

---

Subject: Grundumsatz

Posted by [Mark0086](#) on Tue, 10 May 2011 10:38:14 GMT

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

---

Ist es möglich unter Haarausfall zu leiden, wenn man eine längere Zeit (ca. 1 Jahr) UNTER seinem täglichen kcal Grundumsatz gelebt hat?

kann HA auch bei nicht ausreichender zuführung von essentiellen fettsäuren auftreten , infolge einer Fettarmen Ernährung?

Gibt es Erfahrungen diesbezüglich von jemanden?

lg

---

---

Subject: Aw: Grundumsatz

Posted by [Mark0086](#) on Mon, 16 May 2011 10:29:43 GMT

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

---

Fällt niemanden eine Idee/Theorie dazu ein. Oder ist diese Vermutung von mir, so absurd, dass sie keiner Antwort verdiene?

Ich frage deshalb, weil bei mir vor ca. 14 Monaten bei mir eine Gewichtsverlustphase begonnen hat, die mich von ca. 78kg auf 66kg gebracht hat.

Das war der Beginn bei mir, als FIN aufhörte zu wirken. Die Monate zuvor hab ich 1A darauf angesprochen.

(KEINE Diät - Ärzte kamen bis heute nicht auf den Grund - Theorie von ihnen war/ist eben zuwenig kcal und zu wenig Fett) --> hab viel Kraftsport und Ausdauersport betrieben.(seit Jahren) ~ ca. 8km und 1 Stunde Krafttraining 5x in der Woche - dazu noch UNI und nebenbei Arbeiten.

Dadurch meinten sie kam ich täglich UNTER meinen Grundumsatz und das hat dem Körper zugesetzt.

vl. kann ja doch der eine oder der andere seinen Senf dazu geben

lg

---

---

Subject: Aw: Grundumsatz

Posted by [Mark0086](#) on Tue, 17 May 2011 16:14:10 GMT

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

---

noch immer keine Antwort

da ich keinen neuen Thread aufmachen möchte und es eig. in die Kategorie passt, wollte ich fragen ob jemand sich eine Meinung bilden könnte zu folgenden Werten

Eisen 69 (60-169)  
Transferrin 269 (200-360)  
Ferritin 135 (30-400)

Transferrinsättigung 18% (16-45)

Ev. Eisenmangel?

[www.med4you.at/laborbefunde/lbef\\_transferrin\\_sat.htm](http://www.med4you.at/laborbefunde/lbef_transferrin_sat.htm)

Laut dieser Seite könnte es einer sein?!

vielen Dank im voraus / hoffentlich gibt diesmal jemand ein Kommentar ab

---

---

Subject: Aw: Grundumsatz  
Posted by [pilos](#) on Tue, 17 May 2011 16:45:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mark0086 schrieb am Tue, 10 May 2011 13:38 Ist es möglich unter Haarausfall zu leiden, wenn man eine längere Zeit (ca. 1 Jahr) UNTER seinem täglichen kcal Grundumsatz gelebt hat?

kann HA auch bei nicht ausreichender zuführung von essentiellen fettsäuren auftreten , infolge einer Fettarmen Ernährung?

lg

NEIN

---

---

Subject: Aw: Grundumsatz  
Posted by [Mark0086](#) on Wed, 18 May 2011 14:23:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Tue, 17 May 2011 18:45 Mark0086 schrieb am Tue, 10 May 2011 13:38 Ist es möglich unter Haarausfall zu leiden, wenn man eine längere Zeit (ca. 1 Jahr) UNTER seinem

täglichen kcal Grundumsatz gelebt hat?

kann HA auch bei nicht ausreichender Zuführung von essentiellen Fettsäuren auftreten, infolge einer fettarmen Ernährung?

Ig

NEIN

ok.

Warum bekommen dann viele Leute, die eine starke Gewichtsreduktion hinter sich haben (z.B. durch Diät), so häufig Haarausfall?

