
Subject: Haarausfall saisonal

Posted by [hoffnung](#) on Sat, 11 Aug 2012 08:25:38 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

für mich ist nicht nachvollziehbar, dass die Ursache für saisonalen HA noch nicht erforscht wurde. Man kann doch vermuten, dass diese Art des HA bei uns allen die gleiche Ursache hat !? im Gegensatz zu dem, was uns das ganze Jahr ausfällt.

Wir wären doch alle bereit, ein Vermögen für Hilfe auszugeben. Gibt es niemanden, der ein Vermögen verdienen will ? Oder ist das draussen nicht bekannt, dass es dieses Problem tatsächlich gibt und zwar in extremer Form ???

LG,
Su

Subject: Aw: Haarausfall saisonal

Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 11 Aug 2012 08:40:34 GMT

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

stimmt

Ich tippe auf gute 80% User hier im Forum mit Sommerhaarausfall. Mach Du bitte weiter so bionda, aber die Pharmabros nimm dann Deine Erkenntnisse bitte nicht billig abkupfern, und Du gehst am besten gleich zum Patentamt.

Ich mach da mit. Bin seit März im Forum und habe den Sommerhaarausfall all die Jahre zuvor ohne Euch erlebt und konnte mir dieses Phänomen nicht erklären.

Im Moment ist mein Vit.D zu hoch (50 Dekristol 20.00 tgl. vor Kurzem noch haben bei mir gleich so reingebommt, bin aber auch nicht "Dekristol-nüchtern" beim Endo zur BE gewesen) aber im Winter hin werde ich das auch in Auge behalten. Und auch im Januar, der dann lichtschwächsten Jahreszeit nach so vielen Wochen im insgesamten, wenn man den Dezember und November mitdazudenkt.

Subject: Aw: Haarausfall saisonal

Posted by [Novemberkind](#) on Sat, 11 Aug 2012 11:29:33 GMT

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

Danke Hoffnung, du sprichst mir sooooo aus der Seele.

Bei mir auch seit 13 Jahren, IMMER im Spätsommer. Wenn es das ganze Jahr wie im Dezember bis Mai wäre, wäre ich die glücklichste Frau der Welt, denn dann ist es fast normal. So geschätzt max. 50 Haare am Tag.

Aber jetzt das doppelte bis vierfache, je nachdem.

Wenn HA also nicht immer gleich stark, sondern systematisch verstärkt auftritt, bedeutet das doch gleichzeitig, dass man der Lösung näher kommen muss, d.h. den Auslöser genauer eingrenzen kann und die Forschung hier ausbauen könnte. Denn zumindest scheint ja dann die Sonne tatsächlich eine Rolle zu spielen und etwas auszulösen. Denn ab April ist ja immer gut Sonne in Deutschland (sogar in den letzten Jahren öfter als im Sommer) und dann fängt es bei mir ab Juli/August an. Und es kann kein Zufall sein, dass es vielen so geht!
Ich verstehe auch nicht, warum die Ärzte immer nur über AGA reden, nicht aber auf das Phänomen des saisonalen HA eingehen. Hier steckt der Auslöser doch wohl, den man verfolgen muss!!! Echt, ich würde jeden Blocker nehmen, mit nem Taucheranzug rumlaufen, wenn ich wüsste, dass ich den HA verringern kann, ohne Sonneneinfluss.

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [dana12](#) on Sat, 11 Aug 2012 13:00:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich glaube, dass die meisten im Forum der Ansicht sind, das sie unter hormonell bedingtem HA leiden.

Hängen den die Hormonwerte auch mit der Jahreszeit (Sommer/Winter) zusammen?

Werden dann die Hormongaben auch angepasst?

Sorry, für die blöde Frage, aber es erschliesst sich mir nicht.

Habe ja auch wieder extremen HA jetzt in der Sommerzeit. Die Pille oder was auch immer, wird ja immer gleich dosiert. Ebenfalls die Schilddrüsenhormone.

