

---

Subject: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [mina89](#) on Mon, 11 Nov 2013 10:58:47 GMT

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

---

Ich habe jetzt endlich (es war ein Kampf) meinen Laborbefund vom Endokrinologen bekommen. Der Befund ist vom August, als ich noch die Pille Diane35 (bzw ein Generikum) einnahm seit Anfang des Jahres. (Mitte September habe ich dann die Pille abgesetzt, da mein Haarausfall nach 9 Monaten Pilleneinnahme nicht besser wurde (sondern schlechter, aber vermutlich wegen der Jahreszeit(Sommer)).

(Mein Ferritin-Wert wurde kurz vorher durch Infusionen aufgesättigt, da er bei einer Blutuntersuchung im Mai(?) bei 10 lag.)

Findet ihr was Auffälliges? Der Arzt hat leider nichts dazu gesagt.

---

#### File Attachments

1) [befund1b.JPG](#), downloaded 3533 times

---

Laborfacharztbericht vom 16.08.2013 Endokrinologische Spezialsprechstunde

Parameter	Wert	GW	Normbereich / Bemerkung
Ferritin	78 µg/l		Normbereich: 30 - 170
fT4	14,71 pmol/l		Normbereich: 11.5 - 22.7
TSH	1,21 mU/l		Normbereich: 0.2 - 2.5
fT3	5,26 pmol/l		Normbereich: 3.5 - 6.5
TPO-AK	50,00 U/ml	+	Normbereich: < 60
LH	2,47 IU/l		Follikelphase: 1.1 - 11.6 Zyklusmitte: 17 - 77 Lutealphase: < 14.7 Perimenopause: < 12.0 Postmenopause: 11.3 - 39.8 Orale Kontrazeptiva: < 8.0 <small>Endokrinologe / Ärztin Diabetologe DDG / Infektionär</small>
FSH	5,50 IU/l		Follikelphase: 2.8 - 11.3 2-3 Tag Follikelphase: 3.0 - 14.4 Zyklusmitte: 5.8 - 21.0 Lutealphase: 1.2 - 9.0 Postmenopause: 21.7 - 153 Postmeno HRT: 9.7 - 111 Orale Kontrazeptiva: < 4.9 <small>Facharzt für Innere Medizin Angestellte</small>
TRAK	< 0.27 IU/l		Der von uns durchgeführte Test verwendet einen humanen TSH-Rezeptor. Normbereich: < 1.8
Calcium, korrigiert	2,25 mmol/l		Normbereich: 2.18 - 2.60
GFR (abgeleitet aus Cystatin C)	138 ml/min		Normbereich: 80 - 140
Mittl. Blutglucose der letzten 60 d (berechnet)	5,84 mmol/l		Normbereich: < 7
Inhibin	24 pg/ml		frühe Follikelphase: < 286 pg/ml späte Follikelphase: < 286 pg/ml peri-ovulatorisch: < 189 pg/ml mittluteale Phase: < 164 pg/ml endluteale Phase: < 107 pg/ml postmenopausal: < 7 pg/ml
Östradiol (E2)	20,7 pg/ml		frühe Follikelphase: 30 - 100 pg/ml präovul. Gipfel: 95 - 380 pg/ml Lutealphase: 50 - 100 pg/ml Postmenopause: 10 - 30 pg/ml
SHBG	> 180.0 nmol/l	+	Normbereich: 25 - 100
HbA1c	5,3 %		Normbereich: 4.3 - 6.2
Internat. Einheit: mmol/mol Hb	34 mmol/mol		Normbereich: 23.5 - 44.25
Anti-Müller-Hormon	7,98 ng/ml	+	Normbereich: 1.0 - 5.0
Bilirubin, gesamt	9,9 µmol/l		Normbereich: 5 - 21
Cholesterin	4,4 mmol/l		Normbereich: < 5.2
Cortisol im Serum	302 µg/l	+	Normbereich: 50 - 250
Androstendion	3 ng/ml		Achtung! Referenzbereich wurde geändert. Normbereich: 0.3 - 3.3
DHEA-S	1,48 mg/l		Normbereich: 0.65 - 3.80
Cystatin C	0,63 mg/l		Normbereich: 0.53 - 0.95
Erythrozyten	4,2 Tpt/l		Normbereich: 4.2 - 5.4
Gesamteiweiß	62,3 g/l	-	Normbereich: 66.0 - 83.0
Gamma-GT	8 U/l		Normbereich: < 38
GOT	23 U/l		Normbereich: < 35
GPT	23 U/l		Normbereich: < 35
Hämoglobin (Hb)	7,9 mmol/l		Normbereich: 7.45 - 9.9

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?  
Posted by [mina89](#) on Mon, 11 Nov 2013 11:01:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der zweite Teil vom Befund:

### File Attachments

1) [befund2.JPG](#), downloaded 3492 times

Harnsäure im Serum	212 µmol/l	Normbereich: 137 - 357
Kalium	4,19 mmol/l	Normbereich: 3.5 - 5.5
Kleines Blutbild		
LDL-Cholesterin	1,78 mmol/l	Zielwerte für LDL-Cholesterin (Nationale Versorgungsleitlinie Chronische KHK 12/2010): 0-1 Risikofaktoren: < 4,1 mmol/l; >2 Risikofaktoren: < 3,4 mmol/l; KHK/Diabetes: < 2.6 mmol/l Normbereich: < 4.1
LDL / HDL-Quotient	0,9 Quotient	Normbereich: < 5.0
Leukozyten	3,1 Gpt/l	Normbereich: 4.8 - 10.8
5-alpha-Dihydrotestosteron	0,07 ng/ml	Normbereich: < 0.4
MCH	1,89 fmol	Normbereich: 1.74 - 2.05
MCHC	20,8 mmol/l	Normbereich: 19.8 - 22.3
MCV	91 fl	Normbereich: 81 - 99
Natrium	140,93 mmol/l	Normbereich: 132 - 146
Anorganisches Phosphat	1,29 mmol/l	Normbereich: 0.78 - 1.65
Prolactin	10,7 ng/ml	Normbereich: 2.8 - 29.2
Thrombozyten	176 Gpt/l	Normbereich: 130 - 450
Triglyceride	0,87 mmol/l	Normbereich: < 2.8
17-OH-Progesteron	0,44 ng/ml	Normbereich: 0.2 - 2.9
Zink	15 µmol/l	Normbereich: 11 - 23
Progesteron	0,8 ng/ml	Follikelphase: 0.1 - 1.5 ng/ml Lutealphase: 2.5 - 28 ng/ml Lutealphase (Mitte): 3.8 - 28 ng/ml Menopause: < 0.7 ng/ml Orale Ovulationshemmer: 0.1 - 0.3 ng/ml
Glucose (NAF)	5 mmol/l	Normbereich: 3.5 - 5.5
Albumin im Serum	43 g/l	Normbereich: 32.0 - 48.0

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?  
Posted by [susanne27](#) on Mon, 11 Nov 2013 15:20:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Deine SD Werte sehen eig. ganz ok aus. Die TPO-AK würde ich vorsichtshalber noch einmal kontrollieren lassen.

Calcium könnte etwas höher liegen, ist aber noch in der Norm.

SHBG ist zu hoch. Würde den Arzt mal darauf ansprechen.

Anti-Müller-Hormon sagt mir gar nichts.

Androstendion ist recht hoch. Kann aber schwanken. Lasse den Wert lieber nochmal überprüfen.

Gesamteiweiß, Hämatokrit und die Leukozyten sind zu niedrig.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [mina89](#) on Mon, 11 Nov 2013 18:24:01 GMT

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

---

Vielen Dank susanne!

Wegen den TPO-Antikörpern war ich auch verunsichert. Die waren vorher im Mai bei einem Wert von 38. Später war ich noch bei einem Nuklearmediziner, der auch die Antikörper bestimmt hatte und da war alles in Ordnung. Den Endokrinologen habe ich aber auch darauf angesprochen. Er sagte, dass man sich darüber streiten könnte, ob man hier schon von Hashimoto sprechen kann, da die Antikörper nur leicht erhöht sind. Aber da mein TSH und ft3 und ft4 normal sind, gäbe es hier eh nichts zu therapieren. Stimmt das?

SHBG ist, glaube ich, zu hoch, weil ich die Pille zum Zeitpunkt der Blutentnahme genommen habe. Ich frage den Arzt aber bei Gelegenheit nochmal.

Mir wurde jetzt erneut Blut abgenommen heute (2 Monate nach Pillenabsetzen). Ist der Hormonstatus da dann eigentlich aussagekräftig oder ist zu erwarten, dass die männlichen Hormone erstmal "unnatürlich" in die Höhe gegangen sind, sich dann aber u.U. wieder einpegeln werden?

Zum Anti-Müller-Hormon habe ich mal gegooglet: Es gibt scheinbar an, wie viele Eizellen man noch als Reserve hat. Wenn ich das jetzt richtig verstanden habe. Ein erhöhter Wert könnte auf PCOS hinweisen. Das verunsichert mich nun zunehmend, da ich letztens beim Frauenarzt war und einen Ultraschall der Eierstöcke machen lassen habe: Dort waren auch diese Bläschen zu sehen. Ich verstehe nur nicht, wie das damit zusammenpasst, dass ich (ohne Pille) immer einen ziemlich regelmäßigen Zyklus hatte. Ich hatte eigentlich nie eine ausbleibende Regel.

