

---

Subject: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [tivid](#) on Tue, 07 Aug 2012 10:59:13 GMT

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

---

Hallo

ich will demnächst mal wann nochmal zum Blut abnehmen gehen

Und Schilddrüse und Ferritin und Vitamin D nochmal untersuchen lassen.

Und dann hab ich überlegt noch Zink und Kupfer abnehmen zu lassen?

Das und Vit D müsst ich aber selber zahlen

Macht Kupfer überhaupt sinn?

Ich hab gelesen das Zink Eisen und auch Kupfer sich irgendwie beeinflussen.

Ich nehme schon lange Eisen und Zink. Ich denke zwar nicht das da irgendwo was rauskäme was mir hilft, aber trotzdem..

Oder wäre Kupfer total sinnlos zu bestimmen?

---

---

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Binne](#) on Tue, 07 Aug 2012 11:31:02 GMT

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

---

Hi Tivi!

Mit Kupfer kenne ich mich nicht so gut aus, aber bei Zink weiß ich zb dass man das stets im Vollblut und nicht im Serum messen lassen sollte.

Auch sollte man vor einer BE eigentlich immer 2 Wochen gar keine NEMS nehmen, damit das Ergebnis nicht verfälscht wird..

Zink und Eisen würde ich immer an zwei versch Tagen nehmen, da sich die Aufnahme sonst behindert... oder man nimmt das eine früh morgens und das andere abends...

Zum Kupfer und generell zu den Spurenelementen kann vielleicht Mimi noch mehr dazu schreiben, sie kennt sich da gut aus!

Ich hatte zb einen im Blut nachgewiesenen Zinkmangel ( man sah es auch an meinen weißen Flecken auf den Fingernägeln), ich nehme nun seit 10 Wochen konstant Zink ein.. hmm... bisher keine Verbesserung..

LG!

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [tivid](#) on Tue, 07 Aug 2012 11:34:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Binne

Achso im Vollblut?!  
Blöde Frage, aber wie wird das dann abgenommen?

Das Problem ist wahrscheinlich, die meinen dort immer alles zu wissen und ignorieren schon fast was man sagt...

Wenn ich sag die soll dafür Vollblut abnehmen...kommt bestimmt nur irgend n scheiss oder garnix..

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 07 Aug 2012 11:38:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Achso im Vollblut?!  
Blöde Frage, aber wie wird das dann abgenommen?

Wird genauso abgenommen, wie im Serum und normalerweise wissen die Ärzte das auch.  
Serum und VB werden nur nach der Abnahme irgendwie anders aufbereitet.

Falls ich nicht richtig mit meiner Annahme liege, lasst es mich wissen.

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [tivid](#) on Tue, 07 Aug 2012 11:58:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Achso interessant

Also Zink unbedingt im Vollblut. Und das andere kann Serum sein?!

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Binne](#) on Tue, 07 Aug 2012 12:24:35 GMT

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

---

Vitamin D kann (glaube ich..) Serum sein, ABER das müsste eigentlich direkt nach Abnahme LICHTGESCHÜTZT werden und auch verpackt ins Labor geschickt werden...!!

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [tividi](#) on Tue, 07 Aug 2012 12:40:33 GMT

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

---

@ Binne

ja genau das hab ich auch bei meiner Ärztin gemeint. Und sie meinte, nee muss nicht..

Die hält mich eh schon für bescheuert glaub ich. Sie meinte auch, sie hält von den Blutabnahmen in Bezug auf meinen HA eh nix, aber mir kann man ja eh sagen was man will, ich glaub das was ich will oder wo gelesen habe...

ja schön, sie hilft mir ja auch nicht weiter und überlegt sich was schlaues...

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 07 Aug 2012 13:47:16 GMT

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

---

Liebe Tividi,

also Zink und Eisen niemals zusammen nehmen ist schon mal ganz richtig. Das Einnahme-Schema, einen Tag Zink am anderen Tag Eisen, ist auch meine Wahl. Am besten nüchtern, wenn Du es verträgst. Z.B. direkt vorm Schlafen gehen. Eisen mit O-Saft einnehmen, da Vitamin C die Aufnahme begünstigt.

Kupfer und Zink sind tatsächlich Antagonisten, also Gegenspieler. Man soll Zink auch besser kur-mäßig nehmen als dauerhaft und man sollte unter 40 mg bleiben - ist die allgemeine Empfehlung. Ich bin mit dem Zink noch nicht so ganz im reinen - auch für mich selbst - weil es die Aromatase hemmt. Und ich will doch Aromatase, damit aus dem Testo noch Östrogen wird. Irgendwann lös ich dieses Rätsel für mich

Blutuntersuchungen: Nimm einfach ein Stück Alufolie mit und bitte die Arzthelferin, dieses um das Blutröhrchen zu wickeln. Auch wenn sie dann behauptet es sei unnötig, sagst Du einfach: ich bezahle das und ich möchte das so!

Außerdem habe ich dazu auch noch irgendwo einen Artikel.... such, kram... oh Gott, ich hab so viel Zeug: ah, da ist er ja. Vitamin\_d\_Info.pdf Seite 2 oben, 1 ml Serum LICHTGESCHÜTZT!! Ausdrucken und mitnehmen

Zink: ja Vollblutmessung Heparin/EDTA, falls das Deiner Ärztin besser gefällt. Da wird ein

Röhrchen mit Gerinnungshemmer genommen, damit sich der Blutkuchen (feste Bestandteile) nicht vom Serum absetzt. Auf ganzimmun.de findest Du einen Musterbefund (beim Download einfach ja anklicken). Da sieht man auf Seite 2 die Verteilung der Elemente zwischen Plasma und Zellen. Zink ist nur zu ca. 10 % im Plasma vertreten, so dass eine Vollblutmessung ein genaueres Ergebnis gibt (ca. 6 Euro als Selbstzahler) findet man ebenfalls im Downloadbereich den Bogen 2 ANF 0121 (steht fett Selbstzahler drauf). Ich habe das Glück, das Ganzimmun in meinem Einzugsbereich ist und fahre 2 x im Jahr direkt dort hin um alles messen zu lassen, was mir wichtig ist.

Ferritin: Serum. Das könnte die Ärztin aber auf Kasse machen.

Kupfer: ebenfalls Heparin/EDTA Messung. Kosten 2,68.

Ich würde schon auch Kupfer messen, wenn Du Zink nimmst, um da ein Ungleichgewicht auszuschließen.

Lese ja gerade den Rimkus (dazu später mal mehr, wenn ich durch bin) und er empfiehlt zur HET immer Kupfer und Zink dazu, ich weiß aber noch nicht, warum. Wenn ich es weiß, sag ich Bescheid.

Bei Ganzimmun kommt da immer noch die Blutabnahme für ca. 4,50 Euro und ein kleines Blutbild mit 3,50 Euro dazu. Das müßtest Du aber sicher bei Deiner Ärztin nicht zahlen.

Solltest Du ein Labor in Deiner Nähe finden, wende Dich direkt an das Labor. Das erspart Dir viele Diskussionen und wenn Dich Deine Ärztin mit dem Ergebnis sowieso allein lässt, kannst Du Dich auch gleich selbst damit beschäftigen und Dir blödes Gequatsche ersparen.

Liebe Grüße  
Mimi

---

#### File Attachments

1) [vitamin\\_d\\_Info.pdf](#) , downloaded 451 times

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 07 Aug 2012 14:01:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Eisen mit O-Saft einnehmen, da Vitamin C die Aufnahme begünstigt.

Was mich dabei interessiert... ist es eigentlich besser, wenn man nach der Eisenaufnahme ein paar Stunden nichts isst, d.h. sie z.B. abends vor dem Zubettgehen nehmen oder nimmt man Eisen besser auf, wenn man danach isst, also z.B. 1/2 Stunde später.

Gruß Wuschel

PS: Mimi, bist du irgendwie im Pharmabereich tätig

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 07 Aug 2012 15:49:29 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

am besten wird Eisen aufgenommen, wenn man dann nüchtern bleibt. Also abends auf der Bettkante vor dem Schlafen. Zumindest gilt das für die Ferro Sanol Kapseln. Es gibt auch sogenanntes "gentle iron" das ist eine andere Eisenverbindung "Eisen-II-Gluconat", das nimmt man 1/2 Std. vor dem Essen. Gute Alternative für Leute, die Ferro-Sanol nicht vertragen. Da muß man aber auch Abstand halten zu Magnesium, Calcium etc.

Zitat:PS: Mimi, bist du irgendwie im Pharmabereich tätig

Gott bewahre, NEIN, alles Verbrecher ....

Ich quäle mich halt schon eine Weile und habe in den letzten 3 Jahren sehr viel gelernt. Kann mir Dinge gut merken, wenn mich was interessiert und sehr gut suchen. Außerdem ist das HT-MB-Forum sehr gut in solchen Sachen. Und nachdem die Ärzte mir weder mit der SD anständig geholfen haben, noch mit den Haaren, noch mit den Wechseljahren, habe ich mir halt ein neues Hobby zugelegt.

Liebe Grüße

Mimi

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 07 Aug 2012 15:56:47 GMT

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

---

Zitat:Eisenverbindung "Eisen-II-Gluconat"

Hallo Mimi,

ich nehme auf Empfehlung eines Forumsmitgliedes die "Plastulen", da ich in der Tat Ferro Sanol Duo nicht vertragen habe. Plastulen ist Eisen-II-Sulfat....

Mein Mann meinte auch schon, ich hätte als Hobby, mir alles anzulesen, was mit Haaren zu tun hat, aber du bist noch ne ganze Ecke besser drin als ich , aber ich arbeite dran , obwohl es mir eigentlich lieber wäre, das Thema ad acta zu legen.

Liebe Grüße

Wuschel

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 07 Aug 2012 19:47:04 GMT

Hallo Wuschel,

Zitat: Mein Mann meinte auch schon, ich hätte als Hobby, mir alles anzulesen, was mit Haaren zu tun hat, aber du bist noch ne ganze Ecke besser drin als ich , aber ich arbeite dran , obwohl es mir eigentlich lieber wäre, das Thema ad acta zu legen.