Könnte bei meinen oben geposteten Daten eine leichte Form von zu wenig Eisen im Körper vorhanden sein?

Ig

---

Subject: Aw: Grundumsatz  
Posted by [Joxx](#) on Wed, 18 May 2011 15:19:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LOL! Weil die meisten Menschen bei einer starken Gewichtsreduktion an Krankheiten leiden und Medikamente nehmen, es gibt z.B. viele, die während der Chemotherapie abnehmen und Haare verlieren.

---

Subject: Aw: Grundumsatz  
Posted by [Mark0086](#) on Wed, 18 May 2011 17:45:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Joxx schrieb am Wed, 18 May 2011 17:19: LOL! Weil die meisten Menschen bei einer starken Gewichtsreduktion an Krankheiten leiden und Medikamente nehmen, es gibt z.B. viele, die während der Chemotherapie abnehmen und Haare verlieren.

1. mir ist schon klar, wenn man an einer schweren Erkrankung wie dieser leidet, dass es durch eine Chemo zu Haarausfall kommen kann!

Aber glaubst du wirklich allen ernstes, dass ALLE Menschen, die abnehmen, automatisch an einer Erkrankung leiden müssen?!?!?

2. war bei meiner Frage von einer Art Diät die Rede ...

---

---

Subject: Aw: Grundumsatz

Posted by [amigo77](#) on Wed, 18 May 2011 21:04:34 GMT

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

---

Prinzipiell kann es aufgrund der komplexen systemischen Prozesse im menschlichen Körper schon zu erhöhtem Haarverlust und schlechterer Haarqualität infolge von Nährstoffmangel kommen. Ob man allerdings tatsächlich unter Nährstoffmangel leidet, ist objektiv nur durch Messung im Blut bzw. Urin zu bestimmen. Ansonsten bleibt alles total spekulativ, zum Beispiel ob man nun wegen einer Gewichtsreduktion von einem Nährstoff wie Eisen zu wenig hat. Auf der anderen Seite gibt es aber auch Leute, die definitiv unter Nährstoffmangel leiden müssten/mussten (Obdachlose, Opfer von Gefangenenlagern), aber keinen Haarausfall bekommen (haben).

Wenn aber wirklich essentielle Nährstoffe im Körper fehlen sollten, so dass verschiedene biologische Prozesse nicht mehr einwandfrei ablaufen können (und die meisten Nährstoffe haben ja multiple Funktionen), dann müsste man das auch noch an anderen Befindlichkeitsstörungen merken bzw. an einer Verschlechterung des Befindens oder an weiteren Auffälligkeiten zum Beispiel an der Haut, am Schlaf etc. Soweit meine Ideen zum Thema.

---

---

Subject: Aw: Grundumsatz

Posted by [Mark0086](#) on Thu, 19 May 2011 10:11:29 GMT

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

---

[amigo77](#) schrieb am Wed, 18 May 2011 23:04: Prinzipiell kann es aufgrund der komplexen systemischen Prozesse im menschlichen Körper schon zu erhöhtem Haarverlust und schlechterer Haarqualität infolge von Nährstoffmangel kommen. Ob man allerdings tatsächlich unter Nährstoffmangel leidet, ist objektiv nur durch Messung im Blut bzw. Urin zu bestimmen. Ansonsten bleibt alles total spekulativ, zum Beispiel ob man nun wegen einer Gewichtsreduktion von einem Nährstoff wie Eisen zu wenig hat.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch Leute, die definitiv unter Nährstoffmangel leiden müssten/mussten (Obdachlose, Opfer von Gefangenenlagern), aber keinen Haarausfall bekommen (haben).

Wenn aber wirklich essentielle Nährstoffe im Körper fehlen sollten, so dass verschiedene biologische Prozesse nicht mehr einwandfrei ablaufen können (und die meisten Nährstoffe haben ja multiple Funktionen), dann müsste man das auch noch an anderen Befindlichkeitsstörungen merken bzw. an einer Verschlechterung des Befindens oder an weiteren Auffälligkeiten zum Beispiel an der Haut, am Schlaf etc. Soweit meine Ideen zum Thema.