Grüße Dana

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 11 Aug 2012 15:29:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hoppala, mir ist ein Fehler in der Anrede unterlaufen

Zitat:

Ich tippe auf gute 80% User hier im Forum mit Sommerhaarausfall. Mach Du bitte weiter so bionda, aber die Pharmabrauchtsich dann Deine Erkenntnisse bitte nicht billig abkupfern, und Du gehts am besten gleich zum Patentamt.

Ich wollte natürlich schreiben, mache Du bitte weiter so Hoffnung, aber die Pharmaindustrie brauch sich dann Deine Erkenntnisse bitte nicht billig abkupfern.

Sorry, Hoffnung, war einfach ein Namensdattler -

GLG,Walle

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Pandi](#) on Sun, 12 Aug 2012 21:20:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen,
interessantes Thema. Bei mir fing der HA nach meiner Schwangerschaft an und hörte nicht mehr auf und das 2 Jahre lang. Dabei blieb er aber stets gleich, hatte also nicht mehr oder weniger zu versch. Jahreszeiten. Mein Mann hat aber schonmal gemeint er würde im Herbst mehr Haare verlieren. Ist ein guter Ansatzpunkt den es sich bestimmt lohnt zu verfolgen.
Grüssies
dat Pandi

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [wuschel63](#) on Mon, 13 Aug 2012 07:43:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ pandi

Zitat:aber manchmal bekomme ich so richtig Schübe mit dem Haarausfall. Meist im Frühjahr und dann nochmal so richtig im September bis zum Oktober.
Zitat:Dabei blieb er aber stets gleich, hatte also nicht mehr oder weniger zu versch. Jahreszeiten.
Hallo Pandi,
werde aus deinen Aussagen leider nicht ganz schlau . Im Thread Bio New Hair hast du die 1. Aussage getroffen und hier in diesem die 2. Aussage. Da ist ein totaler Widerspruch drin. Hast du nun schubweise HA oder stets gleichbleibend?

Gruß Wuschel

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [jutta1966](#) on Mon, 13 Aug 2012 11:05:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht sollte man hier mal die Wirkung von Vit.-D genauer betrachten. Schliesslich ist ein

ausgewogener Haushalt dieses speziellen "Haut und Haar- Vitamins" mögliche Ursache von Haarausfall!

Unterschiedliche Jahreszeiten = Unterschiedliche Sonneneinstrahlung, und dies UVB-Strahlen sind ja massgeblich an der Bildung von Vit.-D beteiligt.

Meine Theorie: Verändert sich die Sonneneinstrahlung, dann veränstert sich auch der Vit.-D-Haushalt, und dies kann bei empfindlichen Menschen eben auch mehr oder weniger zu Haarausfall führen.

Anbei ein Link der das Vitamin D genauer beschreibt:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Cholecalciferol>

Subject: Aw: Haarausfall saisonal

Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 13 Aug 2012 17:21:03 GMT

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

@ jutta: aber wäre es denn dann nicht wahrscheinlicher, dass man HA bekommt, wenn der Mangel da ist also im Winter/Frühjahr? Nicht Spätsommer/Herbst?

Subject: Aw: Haarausfall saisonal

Posted by [jutta1966](#) on Mon, 13 Aug 2012 17:46:06 GMT

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

@Novemberkind: So wie ich das verstanden habe ist es garnicht erwiesen, das es einzig der Mangel ist, der HA auslöst. Zuviel ist genauso schlimm wie zu wenig. Ich denke entscheidend für körperliche Reaktionen ist die ungesund Schwankung.

Subject: Aw: Haarausfall saisonal

Posted by [Biggi01](#) on Wed, 15 Aug 2012 15:31:06 GMT

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

Hallo Jutta,

Mein Vitamin D beträgt: 4,2ng/hml

Was bedeutet das für meinen Haarausfall?
werde ich jetzt kahl?

Ig

Subject: Aw: Haarausfall saisonal

Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 15 Aug 2012 15:44:07 GMT

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

@ Biggi: Wieso ist Dein Vit-D so hoch? Das kann total schädlich für die Nieren sein .
Unbedingt checken lassen!