Danke für die Blumen, ich mühe mich redlich und wir können uns bestimmt auch ergänzen!

Hab mal schnell nach dem Plastulen geschaut und siehe da:  
Wechselwirkungen

Eisenpräparate vermindern die Aufnahme vieler anderer Arzneistoffe.

Die Aufnahme von Eisen wird durch magensäurebindende Medikamente (Antacida), Tee, Kaffee und Milch vermindert. Daher sollte zwischen der Einnahme von Eisenpräparaten, anderen Medikamenten und diesen Nahrungsmitteln eine Pause von ein bis zwei Stunden eingehalten werden.

Vitamin C und andere Säuren erhöhen die Aufnahme von Eisen. Eine Einnahme des Medikaments mit Vitamin-C-haltigen Getränken ist vorteilhaft.

Da isser wieder, der O-Saft.

Liebe Grüße  
Mimi

---

---

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 08 Aug 2012 06:38:29 GMT

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

---

Danke liebe Mimi,

dass ich einen Abstand zwischen den einzelnen Nahrungs-/Genussmitteln einhalten muss, ist mir klar. Ich nehme eine Tablette morgens ca. 2 Stunden vor dem 1. Kaffee und dem ersten Essen, so weit so gut, aber abends nehme ich eine vor dem Zubettgehen und da stellte sich für mich die Frage, ist das eigentlich sinnvoll oder wäre es besser sie vor dem Abendessen zu nehmen, was ich aber was nie schaffe.

Ich nehme dazu übrigens einen roten Fruchtsaft, der ebenfalls Eisen enthält , da ich reinen O-Saft nicht so gut vertrage.

Ganz liebe Grüße  
Mimi

PS: Ob das mit dem Sich-Ergänzen klappt.... da hast du aber einen enormen Vorsprung, obwohl ich wenigstens über Hormone auch schon einiges gelesen habe

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 13 Aug 2012 11:41:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Binne

wie hoch war Dein Vitamin D?

Mein Wert aktuell heute liegt bei: 4,2ng/hml  
fange mit Dekristol 20.000IE an.  
Weißt Du wie lange man braucht um seine Speicher aufzufüllen?  
Lese auch gerne Beiträge von anderen.

Ig

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [HarleyQuinn](#) on Mon, 13 Aug 2012 11:43:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

bei meiner Schwester hats 3-4 Monate gedauert mit 40.000 Einheiten pro Woche. Jetzt ist ihr Vit D Spiegel wieder gut und ihre Haare wachsen.

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 13 Aug 2012 12:54:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Harley

das hilft mir schon mal weiter.

Ig

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [Binne](#) on Mon, 13 Aug 2012 13:12:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Biggi,

4,2 ist aber ein sehr niedriger Wert

meiner liegt glaube ich bei über 25 oder so..

dann könntest du fast mit täglich Dekristol starten ( 2 Wochen vielleicht) und dann auf zweimal wöchentlich gehen...

Vermute mal, mind ein halbes Jahr dauert es bei deinem Wert schon bis er über 20 ist...

LG!

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Mimi17](#) on Mon, 13 Aug 2012 13:12:18 GMT

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

---

Hallo Biggi,

diese Info

Im Mittel - nach 4 Monaten Aufsättigungszeit:

7.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 11 ng/ml

28.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 22 ng/ml

40.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 32 ng/ml

50.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 40 ng/ml

60.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 48 ng/ml

70.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 56 ng/ml.

Alles natürlich nur im Mittel und ohne Einwirkung des Sonnenlichts.

Quelle: <http://www.grassrootshealth.net/garland02-11>

findest Du hier:

<http://www.ht-mb.de/forum/vbglossar.php?do=showentry&id= 81>

Sehr empfehlenswert, wenn Du Deinen Speicher füllen willst.

Viele Grüße

Mimi

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Thatlittlehope](#) on Mon, 13 Aug 2012 13:35:38 GMT

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

---

@Biggi: Also einen halben Jahr muss da nicht dauern. Ich habe Ende Februar mein Vitamin D Wert bestimmen lassen und dieser war nicht einmal nachweisbar. Ich habe trotzdem kein Dekristol bekommen und habe einen ganzen Monat lang nur eine Vigantolette genommen bis ich es auf 2 und dann auf 3 Vigantoletten erhöht habe. Ich habe im Juni noch mal den Wert

bestimmen lassen und es besteht noch ein Mangel aber der Wert war über 20 also inzwischen ist der Mangel nicht so gravierend. Es hat "nur" ungefähr 3,5 Monate gedauert damit der Mangel so viel weniger wird. Ich glaub es dauert dann noch 3 Monate, bis ich das richtig hoch aufgefüllt habe. Aber ich war neben den Vigantoletten auch verdammt viel in der Sonne.

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [hoffnung](#) on Mon, 13 Aug 2012 18:50:17 GMT

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

---

Hallo Biggi,

habe im August 2011 bei einem Wert von 42 ng/ml mit 7000 IU begonnen,  
4 Monate später hatte ich einen Wert von 30 ng/ml !!! (weniger Sonne im Herbst).  
Dann 6 Monate 40000 IU/Woche: Wert Juni 47 ng/ml !!!

Mein HA hat dazu gemeint, dass ich die 40000 IU jetzt immer einnehmen soll.

Der SommerHA ist heuer trotz Einnahme von Vit. D eingetroffen.

LG,  
Su

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [tivid1](#) on Thu, 16 Aug 2012 16:49:28 GMT

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

---

War heute zum Blut abnehmen.

Als ich sagte das sie das bitte in Alufolie einwickeln soll, hat die mich ganz schön blöd angeguckt. Meinte das hat sie ja noch nie gehört. Und es scheint ja keine Sonne heut...

Naja sie hats eingewickelt.

Aber als ich zig mal sagte, wegen Kupfer und Zink, dass dies im Vollblut bitte gemessen wird. Hat sie erstmal garnix gesagt, und dann als ich nochmal dann meinte, und muss sie das nicht irgendwo vermerken oder weiß das Labor das so..... Meinte sie genervt, sie wissen schon was sie tun hier....

Hmm woher weiß ich denn jetzt ob das richtig gemacht wurde dann.

Ich muss das ja wieder alles selber zahlen...Und wenns dann nichtmal so ist wie ich das will.. würd mich das jetzt schon ankotzen.. habs ja zig mal gesagt

Abgenommen wurde ein Röhrchen EDTA und zwei Röhrchen Serum.

Ich hoffe nun mal das sie TSH, ft3 und ft4 auch machen.  
und Ferritin

Ich habs gesagt das das ja noch auf Kasse gehen soll. Die hat nur irgendwas im Pc  
rumgeklickt..statt was zu sagen. Echt nervig..

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [lala](#) on Fri, 17 Aug 2012 09:36:40 GMT

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

---

Mimi17 schrieb am Tue, 07 August 2012 15:47

Bei Ganzlmmun kommt da immer noch die Blutabnahme für ca. 4,50 Euro und ein kleines Blutbild mit 3,50 Euro dazu. Das müßtest Du aber sicher bei Deiner Ärztin nicht zahlen.

Solltest Du ein Labor in Deiner Nähe finden, wende Dich direkt an das Labor. Das erspart Dir viele Diskussionen und wenn Dich Deine Ärztin mit dem Ergebnis sowieso allein läßt, kannst Du Dich auch gleich selbst damit beschäftigen und Dir blödes Gequatsche ersparen.

Liebe Grüße  
Mimi

hi Mimi

wo machst du das?  
Ganzlmmun ist doch nur nahe Wiesbaden oder haben die noch andere Standorte?  
[http://www.ganzimmun.de/seiten/cms.php?coretheme\\_type\\_id=22](http://www.ganzimmun.de/seiten/cms.php?coretheme_type_id=22)

Ig  
lala

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [muckimuck](#) on Fri, 17 Aug 2012 12:05:16 GMT

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

---

Tivi - ich bin schon sehr auf deine Werte gespannt. Hoffentlich hilft es Dir weiter!  
Wann kriegst Du die Werte? Sicher erst naechste Woche - oder?  
LG!

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [tivid](#) on Fri, 17 Aug 2012 12:07:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin auch gespannt.

Das es mir weiterhilft glaub ich jetzt allerdings mal nicht wirklich..

Hab heute angerufen, war noch nix da. Also versuch ichs Montag nochmal.

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [muckimuck](#) on Fri, 17 Aug 2012 12:26:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich drueck dich Tivi - sag Bescheid wenn die Werte da sind - o.k?

LG  
Mucki

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [Mimi17](#) on Fri, 17 Aug 2012 12:32:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Lala,

Zitat:wo machst du das?

GanzImmun ist doch nur nahe Wiesbaden oder haben die noch andere Standorte?  
[http://www.ganzimmun.de/seiten/cms.php?coretheme\\_type\\_id=22](http://www.ganzimmun.de/seiten/cms.php?coretheme_type_id=22)

ja, ich mache das genau dort. Und stimmt, die haben wohl keine anderen Standorte

Aber ich weiß z.B. von Bekannten aus anderen Städten, dass sie einfach aus dem Telefonbuch Laborärzte angerufen haben und gefragt haben, ob die das machen. Da ist natürlich die Frage, ob man so eine schöne Auswertung dazu bekommt

LG  
Mimi

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [lala](#) on Fri, 17 Aug 2012 16:06:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mimi17 schrieb am Fri, 17 August 2012 14:32Hi Lala,

Zitat:wo machst du das?

GanzImmun ist doch nur nahe Wiesbaden oder haben die noch andere Standorte?