Servus Amigo!

hört sich für mich alles ganz logisch an.

Ich "forsche" deswegen in diese Richtung, weil bei mir ein starker Gewichtsverlust eingetreten ist und ich seitdem fast auf Untergewicht bin.

Zu meiner "Gesunden" Zeit war mein BI auf 23 - heute auf 19! Seit Beginn des besagten GW-Verlustes, haben sich bei mir Probleme mit den Haaren breitgemacht.

Blutuntersuchungen diesbezüglich waren nicht ganz aufschlussreich (Schilddrüsen-, Bauchspeicheldrüsen-, Nieren-, Diabetes-Probleme wurden ausgeschlossen)

Werte wie

- Eisen (etwas niedriger - siehe oben)
- Kupfer (zu wenig)
- Zink (zu viel)(Cu und Z sind ja Gegenspieler, vl. liegt's daran!)
- GPT-Alat erhöht (KA warum! trinke keinen Schluck Alk.)
- Vitamine im großen und ganzen I.O (Vit-B Werte eher im oberen Bereich (wobei ich mir nicht ganz sicher bin, inwieweit solche Untersuchungen im Serum den wahren Vitaminbestand im Körper widerspiegeln))

mfg

---

Subject: Aw: Grundumsatz

Posted by [amigo77](#) on Fri, 20 May 2011 12:32:15 GMT

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

---

Es gibt ja die sogenannten essentiellen Nährstoffe, die man dem Körper von außen zuführen muss, da er sie selbst nicht herstellen kann. Ich glaube, dass sind sogar so an die 50. Die Diskussion, ob wir bei mehr oder weniger normaler Ernährung nun alle notwendigen Nährstoffe bekommen oder nicht, wird sicher noch eine ganze Weile weitergehen. Das Problem, was ich sehen, ist aber auf jeden Fall, dass es keine Schwarz-Weiss-Geschichte ist. Es gibt nicht nur die zwei Zustände "kein Nährstoffmangel" und "Nährstoffmangel xy", sondern viele Schattierungen dazwischen. Wenn zum Beispiel jemand keinen expliziten Vitamin B12 Mangel hat, heißt das ja keinesfalls, dass er von höheren Werten nicht profitieren würde, will sagen, dass bestimmte Körperfunktionen dann noch besser ablaufen. So sind die RDA-Werte eher Mindestmengen, die man aufnehmen sollte, je nach eigenem Stoffwechsel aber sicher oft nicht die idealen Mengen. Deswegen würde ich dich durchaus ermuntern, in diese Richtung weiterzuforschen. Das Problem der objektiven Bestimmung bleibt natürlich, zumal die Messung von Nährstoffen im Blut von den Krankenkassen oft nicht übernommen werden dürfte. Die Krankenkassen bezahlen ja lieber fragwürdige superteure Symptombekämpfungsmittel und -therapien, als einfache Lösungen. Du hast ja anscheinend so einige Werte bestimmen lassen. Hat die Krankenkasse das übernommen? Und was für ein Arzt hat die Werte bestimmen lassen?