GLG, Walle

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [lala](#) on Wed, 15 Aug 2012 17:57:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weils so gut passt kopier ich meinen post vom sommer-HA-threadhier auch nochmal rein

Zitat:gut, VIT D steigt im sommer

aber: unter Sonnenbestrahlung nimmt der gehalt an Coenzym Q 10 um bis zu 50 % ab
und Q10 ist das wichtigste antioxidant.

soll ja auch wichtig sein für die haare. ob andere antioxidantien (Vit C, E, Selen..) auch unter sonnenbestrahlung "leiden", weiß ich nicht. muss mal recherchieren...

und melatonin nimmt auch ab im sommer, aber das wissen wir ja

meine antioxidative kapazität war ja schon im januar unterirdisch (da hatte ich aber nur einen leichten HA schub)

hat das eigtl jmd anders auch mal messen lassen (bei mir wars der endo):

antioxid. kapazität: 266 (Ref. 340 - 390)
PerOx ("oxidativer Stress der Zellen"): 360 (Ref < 230)
Vit D 18,2 (Ref 30-70)
Coencym Q10: 569,5 (Ref 1000-2000)

seither nehme ich NEMs wie smarties, obwohl ich mich immer sehr gesund ernährt habe.
in kürze werde ich die werte nochmal checken lassen, um zu sehen was es bringt

LG!
lala

Zitat:Starke Sonneneinstrahlung auf ungeschützte Haut ist nicht nur ungesund und gefährlich, sondern beschleunigt auch die Hautalterung. Intensive UV-Strahlung bedeutet für die Haut zudem puren Stress und setzt ausgeprägte oxidative Prozesse in Gang.

naja ist ziemliches blala. aber für oxidative prozesse braucht man vermehrt antioxidation zum ausgleich... von daher...

übrigens: das ist bisher mein EINZIGER anhaltspunkt für meine HA schübe.

vielleicht habe ich anlagebedinten haarausfall (was immer das beinhaltet), der nur "ausbricht", wenn er getriggert wird. und trigger sind:

- hormonelle schwankungen
- sonneneinstrahlung, die meine antioxidative kapazität noch weiter schwächt und melatonin senkt

wie gesagt is nur ne theorie

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [lala](#) on Wed, 15 Aug 2012 18:02:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wallemähne schrieb am Wed, 15 August 2012 17:44@ Biggi: Wieso ist Dein Vit-D so hoch? Das kann total schädlich für die Nieren sein . Unbedingt checken lassen!

GLG, Walle

wieso hoch? dachte referenz ist 30-70?

walle wieviel dekristol hattest du genommen pro woche über welchen zeitraum? nehme es auch. 2x pro woche
und wie geht man "dekristol nüchtern" zur blutabnahme? 2-3 tage ohne vorher oder reicht nicht? hab da keine infos

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 15 Aug 2012 18:10:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Walle

es gibt Normwerte, die fangen erst bei 10 als unterster Wert an und ich habe 4,2, oder habe ich die falsche Einheit?

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 15 Aug 2012 18:14:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tschuldige lala,

ich habe eben erst Deine Signatur gesehen, Du machst ja schon so Einiges, selbst wenn Du recht hast
und der HA anlagebedingt ist.

Schilddrüse ok? KPU?
lg

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [jutta1966](#) on Wed, 15 Aug 2012 18:39:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ biggi
vielleicht hilft dir das weiter, einfach mal zur info:

<http://www.dge.de/pdf/presse/2012/DGE-Pressemeldung-aktuell-01-2012-Vitamin-D.pdf>

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [muckimuck](#) on Wed, 15 Aug 2012 18:51:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jutta - Danke für den Link. Das ist echt interessant mit den neuen Referenzwerten.
LG
Muckimuck

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 15 Aug 2012 19:13:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi lala,

habe mich mit der Messeinheit vertan, gut, dass Du es gleich bemerkt hast.