[http://www.ganzimmun.de/seiten/cms.php?coretheme\\_type\\_id=22](http://www.ganzimmun.de/seiten/cms.php?coretheme_type_id=22)

ja, ich mache das genau dort. Und stimmt, die haben wohl keine anderen Standorte

Aber ich weiß z.B. von Bekannten aus anderen Städten, dass sie einfach aus dem Telefonbuch Laborärzte angerufen haben und gefragt haben, ob die das machen. Da ist natürlich die Frage, ob man so eine schöne Auswertung dazu bekommt

LG

Mimi

hi mimi

das ist schon toll. schade, dass es die nicht in münchen gibt.

dann werd ich mich nächste woche hinters telefon klemmen, denn ich muss doch noch einiges diagnostisch abklären und mein endo wird da nicht mitmachen.

wenn jmd eine adresse in münchen weiß...

viele grüße

lala

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 17 Aug 2012 17:13:03 GMT

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

---

Hi lala,

in München kann man Blut bei der Laborgemeinschaft Becker, Olgemöller & Kollegen abnehmen lassen. Die haben ein Labor in der Führichstraße 70, 81671 München, Tel. 089-4509170 , oder in der Innenstadt am Marienplatz, direkt über Rischard, der Bäckerei. Entweder bei Rischard rein, einmal ganz durchgehen und von dort in den 4.ten Stock hoch oder hintenrum am "Alten Peter".

LG

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [lala](#) on Fri, 17 Aug 2012 17:52:54 GMT

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

---

hi walle!

danke, großartig

hab zwar eben selbst gesucht und das gefunden [www.futurebiolab.de](http://www.futurebiolab.de)  
(die machen echt viel, aber wenn man z.B. bei leistungsspektrum "zink" eingibt: "im serum", nicht im vollblut

...aber marienplatz läge für mich günstiger.

war grad auf deren website. die zentrale scheint in der führichstraße zu sein. bei marienplatz steht nur "probenannahme" da. warst du da (m-platz) schon zum blutabnehmen?

---

---

**Subject:** Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
**Posted by** [Wallemähne](#) **on** Fri, 17 Aug 2012 18:06:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi lala,

ja, war schon ein paar mal am Marienplatz zur Blutabnahme. Die sind da sehr nett und nehmen supertoll Blut ab.

---

---

**Subject:** Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
**Posted by** [Binne](#) **on** Fri, 17 Aug 2012 19:29:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ganzimmun wird von ganz vielen Ärzten deutschlandweit mit Blut / Speichel versorgt, nicht nur von denen aus Mainz/ Wiesbaden...

Frau Scheuerstuhl aus dem tiefsten Bayern arbeitet auch mit denen zusammen

---

---

**Subject:** Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
**Posted by** [tividi](#) **on** Fri, 17 Aug 2012 19:35:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Binne, ich weiß nicht ob ich mich jetzt total vertue aber, hattest du damals im Progesteroncreme/ScheuerstuhlThread nicht geschrieben du hast dir einen Termin dort gemacht?

Warst du da schon? Falls du das warst..

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Binne](#) on Fri, 17 Aug 2012 19:52:12 GMT

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

---

@Tivi, ja, ich war vor etwa 6 Wochen am schönen Starnberger See gewesen  
Viel neues hat sie mir nicht erzählen können, ich kenne mich ja schon etwas mit der Materie aus , ich wollte von ihr die 3% Progcreme verschrieben bekommen haben, da ich nur die 10% hatte und da immer Angst habe, ich würde zu viel schmieren.

Außer Prog hat sie mir noch geraten, Zink zu nehmen und meine Leber mit Bitterkraft Tropfen zu stärken. Zudem eben mein LT wieder zu steigern bzw T3 wieder anzusetzen.

Prog habe ich nun einen Zyklus fleißig geschmiert ( insgesamt seit 2 Zyklen wieder) und mein DHT ist ja auch schon brav wieder gesunken... wahrscheinlich für mich immer noch zu hoch, deshalb schmiere ich weiter....

Außerdem, dass hatte ich ja schon mal geschrieben, geht es mir trotz HA ( eben war wieder Haarwaschabend 400 Haare ) echt erstaunlich gut... verstehe mich auch nicht.. muss am Prog liegen; es wird ja auch gesagt, dass Prog eine Anti-Depressiva- Wirkung hat!

LG!

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [fluse](#) on Fri, 17 Aug 2012 22:09:09 GMT

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

---

Binne

Die Gute Laune liegt eindeutig am Prog. Kann ich bei mir auch feststellen.

Und nicht nur das. Ich bin total leistungsfähig, schlafe wie ein Stein und fühl mich trotz Allem sauwohl.

Allerdings glaube ich, dass meine Haare das Progesteron nicht mögen, was theoretisch nicht sein kann. Aber ich warte noch 1-2 Zyklen ab und beobachte das

So, jetzt zur ursprünglichen Frage: Wenn man längere Zeit Zink nimmt macht es durchaus Sinn Kupfer komntrollieren zu lassen.

klick

ein bissl nach unten scrollen und bei Zink lesen

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [lala](#) on Tue, 21 Aug 2012 18:08:12 GMT

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

---

hi mädels

ich bin deprimiert

morgen hab ich die blutuntersuchung beim endo

vit D, Q10, antioxidantienstatus..

und ich muss alles wieder selber zahlen, also 100€!

und dann? wenn der antiox. status wieder so scheiße ist, bin ich ja keinen schritt weiter.  
ich weiß dann immer noch nicht WELCHE antioxidantien und kann mein NEM-regime nicht  
bestimmen.

und selbst wenn ich Vit C, E, Selen, Zink, Kupfer, Mg usw. bestimmen lasse? ...

(abgesehen davon, dass ich dann wieder einen Monat kein Geld habe)

... alle Labore bestimmen das nur im Serum. So stehts auf den Internetseiten.  
und im Serum sind die ergebnisse kaum aussagekräftig, das weiß ich jetzt

<http://www.ht-mb.de/forum/archive/index.php/t-1012432.html>

und nun: einfach alles in mich reinwerfen und schaun wie lang es gut geht??

man kann einen patienten mit so schlechten werten doch nicht einfach allein lassen und der  
sache nicht weiter auf den grund gehen, außer patient blecht und arzt wird reich davon

---

**Subject:** Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
**Posted by** [Mimi17](#) **on** **Wed, 22 Aug 2012 06:38:49 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lala,

also wenn es Dir in erster Linie auf die Antioxidantien ankommt, dann würde ich mir Vitamin C, Q10 etc. sparen. Einzig Selen würde ich messen bevor ich es nehme. Eine Einnahme von Vit. C und Q10 ist relativ ungefährlich, während ein zuviel an Selen auch ungesund ist. Vitamin D auch vorher messen lassen, auch hier ist ein zuviel ungesund.

Wenn Du Deine Antioxidantien aufpuschen willst, dann schau auch nochmal nach Alpha Liponsäure, diese ist in der Lage andere "verbrauchte" Antioxidantien wie Vit.C zu regenerieren. Darauf bin ich gestoßen als ich für meine Mama recherchiert habe. Leider ist sie nicht so ganz preiswert. Aber ich würde mir lieber das Geld für Vit. C und Q-10-Messung sparen und das in Alpha Liponsäure investieren. Ist auch ein guter Entgifter für die Leber.

[http://www.nwzg.de/Alpha-Liponsaeure-gegen-Freie-Radikale\\_NW\\_zG20T1.php](http://www.nwzg.de/Alpha-Liponsaeure-gegen-Freie-Radikale_NW_zG20T1.php)

Liebe Grüße  
Mimi

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [lala](#) on Wed, 22 Aug 2012 14:30:42 GMT

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

---

Mimi17 schrieb am Wed, 22 August 2012 08:38 Hallo Lala,

also wenn es Dir in erster Linie auf die Antioxidantien ankommt, dann würde ich mir Vitamin C, Q10 etc. sparen. Einzig Selen würde ich messen bevor ich es nehme. Eine Einnahme von Vit. C und Q10 ist relativ ungefährlich, während ein zuviel an Selen auch ungesund ist. Vitamin D auch vorher messen lassen, auch hier ist ein zuviel ungesund.

Wenn Du Deine Antioxidantien aufpuschen willst, dann schau auch nochmal nach Alpha Liponsäure, diese ist in der Lage andere "verbrauchte" Antioxidantien wie Vit.C zu regenerieren. Darauf bin ich gestoßen als ich für meine Mama recherchiert habe. Leider ist sie nicht so ganz preiswert. Aber ich würde mir lieber das Geld für Vit. C und Q-10-Messung sparen und das in Alpha Liponsäure investieren. Ist auch ein guter Entgifter für die Leber.

[http://www.nwzg.de/Alpha-Liponsaeure-gegen-Freie-Radikale\\_NW zG20T1.php](http://www.nwzg.de/Alpha-Liponsaeure-gegen-Freie-Radikale_NW zG20T1.php)

Liebe Grüße

Mimi

hallo Mimi

du hast wahrscheinlich recht.

ich bin echt angesäuert von den kosten

heute wurde nochmal gemessen und die kosten für "antioxidativer status" und "perOx" sind von ca. 16 auf 32 € gestiegen!!?? ich dachte mich tritt ein Pferd. wollen die mich verarschen? Mit dem leid anderer leute lässt sich doch immer noch am meisten geld verdienen

Vitamin D war heut auch dabei (auch selbst bezahlt)

danke für den tipp mit der Alpha-Liponsaeure.

die ist auch auf Tinos Liste soweit ich weiß.

Mimi, bitte lach jetzt nicht, aber ich habe mir eine Liste zusammengestellt, die ich nun einkaufen möchte (vllt. nehm ich Alpha-Liponsaeure noch dazu):

- Vit. D: zusätzlich Magnesium, Calcium und Kupfer nehmen, da Vit D diese senkt, Vit. D mit Fett einnehmen (mittags zum Essen)
- Vit. C (Esther-C): 1000 mg / Tag (mittags zum Essen), mit Calcium und Magnesium

einnehmen!