Dass das Androstendion so hoch war, hat mich auch überrascht. Sollte das unter der Pille nicht auch niedriger sein?

War die Pille vielleicht zu schwach für mich? D.h. könnte man Haarausfall vielleicht doch an den Hormonen liegen, obwohl die Pille den Haarausfall nicht verbessert hat?

Zitat:Gesamteiweiß, Hämatokrit und die Leukozyten sind zu niedrig.

Woran kann das liegen, dass diese Werte zu niedrig sind? Könnte das niedrige Gesamteiweiß daran liegen, dass ich untergewichtig bin? Ich muss auch dazu sagen, dass ich ein halbes Jahr, bevor der Haarausfall begann, 7 kg abgenommen hatte in kurzer Zeit. Vielleicht ist das wirklich

meine Ursache? Es passt einfach so sehr. (Zusammen mit Stress...)  
Wie kann ich wieder mehr Leukozyten bekommen? Mein Immunsystem ist insgesamt auch total im Keller, ich werde super schnell krank.  
Weißt du, was Hämatokrit ist?

LG und nochmal danke

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?  
Posted by [susanne27](#) on Tue, 12 Nov 2013 11:51:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mina89 schrieb am Mon, 11 November 2013 19:24Vielen Dank susanne!

Wegen den TPO-Antikörpern war ich auch verunsichert. Die waren vorher im Mai bei einem Wert von 38. Später war ich noch bei einem Nuklearmediziner, der auch die Antikörper bestimmt hatte und da war alles in Ordnung. Den Endokrinologen habe ich aber auch darauf angesprochen. Er sagte, dass man sich darüber streiten könnte, ob man hier schon von Hashimoto sprechen kann, da die Antikörper nur leicht erhöht sind. Aber da mein TSH und ft3 und ft4 normal sind, gäbe es hier eh nichts zu therapieren. Stimmt das?  
Ja, ich würde das auch so sehen.

mina89 schrieb am Mon, 11 November 2013 19:24SHBG ist, glaube ich, zu hoch, weil ich die Pille zum Zeitpunkt der Blutentnahme genommen habe. Ich frage den Arzt aber bei Gelegenheit nochmal.

Mir wurde jetzt erneut Blut abgenommen heute (2 Monate nach Pillenabsetzen). Ist der Hormonstatus da dann eigentlich aussagekräftig oder ist zu erwarten, dass die männlichen Hormone erstmal "unnatürlich" in die Höhe gegangen sind, sich dann aber u.U. wieder eingependelt werden?

Ich denke 2 Monate nach Pillenabsetzen ist zu früh. Normalerweise sollte man 3-6 Monate warten, bis sich alle Hormone eingependelt haben.

mina89 schrieb am Mon, 11 November 2013 19:24Zum Anti-Müller-Hormon habe ich mal gegooglet: Es gibt scheinbar an, wie viele Eizellen man noch als Reserve hat. Wenn ich das jetzt richtig verstanden habe. Ein erhöhter Wert könnte auf PCOS hinweisen. Das verunsichert mich nun zunehmend, da ich letztens beim Frauenarzt war und einen Ultraschall der Eierstöcke machen lassen habe: Dort waren auch diese Bläschen zu sehen. Ich verstehe nur nicht, wie das damit zusammenpasst, dass ich (ohne Pille) immer einen ziemlich regelmäßigen Zyklus hatte. Ich hatte eigentlich nie eine ausbleibende Regel.

Dass das Androstendion so hoch war, hat mich auch überrascht. Sollte das unter der Pille nicht auch niedriger sein?

War die Pille vielleicht zu schwach für mich? D.h. könnte man Haarausfall vielleicht doch an den Hormonen liegen, obwohl die Pille den Haarausfall nicht verbessert hat?

Wird die Diagnose PCOS nicht über den Ultraschall gestellt? Ich würde Deinen Gyn nochmal fragen. Dein LH/FSH Quotient spricht allerdings dagegen.

Zitat:Gesamteiweiß, Hämatokrit und die Leukozyten sind zu niedrig.

mina89 schrieb am Mon, 11 November 2013 19:24Woran kann das liegen, dass diese Werte zu

niedrig sind? Könnte das niedrige Gesamteiweiß daran liegen, dass ich untergewichtig bin? Ich muss auch dazu sagen, dass ich ein halbes Jahr, bevor der Haarausfall begann, 7 kg abgenommen hatte in kurzer Zeit. Vielleicht ist das wirklich meine Ursache? Es passt einfach so sehr. (Zusammen mit Stress...)

Wie kann ich wieder mehr Leukozyten bekommen? Mein Immunsystem ist insgesamt auch total im Keller, ich werde super schnell krank.

Weißt du, was Hämatokrit ist?