Das Labor hat bei mir nmol/l angegeben, als Referenz 25,0 - 116,0 ---> ich hatte 201,0 nmol/l am 26.07.12

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich 5 Wochen tgl. 1 Dekristol 20.000 genommen.

Nehme jetzt erstmal keine mehr, weil der Wert zu hoch ist. Auf den Herbst erst wohl wieder.

Soweit ich das jetzt verstanden habe, soll man alle NEM's eine Woche vorher absetzen. Weiß nicht, ob zwei bis drei Tage reichen, glaube eher nicht.

Hast Du eine BE? Was lässt Du denn alles testen? Hormone auch gleich? Lässt Du auch immer Selen oder so untersuchen? Interessant finde ich auch diese Untersuchungen von Dir:

Zitat:antioxid. kapazität: 266 (Ref. 340 - 390)
PerOx ("oxidativer Stress der Zellen"): 360 (Ref < 230)

Vit D 18,2 (Ref 30-70)
Coencym Q10: 569,5 (Ref 1000-2000)
Bin gespannt

@ Biggi: Ich glaube, ich weiß jetzt gerade nicht so genau, was Du meinst.

Zitat:Biggi01
Hi Walle

es gibt Normwerte, die fangen erst bei 10 als unterster Wert an und ich habe 4,2, oder habe ich die falsche Einheit?

Zitat:Biggi01
Hallo Jutta,

...Mein Vitamin D beträgt: 4,2ng/hml

Aber ich denke ja, wir haben gerade ein "Einheiten-Missverständnis". Es gibt dafür eine Umrechnungstabelle, wenn ich die jetzt noch halbwegs schnell finde, schicke ich die gleich mal nach.

LG, Walle

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Mimi17](#) on Wed, 15 Aug 2012 19:25:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,
1 Woche vor der Blutuntersuchung NEMs absetzen.
Umrechnung nmol in ng 2,496 : 1, also 4,2 ng/ml = 10,5 nmol/l (gerundet)

Egal, welche Einheit - der Wert ist sehr niedrig.
Präventiv-medizinisch wünschenswerte Untergrenze: 80-110 nmol/l oder 32-44 ng/ml. Die DGE-Empfehlung liegt noch darunter.

Liebe Grüße
Mimi

@Walle, Dein Wert war ziemlich sicher verfälscht. Wenn Du jetzt nix nimmst, dann sonn Dich mal schön

Subject: Aw: Haarausfall saisonal

Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 15 Aug 2012 19:29:56 GMT

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

Einheiten-Umrechner/Umrechnungsfaktoren:

http://www.medlabor.de/Einheiten-Umrechner.175.0.html?&n_o_cache=1

<http://www.uniklinik-duesseldorf.de/en/unternehmen/institute/central-institute-of-clinical-chemistry-and-laboratory-medicine/zentrallabor-im-ukd/umrechnungsfaktoren/>

Subject: Aw: Haarausfall saisonal

Posted by [lala](#) on Wed, 15 Aug 2012 19:35:56 GMT

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

Wallemähne schrieb am Wed, 15 August 2012 21:13Hi lala,

habe mich mit der Messeinheit vertan, gut, dass Du es gleich bemerkt hast.

Das Labor hat bei mir nmol/l angegeben, als Referenz 25,0 - 116,0 ---> ich hatte 201,0 nmol/l am 26.07.12

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich 5 Wochen tgl. 1 Dekristol 20.000 genommen.

Nehme jetzt erstmal keine mehr, weil der Wert zu hoch ist. Auf den Herbst erst wohl wieder.

Soweit ich das jetzt verstanden habe, soll man alle NEM's eine Woche vorher absetzen. Weiß nicht, ob zwei bis drei Tage reichen, glaube eher nicht.