---

Subject: Aw: Grundumsatz

amigo77 schrieb am Fri, 20 May 2011 14:32Es gibt ja die sogenannten essentiellen Nährstoffe, die man dem Körper von außen zuführen muss, da er sie selbst nicht herstellen kann. Ich glaube, dass sind sogar so an die 50. Die Diskussion, ob wir bei mehr oder weniger normaler Ernährung nun alle notwendigen Nährstoffe bekommen oder nicht, wird sicher noch eine ganze Weile weitergehen. Das Problem, was ich sehen, ist aber auf jeden Fall, dass es keine Schwarz-Weiss-Geschichte ist. Es gibt nicht nur die zwei Zustände "kein Nährstoffmangel" und "Nährstoffmangel xy", sondern viele Schattierungen dazwischen. Wenn zum Beispiel jemand keinen expliziten Vitamin B12 Mangel hat, heisst das ja keinesfalls, dass er von höheren Werten nicht profitieren würde, will sagen, dass bestimmte Körperfunktionen dann noch besser ablaufen. So sind die RDA-Werte eher Mindestmengen, die man aufnehmen sollte, je nach eigenem Stoffwechsel aber sicher oft nicht die idealen Mengen. Deswegen würde ich dich durchaus ermuntern, in diese Richtung weiterzuforschen. Das Problem der objektiven Bestimmung bleibt natürlich, zumal die Messung von Nährstoffen im Blut von den Krankenkassen oft nicht übernommen werden dürfte. Die Krankenkassen bezahlen ja lieber fragwürdige superteure Symptombekämpfungsmittel und -therapien, als einfache Lösungen. Du hast ja anscheinend so einige Werte bestimmen lassen. Hat die Krankenkasse das übernommen? Und was für ein Arzt hat die Werte bestimmen lassen?

Servus Amigo!

Also die angesprochenen essentiellen Nährstoffe von dir, sind glaub ich ebenfalls sehr wichtig für die Gesundheit im Allgemeinen.  
Inwieweit sie einfluss auf die Haare haben, weis ich (noch)nicht so ganz.

Ich werde mich deswegen auch noch mit eurem "fitnesspapst" Dr. Strunz in verbindung setzen. (soll einen guten Ruf haben, was solche Dinge betrifft)

Es gibt vereinzelt Fälle von Leuten, die anscheinend nach einer Diät ihr Problem mit eben der zufuhr von z.b. essentiellen Fetten "gelöst" haben.  
Ich bin zur Zeit dabei, dass Forum hier nach Informationen zu durchforsten - unglaublich welch WISSEN manche hier sich angeeignet haben. Für manche Dinge fühlt mir leider fundiertes Wissen bezüglich Chemie udgl.

Meine GHE machen zur Zeit etwas stress und bin auf der Suche nach einem Mittel , dass ev. hierbei helfen könnte.  
Da ich bis zu meinem Gesundheitlichen Einbruch super auf FIN reagiert habe, ist es für mich jetzt umso schlimmer feststellen zu müssen, dass dieses Mittel wo leider nicht mehr die erhoffte Wirkung zeigt.

Da ich selbst aus Ö komme, weis ich nicht ob die krankenkassen aus D die gleichen Leistungen zahlen wie unsere.

Bei mir wurden bis dato die Untersuchungskosten alle von der Krankenkassa übernommen. Jene dienten ja im Grunde dazu , um eine mögliche schlimmere Erkrankung auszuschließen, da sich meine gesunde Situation von heute auf morgen verschlechtert hat.

Spezielle Untersuchungen betreff Vitamine udgl. werden nicht alle von der KK gezahlt - jediglich ausgewählte (z.B Vit. A,B12,D,E)

Muss dazu sagen, dass mein Dilemma Allgemein mit HA mit der Entfernung meiner Amalganfüllungen begonnen hat.

Auch wenn es sehr unwahrscheinlich ist (denken wohl die meisten), werde ich diese Sache auch noch abklären müssen (um im nachhinein kein schlechtes Gewissen haben zu müssen )

In der Zwischenzeit lass ich mir mal meinen ganzen Hormonhaushalt von den Ärzten durchchecken, weil ich wissen will was FIN in 14 Monaten so alles verändert haben könnte!

kennt wer einen Fall, wo jemand stark abgenommen hat VON fin?

Lg

---

Subject: Aw: Grundumsatz  
Posted by [amigo77](#) on Fri, 20 May 2011 19:46:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, der Herr Strunz, den finde ich auch klasse. Auch seine Vorgehensweise mit dem Blutuning. Nur ziemlich teuer halt. Ich hoffe aber, dass sich dieser Ansatz mehr und mehr verbreitet.