- Monopräp. Calcium und Monopräp. Magnesium (von DM)
- Zink 20-30 mg (mittags zum Essen)
- Coenzym Q 10: 100mg / Tag
- Eisen, wenn erhöht (abends mit O-Saft)
- Selen (Abstand zu Vit C. Einnahme!!): 200 µg ( Selenase)
- Melatonin: abends 1-3 mg (April bis Oktober): [www.biovea.com](http://www.biovea.com) Marke Euro Vital, Reicht 1 mg??
- (Folsäure 800 µg / Tag (200µg im „Haar Vital Komplex" von DM und 600 µg im Multi-Präparat))
- Kupfer (Bestimmung im Vollblut): 1 mg tgl (Kupferorotat), je nach Status evtl nur alle 2 Tage?
- Vit. E als Tocotrienol-Komplex: Toco3 BIO-Macadamianussöl mit 3% Tocotrienol Vitamin E TRF, 1EL (150mg)
- Omega 3 Leinöl 1000 von dm (1000 mg Leinöl, davon 500 mg alpha-Linolensäure, außerdem: 4,2 mg Vit. B6, 7,5 µg Vit. B12, 600 µg Folsäure, 12 mg Vit. E)
- Haar Vital Komplex vom dm: Zink 10mg, Vit. B1 1,4 mg, Vit. B2 1,6mg, Vit. B6 2mg, Vit. B12 1µg, Biotin 150µg, Folsäure 200 µg, Niacin 18mg, Pantothenäure 6mg
  - Ein Multi-Vitamin-Präparat
  - Weider Blast Aminosäuren WILL ICH NICHT. TEUER und SIEHT EKLIG AUS <http://www.amazon.de/Weider-Amino-Blast-Mega-Forte/dp/B000NG 5BIC>
  - Grüner Tee 2 Tassen täglich ([www.puretea.de](http://www.puretea.de)), um Upregul. d. Androgenrezeptoren zu vermeiden

Ja, wahrscheinlich total krank aber ich möchte es 1 jahr durchziehen! mit Pausen, je nachdem was die Blutkontrollen sagen.

Ich würde, bevor ich damit starte, nun also noch

Selen  
Kupfer  
und

Vit E

bestimmen. DenRest spar ich mir.

Übrigens messen die Labors hier (auch Becker, Olgemöller & Kollege) die 3 auch nur im Serum. Aber besser als nix

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [HarleyQuinn](#) on Wed, 22 Aug 2012 14:47:59 GMT

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

---

Was mir dazu einfällt .... (außer, dass es vll etwas übertrieben ist;))

Magnesium am besten als Magnesium-Citrat nehmen. Ansonsten kann der Körper es nicht richtig aufnehmen.

Und eine Frage:

Wieso verhindert grüner Tee eine Upregulation der Androgenrezeptoren?

LG  
Harley

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Biggi01](#) on Wed, 22 Aug 2012 15:06:33 GMT

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

---

Hallo lala,

Zitat: man kann einen patienten mit so schlechten werten doch nicht einfach allein lassen und der sache nicht weiter auf den grund gehen, außer patient blecht und arzt wird reich davon

Doooch, man kann; und man kann nicht nur, man tut es auch.

Viele sind schon mit eindeutigen Mängelerscheinungen aus der Arztpraxis gekommen, unbehandelt, nicht einmal darauf hingewiesen wurden sie.

Man könnte das auch unterlassene Hilfeleistung nennen, denn das war bewußt.

Ig

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Mimi17](#) on Wed, 22 Aug 2012 16:27:35 GMT

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

---

Hallo Lala,

es würde mir nicht einfallen, zu lachen, ich habe auch eine ziemliche Batterie NEMs daheim und eine sehr empfehlenswerte "Wochen-Pillenbox" "MEDI 7 Medikamenten Dosierer f.7 Tage" (Du darfst ruhig lachen )

Aber, da müssen wir mal ganz in Ruhe durch Deine Liste gehen. Da ist einiges, was man meines Wissen eher nüchtern nehmen soll, von daher brauchst Du einen Plan, damit Du auch das beste rausholst, aus Deiner Investition.

Zitat: Vit. D: zusätzlich Magnesium, Calcium und Kupfer nehmen, da Vit D diese senkt, Vit. D mit Fett einnehmen (mittags zum Essen)

Vitamin D senkt nicht das Magnesium, es sorgt dafür, dass vermehrt Magnesium und Calcium in die Knochen eingelagert wird (daher so wichtig bei Osteoporose). Magnesiumempfehlung:

[http://www.magnesiumcitrat.eu/index.php?cat=c2\\_Magnesiumcitrat-Magnesiumcitrat.html&XTCsid=krn9ugj8jd51s2n8coe351h4o4](http://www.magnesiumcitrat.eu/index.php?cat=c2_Magnesiumcitrat-Magnesiumcitrat.html&XTCsid=krn9ugj8jd51s2n8coe351h4o4)

kann man gut dosieren, wird gut aufgenommen, in Wasser auflösen und über den Tag verteilt trinken. Ruhig 300 - 600 mg (je nach "Durchfallgrenze"). Oft verträgt man zu Beginn der Therapie weniger und dann nach und nach etwas mehr. Mit so einem 500 g Eimer kommt man wirklich lange aus! Welches Vitamin D nimmst Du und wieviel?

Calcium - bitte aus der Nahrung - also Käse, Milch, Gemüse. Wenn Du zuviel Calcium auf einmal nimmst (aus Tabletten) bilden sich leicht Nierensteine, das braucht kein Mensch. Und wenn man genug Vitamin D und Magnesium hat, wird Calcium auch wieder besser aufgenommen.

Zitat:• Vit. C (Esther-C): 1000 mg / Tag (mittags zum Essen), mit Calcium und Magnesium einnehmen!

Hm, nö. Ebenfalls besser über den Tag verteilen. Vitamin C ist wasserlöslich. Wenn Du 1000 mg auf einmal nimmst, werden vermutlich 800 mg direkt wieder ausgeschieden und Du hast veredeltes Pippi

Zitat:Monopräp. Calcium und Monopräp. Magnesium (von DM)  
siehe oben.

Zitat:• Zink 20-30 mg (mittags zum Essen)

besser abends auf der Bettkante vor dem schlafen gehen, wenn Deine letzte Mahlzeit schon eine Weile her ist. Aus meiner Sicht empfehlenswert: Zinkorot, da hat eine Tablette tatsächlich 25 mg Zink (die Zink-Ionen sind entscheidend).

Zitat:• Coenzym Q 10: 100mg / Tag

hier kenne ich tatsächlich keine Wechselwirkungen/Einnahmeempfehlungen. Steht was in der Packung?

Zitat:• Eisen, wenn erhöht (abends mit O-Saft)

wenn Du einen Mangel hast, könntest Du es abwechselnd mit Zink nehmen. Einen Abend Zink, den anderen Eisen.

Zitat:Selen (Abstand zu Vit C. Einnahme!!): 200 µg ( Selenase)  
Morgens gleich nach Aufstehen. Möglichst 30 Minuten mit dem Essen warten. Evtl.  
EINSCHLEICHEN. Im ht-mb-Forum sind einige, die sofort hohe Dosen nicht vertragen und mit  
50ern anfangen und sich dann hoch arbeiten. Solltest Du Dir überlegen, bevor Du direkt 200er  
kaufst und Dir vielleicht übel davon wird.

Zitat:Melatonin: abends 1-3 mg (April bis Oktober): [www.biovea.com](http://www.biovea.com) Marke Euro Vital, Reicht 1 mg??

hm, Melatonin finde ich schwierig - ehrlich gesagt. Davor habe ich großen Respekt, denn es ist ein Hormon, kein Vitamin. Das gilt zwar auch Vitamin D - aber das lassen wir ja deshalb vorher messen. Hast Du denn auch Ein- und Durchschlafprobleme, die auf eine ungenügende Melatoninproduktion hindeuten? Oder schlafst Du wie ein Stein? Mach es davon abhängig, aber wenn Du Dich entscheidest, es zu nehmen, dann lieber 1 mg als 3.

Zitat: • (Folsäure 800 µg / Tag (200µg im „Haar Vital Komplex“ von DM und 600 µg im Multi-Präparat))

diese Produkte habe ich eher mit einem Fragezeichen versehen. Denke, Du wärst mit einem guten B-Komplex inkl. Folsäure besser beraten.

Zitat:• Kupfer (Bestimmung im Vollblut): 1 mg tgl (Kupferorotat), je nach Status evtl nur alle 2 Tage?

in Abhängigkeit vom Wert. Kupferorotat hab ich nur ein Produkt gefunden beim Medizinfuchs und das fand ich relativ teuer. Würde Kupfergluconat empfehlen, 0,5 mg je Tabl. 100 St. 5 - 6 Euro online. (PZN: 4222499)

Zitat:• Vit. E als Tocotrienol-Komplex: Toco3 BIO-Macadamianussöl mit 3% Tocotrienol  
Vitamin E TRF, 1EL (150mg)  
OK

Zitat:• Omega 3 Leinöl 1000 von dm (1000 mg Leinöl, davon 500 mg alpha-Linolensäure,  
außerdem: 4,2 mg Vit. B 6, 7,5 µg Vit. B12, 600 µg Folsäure, 12 mg Vit. E)  
OK

Zitat:• Haar Vital Komplex vom dm: Zink 10mg, Vit. B1 1,4 mg, Vit. B2 1,6mg, Vit. B6 2mg, Vit. B12 1µg, Biotin 150µg, Folsäure 200 µg, Niacin 18mg, Pantothensäure 6mg  
Für was den noch? Zink hast Du schon abgedeckt, die B-Vitamine sind zu niedrig, um irgendeinen Effekt zu haben. Das würde ich weglassen. Wenn Du B-Vitamine willst, ein anderes Präparat.

Zitat:• Ein Multi-Vitamin-Präparat - ??? Was ist da drin - auch eher überflüssig, würde ich sagen.

Zitat:• Weider Blast Aminosäuren WILL ICH NICHT. TEUER und SIEHT EKLIG AUS  
<http://www.amazon.de/Weider-Amino-Blast-Mega-Forte/dp/B000NG5BIC>  
Wie kommst Du auf dieses Zeug? Empfehlung von irgend jemandem? Würdest Du gern Aminosäuren nehmen?

Zitat: • Grüner Tee 2 Tassen täglich ([www.puretea.de](http://www.puretea.de)), um Upregul. d. Androgenrezeptoren zu vermeiden

? keine Ahnung, ist das so?