Hast Du eine BE? Was lässt Du denn alles testen? Hormone auch gleich? Lässt Du auch immer Selen oder so untersuchen? Interessant finde ich auch diese Untersuchungen von Dir:

Zitat:antioxid. kapazität: 266 (Ref. 340 - 390)

PerOx ("oxidativer Stress der Zellen"): 360 (Ref < 230)

Vit D 18,2 (Ref 30-70)

Coencym Q10: 569,5 (Ref 1000-2000)

Bin gespannt

ich auch

ich lasse wieder die gleichen werte testen wie dieses jahr febr/märz: also hormone, den schlumps da oben und dann halt noch eisen. selen soll er dann auch machen (muss ich wohl eh

selber zahlen)

täglich 1 dekristol ist zu viel glaube ich. also hat jedenfalls mein endo gemeint.

den termin zur BE muss ich noch ausmachen. weiß grad nicht was schlauer ist. gleich noch anfang nächster woche (wäre 2te zyklushälfte) oder später

mal schauen

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Mimi17](#) on Wed, 15 Aug 2012 21:43:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lala,
bei Deinem Ausgangswert von 18,2 ng/ml ist täglich eine Dekristol ziemlich viel. Das wären 140.000 Einheiten pro Woche. 40.000 - 50.000 IU pro Woche und das über 4 Monate sollten reichen, um Dich in einen guten Bereich zu bringen. 4 Monate ist der Zeitraum, den man eine konstante Dosis nehmen sollte, bis ein gleichbleibender Vitamin D-Spiegel erreicht ist. Du solltest also auch erst nach den 4 Monaten wieder messen (vorher 1 Woche Pause). Zumindest, wenn Du es privat zahlen mußt, sonst hast Du ja wieder keinen guten Richtwert. Und wenn man "seine" Dosis gefunden hat, muss man diese so weiter nehmen, um den Wert zu halten, wenn keine "Sonnennutzung" hinzu kommt.

Kommst Du denn da mit dem Magnesium hinterher, wenn Du so viel nimmst? Unter Vitamin D wird vermehrt Magnesium benötigt und Calcium (letzteres sollte man über die Nahrung decken, da es sonst leicht Nierensteine geben kann). Aber ohne das Magnesium dazu gibt es recht schnell Muskel- und/oder Knochenschmerzen. Merkst Du davon nichts? Ich merke das immer recht fix, wenn ich mit dem Magnesium "schludere"

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [lala](#) on Thu, 16 Aug 2012 13:03:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mimi17 schrieb am Wed, 15 August 2012 23:43Hallo Lala,
bei Deinem Ausgangswert von 18,2 ng/ml ist täglich eine Dekristol ziemlich viel. Das wären 140.000 Einheiten pro Woche. 40.000 - 50.000 IU pro Woche und das über 4 Monate sollten reichen, um Dich in einen guten Bereich zu bringen. 4 Monate ist der Zeitraum, den man eine konstante Dosis nehmen sollte, bis ein gleichbleibender Vitamin D-Spiegel erreicht ist. Du solltest also auch erst nach den 4 Monaten wieder messen (vorher 1 Woche Pause). Zumindest, wenn Du es privat zahlen mußt, sonst hast Du ja wieder keinen guten Richtwert. Und wenn man

"seine" Dosis gefunden hat, muss man diese so weiter nehmen, um den Wert zu halten, wenn keine "Sonnennutzung" hinzu kommt.

Kommst Du denn da mit dem Magnesium hinterher, wenn Du so viel nimmst? Unter Vitamin D wird vermehrt Magnesium benötigt und Calcium (letzteres sollte man über die Nahrung decken, da es sonst leicht Nierensteine geben kann). Aber ohne das Magnesium dazu gibt es recht schnell Muskel- und/oder Knochenschmerzen. Merkst Du davon nichts? Ich merke das immer recht fix, wenn ich mit dem Magnesium "schludere"

Liebe Grüße
Mimi

hi mimi

ich nehm das vit D ja 2 mal die Woche, nicht täglich. wenn ich jetzt dann zum endo gehe, um die werte zu prüfen, nehme ich vit D ca. 5-6 monate ein (seit feb)

ich nehme kein magnesium zusätzlich. kein wort davon vom arzt, dass das nötig ist . habe keine muskel- oder knochenschmerzen...

aber ich nehme ein multivitaminpräparat (teuer, 4 kapseln tgl), vllt ist da magnesium und calcium in ausreichender menge drin (?)

ich sehe abends mal nach!

hier übrigens noch ein thread zum thema saisonaler (Sommer-)HA

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/35205/>

Zitat:Sonnenlicht (UV-Induzierter HA) .. die körpereigenen antioxidanten der Haut werden angegriffen .. Haare fallen tw. aus. AGA wird dadurch getriggert ...

