

Hallo,

obwohl ich inzw schon einen gewissen Erfolg mit Finasterid verzeichnen kann, sprich Haarausfall ist stark reduziert, kein Kopfhautjucken etc. möchte ich doch auch meine Werte überprüfen lassen, um einen Mangel oder eine andere Erkrankung, welche auch als Trigger wirken könnte auszuschließen.

Jedoch will ich nicht mehr als ca. 100€ ausgeben (bin Student und hab nicht sooo viel Geld über...)

Nun zu meiner Frage, kann mir jemand sagen, welche Werte denn sehr wichtig sind:

Mein Arzt gewährt mir for free:

kl. Blutbild  
Eisen  
Schilddrüse,  
Blutsenkung,  
noch ein paar Werte die üblich sind.

Was ich auf eigene Rechnung ermitteln lasse bisher:

FT3,  
FT4,  
Testosteron,  
Östro,

das sind jeweils ca. 20€ pro Wert jetzt könnte ich noch einen hinzunehmen oder z.B. Test und Öst durch andere, evtl wichtigere ersetzen. Kann mir jemand von den Teilnehmern des Forums, welche mehr Ahnung von der Materie haben, einen Rat geben, was extrem wichtig wäre...

Eine beschreibung meiner Person + meines Haarausfalls:

28 Jahre alt.

eher duenn mit 70 kg auf 1,82m.

Schon immer einen leicht erhoekten Puls (Ruhepuls im sitzen ca. 75 - 80), bisher hieruch keine Probleme (Belastung- EKG, Sono etc wurden durchgeführt)

Geheimratsecken seit ich 19 bin, diese entwickeln sich wirklich extrem langsam.

Ausdünnung des gesamten Oberkopf, jedoch erst seit diesen Sommer für mich wirklich merklich.

Getriggert wurde das meiner Meinung nach durch extrem viel Stress in einer Beziehung, welche sehr (wirklich sehr) aufreibend war (hatte schonmal vor vier Jahren starken Haarausfall durch den Stress einer Trennung...).

Im Sieb der Dusche waren den Sommer und Anfang Herbst über sicherlich über 80 Haare, das hat sich inzw. auf durchschnittlich 30 reduziert.

Auch habe ich sonst den Eindruck, dass sich seitdem ich meine Mittelchen nehme, mit dem Rauchen aufgehört habe und mehr auf mich achte sich mein Zustand durchaus gebessert hat...

Naja, ich werde dann die Werte hier posten und bin gespannt.

Gruss,

G.

---

Subject: Re: Blutwerte - brauche Rat  
Posted by [strike](#) on Wed, 13 Dec 2006 16:52:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...es ist schon ein Kreuz mit dem \*Labor\*...

Du schreibst:

Zitat:Mein Arzt gewährt mir for free:

kl. Blutbild  
Eisen  
Schilddrüse,  
Blutsenkung,

noch ein paar Werte die üblich sind.

Wenn Du Fin nimmst, wäre ohnehin die Abklärung der SD eine gute Maßnahme, jedenfalls kann ich das sagen nach den Erfahrungen hier.

Bis jetzt hat sich ja der Rat von B. noch nicht durchsetzen können, daß man besser vor Beginn m. Fin einmal einen SD-Status machen läßt. Das würde dann endlich mal Klarheit bringen u. vielen anderen dann in der Folge das Rätselraten ersparen.

Das, was Du da oben angeführt hast, stammt das von Dir?

Falls es vom Doc stammt, wundere ich mich, denn es ergibt wenig Sinn bzw. trägt wenig zur Haarausfall-Diagnostik bei.

Blutsenkung ist ok, aber CRP wäre besser und Eisen allein kannst Du vergessen. Um den Eisenstatus festzustellen, fehlen noch zum Eisen u. Blutbild das Ferritin u. das Transferrin. Ohne das geht es nicht!

Wie ich gelesen habe, nimmst Du Zink und auch Sojamilch. Beides beeinträchtigt das Eisen, somit kann es sein, daß ein Eisenmangel besteht.

Wie meint er das mit der SD? Um diese grob einzuschätzen müssen mindestens TSH und die freien Werte gemacht werden.