So, und nun brauchen wir nix mehr essen Ach doch, Du brauchst ja mindestens Käse und so für das Calcium

Liebe Grüße  
Mimi

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [lala](#) on Wed, 22 Aug 2012 18:50:09 GMT

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

---

Mimi17 schrieb am Wed, 22 August 2012 18:27 Hallo Lala,  
es würde mir nicht einfallen, zu lachen, ich habe auch eine ziemliche Batterie NEMs daheim  
und eine sehr empfehlenswerte "Wochen-Pillenbox" "MEDI 7 Medikamenten Dosierer f.7 Tage"  
(Du darfst ruhig lachen )

würde mich interessieren was du nimmst

Aber, da müssen wir mal ganz in Ruhe durch Deine Liste gehen. Da ist einiges, was man  
meines Wissen eher nüchtern nehmen soll, von daher brauchst Du einen Plan, damit Du auch  
das beste rausholst, aus Deiner Investition.

vorab: meine kommentare hinter den NEMs und teilweise deren zusammenstellung sind ergebnis  
meines zusammengesuchtes halbwissens aus dem netz.... es ist schwierig, man liest immer was  
anderes

Zitat: Vit. D: zusätzlich Magnesium, Calcium und Kupfer nehmen, da Vit D diese senkt,  
Vit. D mit Fett einnehmen (mittags zum Essen)

Vitamin D senkt nicht das Magnesium, es sorgt dafür, dass vermehrt Magnesium und Calcium  
in die Knochen eingelagert wird (daher so wichtig bei Osteoporose). Magnesiumempfehlung:

[http://www.magnesiumcitrat.eu/index.php?cat=c2\\_Magnesiumcitrat-Magnesiumcitrat.html&XTCsid=krn9ugj8jd51s2n8coe351h4o4](http://www.magnesiumcitrat.eu/index.php?cat=c2_Magnesiumcitrat-Magnesiumcitrat.html&XTCsid=krn9ugj8jd51s2n8coe351h4o4)

kann man gut dosieren, wird gut aufgenommen, in Wasser auflösen und über den Tag verteilt  
trinken. Ruhig 300 - 600 mg (je nach "Durchfallgrenze"). Oft verträgt man zu Beginn der Therapie  
weniger und dann nach und nach etwas mehr. Mit so einem 500 g Eimer kommt man wirklich  
lange aus! Welches Vitamin D nimmst Du und wieviel?

danke für die Mg-Empfehlung. Nehme dieses Dekristol (?) Vit D 20.000E / 2 mal pro Woche.  
Wird sich nächste Wo zeigen, wo ich jetzt stehe...

Calcium - bitte aus der Nahrung - also Käse, Milch, Gemüse. Wenn Du zuviel Calcium auf  
einmal nimmst (aus Tabletten) bilden sich leicht Nierensteine, das braucht kein Mensch. Und  
wenn man genug Vitamin D und Magnesium hat, wird Calcium auch wieder besser  
aufgenommen.

ok. also kein extra Ca. Mag keinen Käse, aber trinke täglich 1/4 Liter milch (aber laktosefrei).

Gemüse ess ich auch viel (aber würde ich da die Nährstoffe vernünftig rausziehen, hätte ich nicht solche scheiß Blutwerte

Zitat:• Vit. C (Esther-C): 1000 mg / Tag (mittags zum Essen), mit Calcium und Magnesium einnehmen!

Hm, nö. Ebenfalls besser über den Tag verteilen. Vitamin C ist wasserlöslich. Wenn Du 1000 mg auf einmal nimmst, werden vermutlich 800 mg direkt wieder ausgeschieden und Du hast veredeltes Pippi

hm... doof. taugen diese Depot-Kapseln was, die angeblich das C verteilt abgeben. sonst nehm ich 2 x 500 g. mehr als 2 mal am tag werd ich nicht dran denken tabletten zu nehmen. ich muss da realistisch sein

Zitat:Monopräp. Calcium und Monopräp. Magnesium (von DM)  
siehe oben.

Zitat:• Zink 20-30 mg (mittags zum Essen)

besser abends auf der Bettkante vor dem schlafen gehen, wenn Deine letzte Mahlzeit schon eine Weile her ist. Aus meiner Sicht empfehlenswert: Zinkorot, da hat eine Tablette tatsächlich 25 mg Zink (die Zink-Ionen sind entscheidend).

ok

Zitat:• Coenzym Q 10: 100mg / Tag

hier kenne ich tatsächlich keine Wechselwirkungen/Einnahmeempfehlungen. Steht was in der Packung?

ne steht nix drauf. aber ich werd nochmal recherchieren. und bin gespannt ob der wert besser geworden ist, nehms ja schon ne zeit

Zitat:• Eisen, wenn erhöht (abends mit O-Saft)

wenn Du einen Mangel hast, könntest Du es abwechselnd mit Zink nehmen. Einen Abend Zink, den anderen Eisen.

ja. glaube mein eisen ist ganz gut. nehme es also vllt gar nicht. war letztes mal bei 120 (ferritin)

Zitat:Selen (Abstand zu Vit C. Einnahme!!): 200 µg ( Selenase)

Morgens gleich nach Aufstehen. Möglichst 30 Minuten mit dem Essen warten. Evtl.

EINSCHLEICHEN. Im ht-mb-Forum sind einige, die sofort hohe Dosen nicht vertragen und mit 50ern anfangen und sich dann hoch arbeiten. Solltest Du Dir überlegen, bevor Du direkt 200er kaufst und Dir vielleicht übel davon wird.

jaa also da hab ich schonmal das selen von taxofit (DM) genommen, da sind 55 µg drin. war VÖLLIG problemlos. hab aber schon überlegt ob ich die nicht einfach wieder kaufe und am anfang 2 stück / Tag. muss mal rechnen, was günstiger ist...

Zitat:Melatonin: abends 1-3 mg (April bis Oktober): [www.biovea.com](http://www.biovea.com) Marke Euro Vital, Reicht 1 mg??

hm, Melatonin finde ich schwierig - ehrlich gesagt. Davor habe ich großen Respekt, denn es ist ein Hormon, kein Vitamin. Das gilt zwar auch Vitamin D - aber das lassen wir ja deshalb vorher messen. Hast Du denn auch Ein- und Durchschlafprobleme, die auf eine ungenügende Melatoninproduktion hindeuten? Oder schlafst Du wie ein Stein? Mach es davon abhängig, aber wenn Du Dich entscheidest, es zu nehmen, dann lieber 1 mg als 3.

ja verstehe deine einstellung. weiß schon, ist schwierig. aber ich komm nicht ganz weg von der idee dass es gegen sommer.HA helfen muss. ich werde mit 1 mg einsteigen (bis ende oktober nehmen) und ab april 2 mg nehmen

Zitat: • (Folsäure 800 µg / Tag (200µg im „Haar Vital Komplex“ von DM und 600 µg im Multi-Präparat))

diese Produkte habe ich eher mit einem Fragezeichen versehen. Denke, Du wärst mit einem guten B-Komplex inkl. Folsäure besser beraten.

verstehe. und dann das "haar vital" von DM weglassen hmm. hast du nen guten /günstigen B-Komplex?

Zitat:• Kupfer (Bestimmung im Vollblut): 1 mg tgl (Kupferorotat), je nach Status evtl nur alle 2 Tage?

in Abhängigkeit vom Wert. Kupferorotat hab ich nur ein Produkt gefunden beim Medizinfuchs und das fand ich relativ teuer. Würde Kupfergluconat empfehlen, 0,5 mg je Tabl. 100 St. 5 - 6 Euro online. (PZN: 4222499)

tino empfiehlt das. mike nimmts auch, daher wollte ich das nehmen. ich weiß nicht ob Kupfergluconat schlechter ist

Zitat:• Vit. E als Tocotrienol-Komplex: Toco3 BIO-Macadamianussöl mit 3% Tocotrienol Vitamin E TRF, 1EL (150mg)

OK

Zitat:• Omega 3 Leinöl 1000 von dm (1000 mg Leinöl, davon 500 mg alpha-Linolensäure, außerdem: 4,2 mg Vit. B 6, 7,5 µg Vit. B12, 600 µg Folsäure, 12 mg Vit. E)

OK

Zitat:• Haar Vital Komplex vom dm: Zink 10mg, Vit. B1 1,4 mg, Vit. B2 1,6mg, Vit. B6 2mg, Vit. B12 1µg, Biotin 150µg, Folsäure 200 µg, Niacin 18mg, Pantothenäure 6mg

Für was den noch? Zink hast Du schon abgedeckt, die B-Vitamine sind zu niedrig, um irgendeinen Effekt zu haben. Das würde ich weglassen. Wenn Du B-Vitamine willst, ein anderes Präparat.

ja. siehe oben

Zitat:• Ein Multi-Vitamin-Präparat - ??? Was ist da drin - auch eher überflüssig, würde ich sagen.

<http://www.vitabasix.com/vitamine-nahrungsergaenzungsstoffe/vitachron/vitachron-produktinformation.html#c5581>

das hat mir mein endo "verschrieben" (haha), also gesagt ich solls kaufen. ist teuer. da sind recht exotische sachen drin. das ding ist, dass ich doch auch diese sekundären pflanzenstoffe brauche, um die ganzen NEMs zu verstoffwechseln. und ich dachte da ist sowas drin (z.B. Bioflavonoide, carotinoide...) will das schon, aber es muss nicht DAS präparat sein.

Zitat: • Weider Blast Aminosäuren WILL ICH NICHT. TEUER und SIEHT EKLIG AUS

<http://www.amazon.de/Weider-Amino-Blast-Mega-Forte/dp/B000NG5BIC>

Wie kommst Du auf dieses Zeug? Empfehlung von irgend jemandem? Würdest Du gern Aminosäuren nehmen?

ja ist ne empfehlung! von tino. und mike.

ich werd das lassen. ich seh dem zeug an, dass ichs nicht runterkriege und teuer ist es auch

Zitat: • Grüner Tee 2 Tassen täglich ([www.puretea.de](http://www.puretea.de)), um Upregul. d. Androgenrezeptoren zu vermeiden

? keine Ahnung, ist das so?

ich weiß es nicht. siehe oben bei "gefährliches halbwissen" (hat tino mal hier im forum geschrieben). naja grüner tee schadet so und so nicht. trinke sonst nur wasser

So, und nun brauchen wir nix mehr essen Ach doch, Du brauchst ja mindestens Käse und so für das Calcium

Liebe Grüße  
Mimi

danke dir für deine Mühe! ich habe noch nichts bestellt, da ich geahnt habe, dass ich es durch eure hilfe noch perfektionieren kann

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [lala](#) on Wed, 22 Aug 2012 20:21:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Biggi01 schrieb am Wed, 22 August 2012 17:06 Hallo lala,

Zitat: man kann einen patienten mit so schlechten werten doch nicht einfach allein lassen und der sache nicht weiter auf den grund gehen, außer patient blecht und arzt wird reich davon

Doooch, man kann; und man kann nicht nur, man tut es auch.