Mit Antioxidantien (Tino schwor darauf) und AGA-Behandlung (bei AGA-Geplagten) bekommt man das gut in den Griff...

Non-AGA kandidaten merken vom Herbst oft sowieso weniger ..

Man darf icht vergessen .. Die Sonne ist der wichtigste Vitamin D Lieferant (wichtiges Hormon für Haut und Haare) ...

alles Pro und Kontra

mit bspw. Fin+Androcur+NEMs(inkl. Antioxidantien) bekommt man das in den Griff und kann viel Sonne genießen Wink

LG
Mike

Kann man Tino eigtl. noch irgendwo erreichen???

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 16 Aug 2012 13:18:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lala,

Du kannst alte Berichte aus ca. 2006 nach Tino sortieren.
Dort taucht auch die Frage auf, wo er ist und was er macht.

Er hat sich wohl irgendwann ausgeklammert weil er sich um kranke Verwandte kümmern muß, dann gab es da einen Link, er hat wohl eine eigene Seite gehabt. meines Wissens ist der Link aber ziemlich nichtssagend. dann gab es die Rückmeldung das er sehr beschäftigt ist und eine Person, die ihn mal gesehen hat wollte emman befragen, aber dazu kam es nicht mehr.

Er hat ja ziemlich viel über Antioxidantien geschrieben, aber nicht nur er. 2006 gab es viele, die sich ziemlich gut auskannten. Leider ist keiner mehr hier. Sie haben sich damals auch heftig hier im Forum angemacht.

Aber aus der Zeit stammt auch die Aussage, dass es AGA bei der Frau so gut wie nicht gibt (Dogbert) und später in den WJ nur sehr, sehr selten.

lg

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [lala](#) on Thu, 16 Aug 2012 13:55:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi biggi

danke!

jaaa, ich erinnere mich
jetzt wo du es sagst. ich hatte mal die URL seiner seite und auch einen account dort. aber total vergessen... weiß das noch jmd... also wie die seite hieß ?
aber wenn er eh nicht mehr dort ist...

die beiträge von 2006 habe ich alle gelesen. es ist zwar extrem bitter, aber: jaaa, ich war 2006 schon hier (da war ich 25. tolles lebensalter für HA)
muss das aber alles nochmal lesen; kann sich ja kein mensch merken

aber ich weiß auch noch, dass es da wild zuging (tino, mike, padme, dobert usw) uiuiui

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 16 Aug 2012 14:59:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

Zitat:hi mimi

ich nehm das vit D ja 2 mal die Woche, nicht täglich. wenn ich jetzt dann zum endo gehe, um die werte zu prüfen, nehme ich vit D ca. 5-6 monate ein (seit feb)

ich nehme kein magnesium zusätzlich. kein wort davon vom arzt, dass das nötig ist Evil or Very Mad . habe keine muskel- oder knochenschmerzen...

aber ich nehme ein multivitaminpräparat (teuer, 4 kapseln tgl), vllt ist da magnesium und calcium in ausreichender menge drin (?)

ich sehe abends mal nach!

dann ist es gut, wenn Du jetzt testen läßt. Einfach die Woche vor dem Termin kein Dekristol mehr nehmen und aufpassen, dass das Blutröhrchen lichtgeschützt wird (z.B. ein Stück Alufolie mitnehmen). Dann bekommst Du für Dein Geld auch einen verlässlichen Wert.