Wieso gehst Du nicht wegen der SD gleich zu einem Experten? Das mit dem Puls klingt ja schon mal verdächtig.

Auch wenn Du die freien Werte selbst bezahlen willst, fehlt noch TSH.

Überleg Dir das man besser noch mal. Was bringt es, wenn Du nur halbe Sachen machst? Du ärgerst Dich dann nur, weil es keine richtigen Erkenntnisse bringt.

LG strike

---

Subject: Re: Blutwerte - brauche Rat - Nachtrag  
Posted by [strike](#) on Wed, 13 Dec 2006 17:10:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...ich habe noch etwas vergessen. Man kann beim antworten nicht sehen, was Du alles aufgelistet hast...

Mir ist aufgefallen, daß Du versuchst, recht gesund zu leben.

Mir ist aber auch aufgefallen, daß Magnesium fehlt. Das solltest Du unbedingt zuführen, das muß auch keineswegs teuer sein, wenn Du Dir loses Magnesiumhydrogencitratpulver kaufst. Die gefüllte Verschlusskappe einer Mineralwasserflasche entspricht ca. 300 mg.

Über die Wichtigkeit von Magnesium habe ich schon viel geschrieben. Indem Mg die meisten ATP-abhängigen Enzyme, wie Kinasen, Aminopeptidasen, Nukleotidasen, Pyruvatoxidasen, Phosphatasen, Glutaminasen und Carboxypeptidasen, aktiviert, ist es an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt (Cofaktor von über 300 enzymatischen Reaktionen).

Und auch zu Deinem Lachsöl könnte ich Dir einiges schreiben.

Vielleicht willst Du hier mal nachlesen:

<http://www.kup.at/journals/abbildungen/gross/1428.html>

LG strike

---

Subject: Re: Blutwerte - brauche Rat

Posted by [Gast](#) on Wed, 13 Dec 2006 17:37:42 GMT

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

---

- Schilddruesse meinte mein arzt, es gebe einen wert, von dem er ableiten koenne, ob da evtl eine Stoerung vorliegt... ob das TSH ist, das werde ich nachhacken!

Ferritin und Transferrin werde ich nun noch zusätzlich ermitteln lassen.

Dass diese Dinge keinen Sinn machen, kann gut sein, der gute Mensch ist Allgemeinmediziner und meinte Eisen und SD wuerden zur Abklärung reichen.

Was sind die freien Werte ? FT3 und FT4 ?

Also ich werde zusätzlich TSH, Ferritin und Transferrin checken lassen... das musss dann fuer einen groben Einblick einfach reichen.

Ich dank Dir, Strike, vielmals fuer deine Hilfe.

Ich bin mir sicher, dass HA ein sehr komplexes Problem ist und man mit einer entsprechend aufwendigen Diagnostik viel reissen kann/könnte.  
Leider ist diese auch sehr teuer und fuer Jemand wie z.B. einen Studenten schier unbezahlbar.

So in zwei Wochen poste ich dann mal meine Werte.

Gruss,

G.

---

---

Subject: Re: Blutwerte - brauche Rat - Nachtrag

Posted by [Gast](#) on Wed, 13 Dec 2006 17:41:33 GMT

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

---

Danke, für den Tipp. Werde ich mir besorgen.

Zum Eisenmangel: ich trinke noch 1-2x tgl. nach den Mahlzeiten Kräuterblut um dem vorzubeugen.

Habe hier auch Alnavit Kapseln rumliegen (Eisen +C) und nehme fast täglich 3 x 1 Tablette Basica.

Gruss,

G.

---

---

Subject: Re: Blutwerte - brauche Rat

---

Posted by [strike](#) on Wed, 13 Dec 2006 17:46:55 GMT

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

---

...ich hatte mir schon gedacht, daß der Arzt meint, er könne mit TSH (nicht mal ein SD-Wert, sondern ein Hypophysenwert) sehen, was mit der SD los ist.

Für den 1. Überblick der SD also:

TSH

fT4

fT3

(Der SD-Experte würde natürlich mehr machen (Antikörper, Calcitonin...))