Viele sind schon mit eindeutigen Mängelerscheinungen aus der Arztpraxis gekommen, unbehandelt, nicht einmal darauf hingewiesen wurden sie.

Man könnte das auch unterlassene Hilfeleistung nennen, denn das war bewußt.

Ig

ich finds so krass.

ich habe eben meine Bank angeschrieben und gefragt, ob man die Transaktion rückgängig machen kann (hab meine "Igel"-Blutwerte heute mit Karte bezahlt)

mir ist die sache zu merkwürdig.

im januar ist es noch Ziffer X und kostet 16 € und 6 monate später ist es ziffer Y und kostet 38€?? nene

und v.a. müssen die mich vorher drauf hinweisen. die müssen mir sagen, dass sich die kosten um mehr als 100 % erhöht haben.

werd nächste woche ein wörtchen mit dem arzt reden.

ach biggi noch was anderes. hast du in dem thread "@mike wegen antioxidantien" (oder so ähnlich) meine frage wg fin gesehen? (tumorfördernd)

Ig!

lala

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Mimi17](#) on Wed, 22 Aug 2012 21:27:17 GMT

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

---

Hi,

ich lass mal die Zitate weg, sonst wird es so lang.

Was ich so nehme. Hm, gar nicht mehr so viel. Hab schon viel durch und irgendwann wieder abgesetzt.

B-Komplex Pure

Panthothensäure

Alpha Liponsäure

Selenase

Nachtkerzenöl

Omega 3 Kps.

Retinol (Vitamin A)

Vitamin D

Magnesium

Priorin (oder manchmal auch das für Arme von Doppelherz) - OK, kann ich mir vermutlich schenken. Gehört in die Reihe, nehm ich schon so lange, soll ich es wirklich weglassen, trau mich nicht.

Kupfer, Mangan, Molybdän - ab und an - hatte Werte im unteren Referenz-Bereich, da hab ich es 3 Monate durchgehend genommen und bin jetzt zu 1 - 2 x pro Woche umgestiegen. Im

Sept/Okt. lasse ich wieder Werte machen und schaue, wo ich damit stehe.

Außerdem:

Gynokadin-Gel, Progesteron-Öl (selbstgemacht aus Utrogest), Östriol-Zäpfchen.

Wie schon mal gesagt, ich sehe immer recht zauselig aus, weil überall neue Haare rausstehen. Aber HA bleibt mir (bis jetzt) leider erhalten. Wenn sie frisch gewaschen sind, sieht es aber noch ganz OK aus und am Scheitel sieht man nichts (vielleicht würdet Ihr Mädels aus dem Forum es sehen, aber der Otto-Normal-Mensch nicht). Wenn ich die GHE-s freilegen würden, wäre das nicht so toll, aber das vermeide ich natürlich. Ansonsten habe ich noch keine wirklich kahlen Stellen entdeckt und mein Friseur behauptet, er würde auch nix sehen. Er behauptet immer, wenn er nicht so viele Haare in der Hand hätte beim Schneiden, würde er mir nicht glauben. Na ja, bestimmt auch ein bisschen nett geschönt und er weiß ja auch nicht, was für gesunde Haare ich früher hatte (noch nie im meinem ganzen Leben getönt oder gefärbt, nur in den 80ern mal gedauerwelt - brrrr). Aber was soll's, man nimmt, was man kriegen kann. Ich weiß halt nicht, wie der Zustand ohne meine NEMs wäre - genauso, schlechter, besser

Aber zu Deinem Plan:

Dekristol 2 x Woche - gut - wenn Du nächste Woche testen lässt, dann jetzt weg lassen!

Calcium: such Dir was mit viel Calcium, was Du regelmäßig essen magst, z.B. Jogurt? Wenn Du was hinzunehmen möchtest, ist es wirklich schwer. Am ehesten tatsächlich Calcium Sandoz (Glukonat). Aber nicht täglich! Vielleicht eine 500er alle 2 - 3 Tage.

Vitamin C: da kannst Du sogar die Dinger vom Aldi nehmen (ist allerdings Zink mit drin, aber nicht sehr viel).

OK, wenn Dein Eisen derzeit gut ist, dann erstmal nur Zink.

Wenn Du Selen gut verträgst, dann ruhig Selenase (ist billiger, hab ich mal gerechnet, allerdings nicht aktuell).

OK, dann testet Du jetzt Melatonin und wenn es Dir hilft, mache ich es nach.

B-Komplex: gut und günstig - Schwer. Ich find halt den von Pure richtig gut und deshalb leiste ich mir den. (PZN: 6552232). Hat halt viele aktive Formen der B-Vitamine. Kannst Du hier schauen, wenn Du willst: [http://www.purecaps.net/de/produkte/produktuebersicht\\_az.php?we\\_objectID=2276](http://www.purecaps.net/de/produkte/produktuebersicht_az.php?we_objectID=2276)

Orotat oder Glukonat ist ja die jeweilige Kupfer-(oder Zink)-Verbindung. Und in der Regel sagt man, dass sich Orotate und Glukonate besser aufnehmen lassen als z.B. Carbonate. Hier wäre für mich der Preis entscheidend.

Also das Vitachron habe ich mal auseinandergepflückt. Was mich nicht begeistert, sind solche Sachen wie Selen und Vitamin C in einer Tablette. Zink und Eisen und Kupfer in einer Tablette. Davon halte ich nichts. Einzig die B-Vitamine darin finde ich ausreichend. Aber der Preis ist für eine Monatspackung! Mit dem B-Komplex von Pure kommst Du 4 Monate aus! Ich habe das als Tabelle gemacht, hoffentlich zerschießt mir das System hier das nicht. Sonst hänge ich es als Excel an. - OK, nix Tabelle, also doch Excel.

Wenn Du unbedingt Flavonoide willst, würde ich mir was anderes zu dem Cocktail dazu suchen - da bist aber schon fast bei den Phyto-Hormonen....

Stimmt, grüner Tee schadet nicht.

Gute Nacht.

LG

Mimi

#### File Attachments

1) [vitachrom\\_lala.xls](#), downloaded 355 times

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [lala](#) on Thu, 23 Aug 2012 09:08:49 GMT

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

---

Liebe Mimi!

Welche Mühe hast du dir gemacht!

Wie lieb, ich danke dir.

Ich hab mir die Excelliste schon angesehen und bin mir sicher (auch aus Kostengründen), dass mein NEM-Plan ohne dieses Multi-Präparat auskommen muss.  
aber ich werde mich dennoch nach einem anderen umsehen (das sekundäre pflanzenstoffe enthält). mal sehen...

Zu Selenase fällt mir ein (da du es nimmst): kann man die teilen oder sind es kapseln?

Vieles was du schreibst, ist so hilfreich! z.B, die Sache mit dem Utrogest-Öl! Ich warte nun noch meinen Wert ab, aber wenn ich es weiter nehmen soll, möchte ich es auch transdermal verwenden. Wenn ich darf komme ich in dem Fall nochmal auf dich zu!

Edit: habs schon gefunden das Rezept

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/36168/#msg\\_36168](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/36168/#msg_36168)

Wegen Melatonin werde ich dir natürlich berichten, wobei uns beiden klar ist: wenn der HA aufhört und nächstes Jahr nicht wieder kommt, habe ich nicht die leiseste Ahnung was oder welche Kombination mir geholfen hat.

aber eins kann ich dir jetzt schon sagen: seit meinem HA beginn, also 2005/2006 rum, waren meine besten Jahre 2010 und 2011. Gut, da habe ich minox und pantostin genommen, aaaber nochwas:

2010 habe ich zudem (oral) melatonin genommen (im sommer) und  
2011 war ich im sommer so gut wie nicht vor der tür. nur im büro. und meinen Urlaub hatte ich sept/okt. aber auch den habe ich drinnen verbracht, weil ich lernen musste!  
dieses Jahr (HA Horror seit Anfang August): 10 Tage VOLLE sonne in südspanien im juni

nachtigall ick hör dir drappsen...

Mimi noch was: ich wollte so gerne deine HA-story lesen, aber du verfasst kaum eigene beiträge und antwortest "nur" lieb und kompetent auf unsere. Ich habe mir natürlich schon einiges aus deinen posts zusammengelesen und jetzt kenne ich sogar deine medikation, haha aber ich persönlich würde mich brennend für deine gesamt-story interessieren. ich glaube übrigens, dass du auf dem richtigen weg bist mit deiner therapie. du scheinst deinen HA bzw. den neuwuchs ganz gut im griff zu haben und das ist sehr erfreulich!

liebe grüße  
lala

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [lala](#) on Thu, 23 Aug 2012 14:30:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

wen es interessiert:

in München bestimmt das Labor München Zentrum ([www.futurebiolab.de](http://www.futurebiolab.de)) Selen, Zink, Kupfer aus dem Vollblut. Und: das kostet bei Selen und Zink nicht mehr als aus dem Serum:

Selen: 23,90  
Zink: 5,25

Kuper kostet allerdings aus dem Vollblut 23,90 und aus dem Serum nur 2,33

Die Blutabnahme selbst kostet dort 2,33

Übrigens darf eine Praxis Fremdleistungen eines Labors nicht selbst abrechnen. Die Rechnung muss direkt vom Labor zum Patienten gehen.

Ich grüble immer noch über die Abrechnungspolitik des Hormonzentrums München nach...  
Irgendwas ist dort faul.