Wenn Du ohne zusätzliches Magnesium auskommst ohne Muskelschmerzen zu bekommen, dann ernährst Du Dich vielleicht auch Magnesium- und Calciumreich

LG

Mimi

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [muckimuck](#) on Thu, 16 Aug 2012 15:30:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ihr Lieben - ich klink mich mal schnell ein.....

Weiss jemand von Euch denn, was passiert, wenn das Röhrchen mit dem entnommenen Blut nicht lichtgeschützt ins Labor geht?

Wie ist das dann mit dem Vitamin-D Wert. Wird er dann eher nach oben oder unten hin ausfallen?

Mein Röhrchen wurde glaub ich nicht geschützt.....

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [mike.](#) on Thu, 16 Aug 2012 15:32:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Thu, 16 August 2012 15:55hi biggi

danke!

jaaa, ich erinnere mich

jetzt wo du es sagst. ich hatte mal die URL seiner seite und auch einen account dort. aber total vergessen... weiß das noch jmd... also wie die seite hieß ?
aber wenn er eh nicht mehr dort ist...

<http://hometown.aol.de/infoalopezie/sitenewtwo3.htm>

die geht noch...

<http://haarausfallhilfe.forumieren.de/t86-keratinregulation-abstract-an-tino>

Zitat:

die beiträge von 2006 habe ich alle gelesen. es ist zwar extrem bitter, aber: jaaa, ich war 2006 schon hier (da war ich 25. tolles lebensalter für HA)
muss das aber alles nochmal lesen; kann sich ja kein mensch merken

aber ich weiß auch noch, dass es da wild zugging (tino, mike, padme, dobert usw) uiuiui

nee nee - ich war nicht dabei .. Tino(E2-Befürworter, NEMs Spezialist), kkoo, fuselkopf(E2-Gegner), fred102, Pilos(E2-Gegner, Topicals Spezialist), yellow(Dut-User), tristan(E2 befürworter, Medizinstudent, viel Wissen) etc..

Sommer HA .. Tino sagte viel Antioxidantien .. Liste Nelli in Suchfunktion eingeben hatte er oft geschrieben

PS: Und IGF-1 Abfall im Fj-Sommer ..sagte er oft.. Melatonin ich nehme es jetzt auch zusätzlich oral .. guter IGF-1 Lieferant

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 16 Aug 2012 15:34:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mucki,

muß aber in Folie, ich habe extra aufgepasst.

Eigentlich sind die Helferinnen meines HA total paddelig, aber das hat geklappt.

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [lala](#) on Thu, 16 Aug 2012 15:37:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Thu, 16 August 2012 17:32lala schrieb am Thu, 16 August 2012 15:55hi biggi
danke!

jaaa, ich erinnere mich
jetzt wo du es sagst. ich hatte mal die URL seiner seite und auch einen account dort. aber total vergessen... weiß das noch jmd... also wie die seite hieß ?
aber wenn er eh nicht mehr dort ist...

<http://hometown.aol.de/infoalopezie/sitenewtwo3.htm>

die geht noch...

<http://haarausfallhilfe.forumieren.de/t86-keratinregulation-abstract-an-tino>

Zitat:

die beiträge von 2006 habe ich alle gelesen. es ist zwar extrem bitter, aber: jaaa, ich war 2006 schon hier (da war ich 25. tolles lebensalter für HA)
muss das aber alles nochmal lesen; kann sich ja kein mensch merken

aber ich weiß auch noch, dass es da wild zuging (tino, mike, padme, dobert usw) uiuiui

nee nee - ich war nicht dabei .. Tino(E2-Befürworter, NEMs Spezialist), kkoo, fuselkopf(E2-Gegner), fred102, Pilos(E2-Gegner, Topicals Spezialist), yellow(Dut-User), tristan(E2 befürworter, Medizinstudent, viel Wissen) etc..