Eisenstatus:Ferritin

Transferrin

Eisen

rotes Blutbild

Mit ein wenig Glück und bei günstiger Konstellation kann ich oft anhand des Blutbildes (Erys, Thrombos...) noch einiges mehr erkennen (evtl. B2, B12, Zink, Kupfer, zu wenig Flüssigkeit zugeführt...)

Zwar keinen Status, aber die Tendenz zu Mängel, so daß man dann immer noch weiter sehen kann.

Viel Glück, strike

---

---

Subject: Re: Blutwerte - brauche Rat

Posted by [strike](#) on Wed, 13 Dec 2006 17:55:46 GMT

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

---

Zitat:Zum Eisenmangel: ich trinke noch 1-2x tgl. nach den Mahlzeiten Kräuterblut um dem vorzubeugen.

Habe hier auch Alnavit Kapseln rumliegen (Eisen +C) und nehme fast täglich 3 x 1 Tablette Basica

\*grummel\*

Ich gehöre ja zu denen, die dafür plädieren, erst bei festgestelltem Mangel etwas zu ergänzen. Besonders bei Eisen, wo man leicht mal auf die Nase fallen kann, weil der Körper bei chron. Entzündungen u. Infekten das Eisen auch mal \*umlagert\* im Körper.

Dies bedeutet aber nicht immer, dass im Körper zu wenig Eisen vorhanden ist. Vielmehr versucht der Organismus gerade durch die Ablagerung von Eisen in den so genannten Fresszellen des Immunsystems (Makrophagen), den Eisengehalt im Blut zu senken.

Damit entzieht er den Krankheitserregern die Lebensgrundlage, da Mikroorganismen Eisen als wichtigen Wachstumsfaktor benötigen.

Kräuterblut ist etwas, daß Mütter sich u. ihren Töchtern kaufen, um sich was Gutes zu gönnen. (Gruß ans Reformhaus)

Nimmst Du Magnesium, kannst Du Dir Sachen wie Basica sparen.

[http://www.basica.de/basica/content/e555/e588/e767/BasicaNahrungsmitteltabelle\\_ger.pdf](http://www.basica.de/basica/content/e555/e588/e767/BasicaNahrungsmitteltabelle_ger.pdf)  
(Bitte scrollen)

LG strike

---

Subject: Re: Blutwerte - brauche Rat - Nachtrag  
Posted by [Gast](#) on Wed, 13 Dec 2006 18:55:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmmm, das mit den Schwermetallen war mir schon bewusst, jedoch nur bei Fischen. Ich bin nie auf den Gedanken gekommen dass...

Nun die Kapseln von Omacor sind mir viel zu teuer. Kennst du eine gute Alternative ?

---

Subject: Re: Blutwerte - brauche Rat - Nachtrag  
Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 13 Dec 2006 18:58:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mit, 13 Dezember 2006 18:10

...ich habe noch etwas vergessen. Man kann beim antworten nicht sehen, was Du alles aufgelistet hast...

Mir ist aufgefallen, daß Du versuchst, recht gesund zu leben.

Mir ist aber auch aufgefallen, daß Magnesium fehlt. Das solltest Du unbedingt zuführen, das muß auch keineswegs teuer sein, wenn Du Dir loses Magnesiumhydrogencitratpulver kaufst. Die gefüllte Verschußkappe einer Mineralwasserflasche entspricht ca. 300 mg.

Über die Wichtigkeit von Magnesium habe ich schon viel geschrieben. Indem Mg die meisten ATP-abhängigen Enzyme, wie Kinasen, Aminopeptidasen, Nukleotidasen, Pyruvatoxidasen, Phosphatasen, Glutaminasen und Carboxypeptidasen, aktiviert, ist es an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt (Cofaktor von über 300 enzymatischen Reaktionen).

Und auch zu Deinem Lachsöl könnte ich Dir einiges schreiben.  
Vielleicht willst Du hier mal nachlesen:  
<http://www.kup.at/journals/abbildungen/gross/1428.html>

LG strike

Schöne Arbeit, interessante Zahlen. Wie sieht es denn mit den Lachsöl-Kapseln vom Aldi aus?  
Sind diese als problematisch einzustufen?

---