D3 Bedarf zu decken. Ich denke der HA in deiner Familie liegt dann wohl eher an den veränderten Lebensgewohnheiten (Ernährung, Stress, Bewegungsmangel?, ...). Ich hab auch Verwandte in der Landwirtschaft, Jäger und ähnliches und die sind auch alle kahl (wobei das hier wohl genetisch bedingt ist).

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [fixt](#) on Fri, 17 Mar 2006 14:10:12 GMT

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

ok...aber scheinbar hab ich ja trotzdem einen sehr niedrigen Vitamin D3 Wert obwohl ich mich eigentlich jeden Tag 15min. draußen aufhalte....übrigens hab ich eben mit meiner Apotheke telefoniert un die meinten ausreichend seien wenn man mindestens 2Stunden täglich draußen aufhalten!

Außerdem hab ich diesen link gefunden:

<http://www.drhuber.at/kosmetik/kosmetik04b.html>

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 17 Mar 2006 15:20:39 GMT

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

Wenn du überlegst, Vitamin D3 zu substituieren, wird der Spaß nicht billig. Mit EUR 2,00 am Tag bist du dabei, wenn du ein Rezept dafür hast...

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [Gast](#) on Fri, 17 Mar 2006 15:22:58 GMT

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

Wie kommst Du denn darauf?

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 17 Mar 2006 15:25:18 GMT

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

Die Rote Liste sagt das.

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [Gast](#) on Fri, 17 Mar 2006 15:26:17 GMT

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

Was ist mit Vigantolekten? Die sind doch billig, und es ist Vitamin D3.

Subject: Re: Neue Hormonwerte

Posted by [Gast](#) on Fri, 17 Mar 2006 15:27:50 GMT

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

Es gibt allerdings auch noch eine hautaktive Form, aber die ist soweit ich weiß mehr für die topische Anwendung vorgesehen.
Welches Präparat hast Du denn ermittelt?

Subject: Re: Neue Hormonwerte
Posted by [Gast](#) on Fri, 17 Mar 2006 15:35:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja Du hast Recht, pardon. Das calcipotriol sollte es wahrscheinlich sein, und das ist wirklich teuer.

Subject: Re: Neue Hormonwerte
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 17 Mar 2006 15:38:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vigantoletten ist in der Tat wesentlich günstiger... und Rezeptfrei.

Ich habe nach "Calcitriol" gesucht.

Z.B. als

Wirkst.:Calcitriol

Subject: Re: Neue Hormonwerte
Posted by [Gast](#) on Fri, 17 Mar 2006 15:42:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, Vitamin D3 ist ein kompliziertes Thema, das mich aber auch interessiert, und zwar aus ähnlichen Gründen wie Fixt. Topisch übrigens auch.

Subject: Re: Neue Hormonwerte
Posted by [backflash](#) on Fri, 17 Mar 2006 15:58:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ fixt:

Ich finde Deine Beobachtungen interessant. Eben weil so oft über die UV-Belastung

gesprachen wird, auch hier im Forum.

Ich persönlich habe das Gefühl, dass auch die Sonnebestrahlung (in Maßen) einen gewissen Sinn macht, nicht nur um Osteoporose vorzubeugen und das Hautbild zu verbessern. Ich war zwar noch nie auf der Sonnenbank, höre aber von Freunden nur positive Dinge. Es wirkt gegen Stress, Depris, Akne... also Dinge, die auch HA triggern können.

Komischerweise wird in Deutschland die Sonne oft schlecht gemacht. In einem Land, in dem sie kaum scheint

Liegt es nicht vielmehr daran, dass "der Deutsche" es im Sommer auf Malle und co. etwas übertreibt, nämlich 3 Wochen lang Sonnenbestrahlung von 10-18 Uhr?

Wer dann, gerötet und verbrannt, der Sonne die Schuld gibt, sollte den Schaden vielleicht mal in seinem Gehirn suchen.

Subject: Richtig!

Posted by [Gast](#) on Fri, 17 Mar 2006 16:18:06 GMT

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

backflash schrieb am Fre, 17 März 2006 16:58@ fixt:

Ich finde Deine Beobachtungen interessant. Eben weil so oft über die UV-Belastung gesprochen wird, auch hier im Forum.

...

Komischerweise wird in Deutschland die Sonne oft schlecht gemacht. In einem Land, in dem sie kaum scheint

Liegt es nicht vielmehr daran, dass "der Deutsche" es im Sommer auf Malle und co. etwas übertreibt, nämlich 3 Wochen lang Sonnenbestrahlung von 10-18 Uhr?

Wer dann, gerötet und verbrannt, der Sonne die Schuld gibt, sollte den Schaden vielleicht mal in seinem Gehirn suchen.

Und mein ganzer Körper funktioniert einfach im Sommer (wenn der hier einmal vorkommt) und wenn ich im Süden bei meiner Familie bin einfach besser.

Subject: Re: @frankfurter

Posted by [fixt](#) on Fri, 17 Mar 2006 19:32:45 GMT

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

wie kommst du denn auf 2euro pro tag?hab mir von hervert 100Stück besorgt für 7Euro....Vitamin D3 Tabletten

Subject: Re: @frankfurter
Posted by [strike](#) on Sun, 19 Mar 2006 10:02:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Neue Hormonwerte
Posted by [tino](#) on Sun, 19 Mar 2006 21:45:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"Und warum hab ich fast gar kein Vitamin D3 im BLut?Ist das überhaupt HA relevant?"

Oh das ist sehr wichtig für den Haarwuchs,..es gillt als Hormon,das mit vielen Haarwuchswichtigen Genen interagiert.

Bei den Werten ist wirklich alles ok,..kann höchstens noch irgendwo ein Rezeptorenproblem vorliegen,..wenn es überhaupt was Steroid-genetisches seien soll.

Gruss Tino

Subject: Re: @frankfurter
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 19 Mar 2006 22:36:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe alle Präpatate aus der Roten Liste durchforstet. Die günstigste Tagesdosis lag bei 1,80 EUR, das Mittel bei etwa 2,00 EUR.