Sommer HA .. Tino sagte viel Antioxidantien .. Liste Nelli in Suchfunktion eingeben hatte er oft geschrieben

PS: Und IGF-1 Abfall im Fj-Sommer ..sagte er oft.. Melatonin ich nehme es jetzt auch zusätzlich oral .. guter IGF-1 Lieferant

ich meinte natürlich STRIKE, nicht MIKE

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 16 Aug 2012 15:50:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@mucki,
wenn das Röhrchen länger dem Licht ausgesetzt ist, wird der Wert nach oben verfälscht.
LG
Mimi

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 16 Aug 2012 16:07:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

Strike, is nun leider tot, war aber die Eisenqueen hier.

Wenn sie sich mit den anderen nicht so gefetzt hätte, könnte man die wirklich wichtigen Informationen leichter filtern.

So mußte ich all das von damals eben mitlesen.

Was solls.

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [muckimuck](#) on Thu, 16 Aug 2012 16:08:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah o.k. - dann kann ich bei meinen 30er Wert wohl davon ausgehen, dass er eigentlich niedriger ist.
Danke Mimi!!!!

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [lala](#) on Thu, 16 Aug 2012 17:01:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=mike. schrieb am Thu, 16 August 2012 17:32]lala schrieb am Thu, 16 August 2012 15:55h

Sommer HA .. Tino sagte viel Antioxidantien .. Liste Nelli in Suchfunktion eingeben hatte er oft geschrieben

PS: Und IGF-1 Abfall im Fj-Sommer ..sagte er oft.. Melatonin ich nehme es jetzt auch zusätzlich oral .. guter IGF-1 Lieferant

meinst du die liste? unter "Liste Nelli" finde ich nichts

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/464/?srch=Liste#msg_464

Zitat:Hallo Angie

Hier

NAC 1800-2000 mg tgl. NAC200 von ct(8 eur 50 Stück)

Vit C 100 mg tgl.CETEBE 500 Retart 2 mal tgl 1.(auch etwa 10-15 Eur)

Kupfer 1 mg tgl (Kupferorotat 1 mg Kapseln(c.a 15 eur)

Vit E 400 ug tgl Vit E Ratiopharm 400 1 mal tgl(c.a 8 Eur)

Zink 30-40 mg tgl.Curazink mit Zink Histidin(c.a 12 Eur)

Folsäure 10 mg tgl.Folsäure Ratiopharm 5 (c.a 15 Eur.

Ferritin(falls niedrig),2 mal Ferro Sanol tgl.(c.a 9 Eur)

Selenase AP 200 ug tgl(c.a 23 Eur)

Wenn möglich 2 mg Melatonin abends.(I Net Bestellung Vitaminusa/c.a 30 Eur)

Ein Multimineral und ein Multivitaminpräpperat tgl.(Multibionta Multimineral forte (c.a 15 Eur)

Alpha-Lipolic Säure 500-600 mg tgl(siehe bei Tristan)

Eine hochkonzentrierte Aminoampulle tgl. Aminoblast Weider Megaforte(c.a 40 Eur)

So kann ich für die Qualität garantieren,..bei diesen Produkten.

Gruss Tino

Subject: Aw: Haarausfall saisonal
Posted by [mike](#). on Thu, 16 Aug 2012 17:58:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liste Nelli im Männerforum
[http://www alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/765/6788/#msg_67 88](http://www alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/765/6788/#msg_67_88)

auf dem ersten Blick sieht das identisch aus...

ich habe viele seiner NEMs übernommen: (hab die PZN dazugegeben .. sparst Dir Zeit beim zusammensuchen in den shops)

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/20537/230858/#msg_230858

Subject: Aw: Haarausfall saisonal

Posted by [lala](#) on Thu, 16 Aug 2012 18:06:44 GMT

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

mike. schrieb am Thu, 16 August 2012 19:58

Liste Nelli im Männerforum

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/765/6788/#msg_6788

auf dem ersten Blick sieht das identisch aus...

ich habe viele seiner NEMs übernommen: (hab die PZN dazugegeben .. sparst Dir Zeit beim zusammensuchen in den shops)

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/20537/230858/#msg_230858

danke dir!!