Amalgamfüllungen weg ist doch schon mal sehr gut. Quecksilber ist meines Wissens einer der giftigsten Stoffe überhaupt. Das Zeug will man wirklich nicht im Körper haben.

Das jemand von Fin stark abnimmt habe ich noch nie gehört. Eher könnte ich mir vorstellen, dass manche davon ein wenig zunehmen bzw. mehr Körperfettanteil bekommen. Immerhin senkt Testosteron den Körperfettanteil und DHT ist ja eine aktive Form davon.

Ansonsten, wenn man die Möglichkeiten hat: lieber eine Sache zuviel als eine zuwenig abklären lassen.

---

Subject: Aw: Grundumsatz  
Posted by [Mark0086](#) on Fri, 20 May 2011 20:03:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

amigo77 schrieb am Fri, 20 May 2011 21:46Ja, der Herr Strunz, den finde ich auch klasse. Auch seine Vorgehensweise mit dem Blutuning. Nur ziemlich teuer halt. Ich hoffe aber, dass sich dieser Ansatz mehr und mehr verbreitet.

Amalgamfüllungen weg ist doch schon mal sehr gut. Quecksilber ist meines Wissens einer der giftigsten Stoffe überhaupt. Das Zeug will man wirklich nicht im Körper haben.

Das jemand von Fin stark abnimmt habe ich noch nie gehört. Eher könnte ich mir vorstellen, dass manche davon ein wenig zunehmen bzw. mehr Körperfettanteil bekommen. Immerhin senkt Testosteron den Körperfettanteil und DHT ist ja eine aktive Form davon.

Ansonsten, wenn man die Möglichkeiten hat: lieber eine Sache zuviel als eine zuwenig abklären lassen.

Bezüglich der Kosten von Herr Strunz weis ich um ehrlich zu sein noch ziemlich wenig. hast du ein paar Zahlen bei der hand?

Ja Amalgam weg, ist sicher nicht schlecht, ABER wenn man bei der entnahme keine sicherheitsvorkehrungen trifft ala Kofferdam, dann kann das übel ausgehen.

Und bei mir wurde so etwas nicht verwendet - seitdem gehts mir so wie es mir geht - zufall? kann sein, muss aber nicht ....

von zuviel körperfett bin ich soweit entfernt wie die Erde vom mond

Ig

---

Subject: Aw: Grundumsatz  
Posted by [amigo77](#) on Sat, 21 May 2011 10:00:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaub, wenn du das volle Blutuning-Panel bei Dr. Strunz machst, bist du mit ca. 1500 Euro dabei. Ist also schon happig. Und wenn man seine Werte dann wirklich optimieren möchte, dann müsste man ja sogar mehrmals pro Jahr messen. Einmal alle Werte bestimmen lassen, wäre aber sicher nicht schlecht, da man dann eben sieht, wo evtl. tatsächlich Probleme vorliegen. Außerdem kann ein guter medizinischer "Detektiv" auch in der Zusammenschau dieser ganzen Werte vielleicht Muster erkennen und darauf basierend dann bestimmen, was das ursächliche Problem ist. Wenn ich Arzt wäre, würde ich mich so detektivisch verstehen und versuchen, die Primärursache von Beschwerden zu finden. Das ist sicher anspruchsvoll und die meisten Arzttermine enden wohl damit, dass man allenfalls die unmittelbare Ursache von Beschwerden identifiziert, nicht aber den wirklichen Ursprung des ganzen Übels. Aber wenn man wie bei einer polizeilichen Ermittlung alle bekannten Informationen in der Zusammenschau betrachtet, hat man da sicher bessere Chancen. Auf eine Quecksilberbelastung kann man sich doch im Zweifelsfall testen lassen. Am einfachsten über eine Haaranalyse, oder?