Die machen viel im eigenen Labor, aber man kann doch nicht einmal nach der Ziffer (für 16€) und dann nach der anderen Ziffer für (38€) denselben Blutwert abrechnen... und den Patienten nicht einmal informieren...

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 23 Aug 2012 15:25:05 GMT

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

---

Hi

Zitat:• (Folsäure 800 µg / Tag (200µg im „Haar Vital Komplex“ von DM und 600 µg im Multi-Präparat

das finde ich zu wenig, ich hatte an der Stelle einen Mangel und habe mit 3x 5mg Folsäure angefangen, später auf 2x 5mg reduziert. Der HA hat sich daraufhin halbiert.

Zitat:ach biggi noch was anderes. hast du in dem thread "@mike wegen antioxidantien" (oder so ähnlich) meine frage wg fin gesehen? (tumorfördernd)

nee, ich habe nichts gefunden, ich glaube ich habe es von Binne übernommen, aber sie hat lediglich berichtet, dass sie Fin nicht nimmt. Und ich weiß dass sie Angst vor einem Mamma Karzinom hat.

Also falsch ist: das Fin Krebserregend ist, zumindest bei Frauen.

Ich bin ein eindeutiger Fall von HA aufgrund von Mängelscheinungen, allerdings haben nicht alle Mängel den HA verursacht. Kalium war z.B. auch im Keller, auffüllen hat aber nichts gebracht.

Ig

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [lala](#) on Thu, 23 Aug 2012 20:20:30 GMT

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

---

Biggi01 schrieb am Thu, 23 August 2012 17:25Hi

Zitat:• (Folsäure 800 µg / Tag (200µg im „Haar Vital Komplex“ von DM und 600 µg im Multi-Präparat

das finde ich zu wenig, ich hatte an der Stelle einen Mangel und habe mit 3x 5mg Folsäure angefangen, später auf 2x 5mg reduziert. Der HA hat sich daraufhin halbiert.

Zitat:ach biggi noch was anderes. hast du in dem thread "@mike wegen antioxidantien" (oder so ähnlich) meine frage wg fin gesehen? (tumorfördernd)

nee, ich habe nichts gefunden, ich glaube ich habe es von Binne übernommen, aber sie hat lediglich berichtet, dass sie Fin nicht nimmt. Und ich weiß dass sie Angst vor einem Mamma Karzinom hat.

Also falsch ist: das Fin Krebserregend ist, zumindest bei Frauen.

Ich bin ein eindeutiger Fall von HA aufgrund von Mängelscheinungen, allerdings haben nicht alle Mängel den HA verursacht. Kalium war z.B. auch im Keller, auffüllen hat aber nichts gebracht.

Ig

hi biggi  
toll, dass du weißt, was bei dir den HA verursacht!

wg Folsäure da kannst du recht haben. werde auch etwas mehr einnehmen.

allerdings:

Wiki:

Die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (1. Auflage, 3. korrigierter Nachdruck 2008 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.) empfehlen eine tägliche Aufnahme von rund 400 µg Folsäure (Frauen mit Kinderwunsch perikonzeptionell 800 µg).[1] Mit Blick auf die zusätzliche Vorbeugung von Arteriosklerose wurden früher 600 µg für gesunde Erwachsene, 800 µg für Schwangere und für stillende Mütter empfohlen.[12][13] Die Zufuhr von mehr als 1.000 µg Folsäure täglich hat keinen zusätzlichen gesundheitlichen Effekt und führt lediglich zu einem Kreislauf von nicht umsetzbarer Folsäure im Körper.[14]

dass fin nicht krebserregend ist, beruhigt mich SEHR

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 23 Aug 2012 21:17:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Lala,  
die Selenase sind überzogene Tabletten, die sollte man nicht teilen. Es gibt 100er und 200er.  
Da solltest Du Dich einfach für eine Dosis entscheiden.  
Das mit dem Utrogest-Öl - nö, dass ich nicht das abgebildete Rezept, das ist nochmal was anderes. Meine Mimi-Spezial-Eigenkonstruktion Ich steche 4 Kapseln Utrogest auf und drücke sie vorsichtig mit Hilfe einer Kombizange in ein kleines Fläschchen mit 10 ml Öl. Dann habe ich für 20 Tage, jeweils eine Portion a 0,5 ml a 20 mg Progesteron, die ich creme. Vor Gebrauch kräftig schütteln, weil sich das Progesteron etwas unten absetzt, dann mit einer 1 ml Spritze 0,5 ml aufziehen und schmieren. Fertig. Ich bin noch am überlegen, ob ich demnächst mal eine Kapsel Vitamin mit hinein gebe.

Ja, also neue Haare wachsen zum Glück noch. Wobei mir auch alle möglichen verschiedenen Längen und Stärken ausfallen. Aber ich bin froh, dass die Haarwurzel offenbar noch was tun. Als ich mal mittels SD-Hemmern in der latenten Unterfunktion war, war das anders. Da wurde irgendwie der Scheitel breiter. Das ist aber zum Glück wieder besser geworden.

Meine HA-Story ist nicht wirklich spannend. Bis Sommer 09 hatte ich keine Probleme. Höchstens verstärkten Haarwechsel in der SD-Überfunktion und das war nie lange Zeit. Ich hatte 10 Jahre die Mirena (2x5 Jahre). Als die dritte eingesetzt wurde, ging es mir schlagartig superschlecht. Bauchschmerzen, ein brennendes Gefühl in der Scheide (lt. Gyn alles OK ), Haarausfall wie verrückt. Dann hysterische Heulattacken, dass ich beim Blick in den Spiegel dachte, "ich kenn Dich nicht, aber ich wasch Dich trotzdem". Bin natürlich, wie alle, von einem Doc zum anderen ohne großartigen Erfolg. Wobei direkt nach der Mirena (hab sie nach 3 Monaten wieder ziehen lassen), waren meine Androgene mächtig zu hoch und ich in der besagten SD-UF. Ein halbes Jahr, viele durchwachte Nächte und viel Literatur später, waren meine Androgene wieder gesunken, meine SD im grünen Bereich und mir ging es besser. Dann kam ich aber direkt in die Prä-Menopause, also extrem schwankende Zyklen, lang, kurz, mit und ohne Eisprung. Also vermutlich ein böses Auf und Ab der Hormone. Das war mir schon klar, aber leider konnte ich meinen Doc nicht davon überzeugen, mir Hormone zu geben. Erst jetzt, nachdem ich ganz klar in der Menopause bin, habe ich endlich mit der Hormontherapie anfangen dürfen. Nun hoffe ich, dass die hilft, damit der HA aufhört. Dazwischen liegen natürlich unmengen Bücher zu Hormonen, das halbe ht-mb-Forum, jede Menge Info über Orthomolekulare Medizin und diverse private Laborbesuche. Ach ja, Utrogest habe ich schon Anfang 2010 von der Endo bekommen und auch immer geschmiert, nie geschluckt oder vaginal genommen. Nach Studium diverser Bücher war mir das eindeutig zu viel

Ich hab z.B. auch mal Silica-Gel genommen, weil so viele hier gesagt haben, das verbessert die Struktur der Haare - aber davon ist meine SD abgegangen wie ein Zäpfchen, sofort Überfunktion. Und siehe da: Silica stärkt das Immunsystem. Für mich komplett kontraproduktiv. Genauso geht es mir mit MSM. Davon sind meine Rückenschmerzen sofort verschwunden, aber meine Haare sind gerieselt, oh ne. Letztes Jahr im Sommer kam halt auch noch die Krebs-Diagnose für meine Mutter - 8 Wochen später war ich bei 300 Haaren täglich. Tja, war das jetzt der Schock oder der Herbst-HA. Ich weiß es nicht.

Muß jetzt schlafen.

LG

Mimi

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Binne](#) on Fri, 24 Aug 2012 09:26:12 GMT

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

---

@Mimi, ist ja interessant zu lesen, dass du in SD UF einen breiteren Scheitel bekommen hast ... das unterstützt ja die Meinung, dass Frau eben nicht nur bei AGA eine Art "Ludwig Schema " auf dem Kopf entwickelt..

In UF ist die DHT Aromatase erhöht, so dass es zu HA kommt. Und wie Tino schon vor Jahren schrieb, er glaubt, dass bei Frauen generell die Haare an den GHE, auf dem Scheitel lichter

werden OHNE das eine AGA vorliegen muss..dort sitzen einfach mehr Rezeptoren, die für dieses blöde DHT empfindlich sind...

Gut, dass bei dir alles wieder nachgewachsen und dichter geworden ist! Das macht Hoffnung!!

LG!

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [lala](#) on Fri, 24 Aug 2012 10:36:53 GMT

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

Mimi17 schrieb am Thu, 23 August 2012 23:17 Liebe Lala,  
die Selenase sind überzogene Tabletten, die sollte man nicht teilen. Es gibt 100er und 200er.  
Da solltest Du Dich einfach für eine Dosis entscheiden.

Das mit dem Utrogest-Öl - nö, dass ich nicht das abgebildete Rezept, das ist nochmal was anderes. Meine Mimi-Spezial-Eigenkonstruktion Ich steche 4 Kapseln Utrogest auf und drücke sie vorsichtig mit Hilfe einer Kombizange in ein kleines Fläschchen mit 10 ml Öl. Dann habe ich für 20 Tage, jeweils eine Portion a 0,5 ml a 20 mg Progesteron, die ich creme. Vor Gebrauch kräftig schütteln, weil sich das Progesteron etwas unten absetzt, dann mit einer 1 ml Spritze 0,5 ml aufziehen und schmieren. Fertig. Ich bin noch am überlegen, ob ich demnächst mal eine Kapsel Vitamin mit hinein gebe.

Ja, also neue Haare wachsen zum Glück noch. Wobei mir auch alle möglichen verschiedenen Längen und Stärken ausfallen. Aber ich bin froh, dass die Haarwurzel offenbar noch was tun. Als ich mal mittels SD-Hemmern in der latenten Unterfunktion war, war das anders. Da wurde irgendwie der Scheitel breiter Das ist aber zum Glück wieder besser geworden.

Meine HA-Story ist nicht wirklich spannend. Bis Sommer 09 hatte ich keine Probleme. Höchstens verstärkten Haarwechsel in der SD-Überfunktion und das war nie lange Zeit. Ich hatte 10 Jahre die Mirena (2x5 Jahre). Als die dritte eingesetzt wurde, ging es mir schlagartig superschlecht. Bauchschmerzen, ein brennendes Gefühl in der Scheide (lt. Gyn alles OK ), Haarausfall wie verrückt. Dann hysterische Heulattacken, dass ich beim Blick in den Spiegel dachte, "ich kenn Dich nicht, aber ich wasch Dich trotzdem". Bin natürlich, wie alle, von einem Doc zum anderen ohne großartigen Erfolg. Wobei direkt nach der Mirena (hab sie nach 3 Monaten wieder ziehen lassen), waren meine Androgene mächtig zu hoch und ich in der besagten SD-UF. Ein halbes Jahr, viele durchwachte Nächte und viel Literatur später, waren meine Androgene wieder gesunken, meine SD im grünen Bereich und mir ging es besser. Dann kam ich aber direkt in die Prä-Menopause, also extrem schwankende Zyklen, lang, kurz, mit und ohne Eisprung. Also vermutlich ein böses Auf und Ab der Hormone. Das war mir schon klar, aber leider konnte ich meinen Doc nicht davon überzeugen, mir Hormone zu geben. Erst jetzt, nachdem ich ganz klar in der Menopause bin, habe ich endlich mit der Hormontherapie anfangen dürfen. Nun hoffe ich, dass die hilft, damit der HA aufhört. Dazwischen liegen natürlich unmengen Bücher zu Hormonen, das halbe ht-mb-Forum, jede Menge Info über Orthomolekulare Medizin und diverse private Laborbesuche. Ach ja, Utrogest habe ich schon Anfang 2010 von der Endo bekommen und auch immer geschmiert, nie geschluckt oder vaginal genommen. Nach Studium diverser Bücher war mir das eindeutig zu viel

Ich hab z.B. auch mal Silica-Gel genommen, weil so viele hier gesagt haben, das verbessert die Struktur der Haare - aber davon ist meine SD abgegangen wie ein Zäpfchen, sofort Überfunktion. Und siehe da: Silica stärkt das Immunsystem. Für mich komplett kontraproduktiv. Genauso geht es mir mit MSM. Davon sind meine Rückenschmerzen sofort verschwunden, aber meine Haare sind gerieselt, oh ne. Letztes Jahr im Sommer kam halt auch noch die Krebs-Diagnose für meine Mutter - 8 Wochen später war ich bei 300 Haaren täglich. Tja, war das jetzt der Schock oder der Herbst-HA. Ich weiß es nicht.

Muß jetzt schlafen.

LG

Mimi

Hi Mimi

ausgeschlafen?

ich hab mich für Selenase 100 entschieden

..und heute eine große Bestellungen in der Internetapo getätigt. Rund 90 € alles  
Mit einigen Dingen bin ich noch nicht ganz glücklich, aber da schreibe ich nochmal separat. Ich  
wollte nun beginnen, da der HA unfassbar ist. Beim letzten Mal waschen dachte ich, ok schlimmer  
kanns nicht werden (um die 1000 Haare). Aber heute morgen habe ich mir ganze Strähnen  
rausgezogen und es geht so rasant, dass ich nun ein haarband tragen muss (mit dem ich total  
bescheuert aussehe).

wegen utrogest: es KANN natürlich auch sein, dass der HA-schub vom utrogest kommt, aber  
dazu möchte ich jetzt noch nichts sagen und die werte abwarten.

mein ausgangswert war im Januar zwar niedrig, aber nicht ultraschlecht, so dass es sein kann,  
dass ich (auf Rat des Arztes) überdosiert habe.

aber nächste woche weiß ich mehr.

Zu dem thema schreibe ich wenn dann auch im progesteron-thread

ich finde deine HA geschichte nicht unspannend. aber beunruhigend. kann es sein, dass durch  
ein negatives "körpererlebnis" (drittes mal mirena) HA einsetzen kann (dauerhaft), wenn man die  
entsprechende voraussetzung mitbringt (AGA; schlechte versorgung mit nährstoffen...)

und dass man es nie wieder so ganz gut in den griff kriegt?

viele berichten das ja auch nach dem absetzen der pille... dass es nie wieder richtig gut wurde  
(bei entsprechender empfindlichkeit der haarwurzeln). woran es dann auch immer im einzelnen  
liegen mag.

MSM nehme ich übrigens auch. aber ich denke ich werde es zu ende nehmen und dann  
weglassen. nehme jetzt ja genug anderes zeug

warum nimmst du Vit A? überwachst du da auch den spiegel?

hast du für (Kupfer), Mangan, Molybdän ein Kombipräparat oder auch alles solo?

Danke und viele Grüße

lala

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [Mimi17](#) on Fri, 24 Aug 2012 13:30:46 GMT

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

---

Hi Lala,

ausgeschlafen: nö, abgebrochen

Ich denke, bei mir kommen mehrere Faktoren zusammen. Ich schwöre immer noch Stein und Bein, dass die dritte Mirena nicht in Ordnung war und ich eine volle Dosis des Gestagens verabreicht bekommen habe. 10 Jahre ein eher androgen wirkendes Gestagen hat vielleicht auch seine Spuren hinterlassen, wer weiß (natürlich nicht lt. Pharma-Industrie, ich denke aber schon) und dann sind einfach aufgrund der nahenden Menopause die Östrogenwerte runter. Das ist halt ein Gesamtpaket. Die SD-Störungen noch dazu, ein bißchen Unterfunktion durch zu hohe Hemmungen der Ärzte (ihre Werte sind in der Norm ) und schon hast Du den Salat. Ich hoffe halt schon, dass stabile Östrogen- und Progesteronwerte, die ich jetzt zu erreichen versuche, dann einen "Durchbruch" für mich bringen. Kann ich nur hoffen, dass meine zusätzliche Eigenproduktion mir da keinen Strich durch die Rechnung macht.

Vitamin A, Mangan, Molybdän habe ich alles testen lassen. Mangan und Molybdän waren in einem Gesamtpaket, dass ich bei meinem ersten Besuch im Labor angekreuzt hatte. War selbst etwas überrascht. Vitamin A habe ich bewußt letztes Mal machen lassen und krebste am unteren Rand herum. Hab zum Beispiel das hier gefunden: Bei Vitamin-A-Mangel kann oftmals eine Überfunktion der Schilddrüse beobachtet werden, weil die Rückkoppelung der Schilddrüsenhormone auf die TSH-produzierenden Zellen gestört ist. und natürlich weil auch unter Vitamin A immer wieder auftaucht, wichtig für Haut und Haare

Habe alles einzeln, keine Mischungen (außer B-Komplex). Meistens ist mir bei den Mischungen irgendwas zuviel oder zuwenig oder zusammen, was nicht zusammen gehört. Bin da halt plienzig.

Liebe Grüße

Mimi

---

---

Subject: PPG für progesteron-creme?

Posted by [lala](#) on Sun, 02 Sep 2012 11:19:56 GMT

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

---

hi mimi

nochmal zu der progesteron-rezeptur für transdermale aufnahme.

ich tentiere dazu, mir mein utrogest zu einer creme umwandeln zu lassen oder selbst

umzuwandeln.

allerdings zögere ich es wie du "nur" in öl aufzulösen, da evtl doch (wie hier beschrieben) PPG nötig ist, um das eindringen in die haut zu gewährleisten.  
wenn ich mir die anderen stoffe aber so ansehe (vaseline, aloe vera, excipial-creme), so scheinen mir diese nicht zwingend nötig zu sein. was meinst du?  
evtl frag ich auch mal drüben im allgemeinen forum...

hier dein link von damals

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/36168/#msg\\_36168](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/36168/#msg_36168)

Für 100 Gramm natürliche 3%ige Progesteroncreme brauchen wir:

3,0 g naturidentisches mikronisiertes Progesteron

Das entspricht genau einer 30er-Packung Utrogest. 30 Kapseln müssen dafür also aufgestochen werden. Unbedingt schützende Plastikhandschuhe tragen, damit der Wirkstoff beim Aufstechen nicht etwa über die Finger aufgenommen wird.

17,0 g Unguentum Emulsificans

Vaseline gilt z.B. als Unguentum Emulsificans. Ung. Emulsificans gibt es auf Fett oder Wasser-Basis.

10,0 g Propylenglycol

Dieses Zeugs wird normalerweise als Lösemittel für Harze, Fette, Öle, Wachse und Farbstoffe verwendet.

1,5 g d-Tocopherolacetat, bzw. Alpha-Tocophyrol (nat. Vitamin E)

Das sorgt dafür, dass die Creme und somit der Wirkstoff gut durch die Haut dringen und sich entfalten kann. Das Zeugs wirkt für die Haut außerdem pflegend.

1,5 g Aloe Vera

Als 100% Gel in der Apotheke erhältlich. Dieser pflanzlicher Gel kennt man als Frau ja bereits von diversen Kosmetikprodukten.

67,0 g Excipial-creme

Das ist eine Salbe auf arztneistofffreier, dermatologischer Grundlage.

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer

Posted by [lala](#) on Fri, 19 Oct 2012 18:48:13 GMT

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

---

mein update bzgl. NEMs

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/21686/244725/#msg\\_244725](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/21686/244725/#msg_244725)

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 19 Oct 2012 18:57:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Lala,

entspricht so ungefähr meinen Nems.

Hast Du von Coenzym Q10 einen Handelsnahmen?

Ig

---

---

Subject: Aw: Zink/Eisen/Kupfer  
Posted by [lala](#) on Fri, 19 Oct 2012 19:00:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Biggi01 schrieb am Fri, 19 October 2012 20:57

Hi Lala,

entspricht so ungefähr meinen Nems.

schreib doch mal, interessiert mich

Hast Du von Coenzym Q10 einen Handelsnahmen?

klar:

BETACAROTIN 2000 Kapseln

PZN: 7115611 (siehe medizinfuch.de)

Ig

---