LG und nochmal danke

Zum Gesamteiweiß habe ich diese Seite gefunden: [KLICK](#)

Niedrige Leukozyten habe ich auch, die sind immer knapp unter dem unteren Normwert oder nur knapp darüber. Bisher konnte mir niemand sagen woran das liegt. Bzgl. Hämatokrit schau mal [HIER](#), da ist es gut erklärt.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [mina89](#) on Tue, 12 Nov 2013 15:57:22 GMT

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

---

Danke susanne!!

Zitat: Wird die Diagnose PCOS nicht über den Ultraschall gestellt? Ich würde Deinen Gyn nochmal fragen. Dein LH/FSH Quotient spricht allerdings dagegen.

Ist der LH/FSH-Quotient denn aussagekräftig unter Pilleneinnahme?

Meine Frauenärztin meinte, dass die polzystischen Ovarien ein Hinweis auf PCOS wären, aber mehr auch nicht. Ich habe dann gelesen, dass auch Frauen ohne PCOS polyzystische Ovarien haben können, und nicht alle Frauen mit PCOS haben polyzystische Ovarien. Witere

Diagnosekriterien sind:

- unregelmäßige Zyklen (sehr lange Zyklen oder Ausbleiben der Monatsblutung)
- > Hatte ich eigentlich nie, seit ich aus der Pubertät heraus bin. Wobei ich allerdings eher längere Zyklen habe (um die 30/31 Tage).
- erhöhte männliche Hormone oder Vermännlichung (Akne, Haarausfall, männlicher Behaarungstyp)
- > Trifft auf mich ganz gut zu. Ich habe leichte/milltere Akne, den Haarausfall (aber diffus). Behaarung ist nicht übermäßig auffällig, aber ganz wenig behaart bin ich eben auch nicht. Mein Testosteron lag 2010 übrigens im oberen Referenzbereich mit 0,6 (Referenzbereich: <0,7). Außerdem bin ich groß und sehr schlank. Mein Endokrinologe meinte, das würde in diese Richtung passen von "zu viele männliche Hormone".

Wie kann ich denn jetzt herauskriegen, ob der Haarausfall hormonell bedingt ist? Das ist irgendwie alles so uneindeutig. Ansonsten muss ich aber sagen, dass meine Haut unter der Pille stets (Diane35 - stärkste antiandrogene Pille) besser wird. Der Haarausfall wurde nicht wirklich besser.

Zitat: Zum Gesamteiweiß habe ich diese Seite gefunden: [KLICK](#)

Niedrige Leukozyten habe ich auch, die sind immer knapp unter dem unteren Normwert oder nur knapp darüber. Bisher konnte mir niemand sagen woran das liegt. Bzgl. Hämatokrit schau mal HIER, da ist es gut erklärt.

Ist dein Immunsystem auch so schlecht? Du warst ja auch sehr schlank oder? Auch untergewichtig? Ich war als Kind (ab 6 Jahre ca.) schon immer sehr dünn. Als Jugendliche war ich dann immer gerade so normalgewichtig laut BMI. Ich hatte auch als Kind eigentlich gar keine Probleme mit dem Immunsystem. Ich glaube, das fing eigentlich wirklich erst an, als ich vor 5 Jahren 7 kg abgenommen habe in einem halben Jahr. Danach ging dann der Haarausfall los. Könnte sich die horomonelle Situation eigentlich durch diese Gewichtsabnahme verschlimmert haben bzw. entgleist sein, so dass der Haarausfall vielleicht durch die Gewichtsabnahme und Stress verursacht wurde, aber da der Hormonhaushalt mit dranhängt?

Das Gesamteiweiß spielt bestimmt auch eine Rolle beim Haarausfall oder? Werden Haare nicht hauptsächlich aus Eiweißen produziert?

An AGA will ich irgendwie nicht glauben. In meiner Familie hat bis 2 generationen über mir (einschließlich der Männer!) niemand Haarausfall. Auch im hohen Alter nicht! Einzig mein Urgroßvater mütterlicherseits könnte eine zurückweichende Stirn gehabt haben.

Außerdem meine ich, dass die Haare diffus ausfallen. Als der Eisenmangel festgestellt wurde, war ich ja sehr erleichtert, da endlich mal eine mögliche Ursache gefunden wurde, aber meine Eisenspeicher wurden bis Mitte August aufgefüllt (der Ferritinwert lag dann bei über 100) und leider habe ich bisher keine große Verbesserung. Allerdings meine ich, dass es derzeitig ein wenig besser wird (aber gut, es wird Winter...). Spricht dieser saisonale HA eigentlich für AGA? Was mich momentan sehr beunruhigt und was für AGA sprechen würde(?), ist, dass mir momentan ganz viele ganz kurze Haare ausfallen. Teilweise auch so verkümmerte, die nur 2-3 cm lang sind. Allerdings habe ich vor 2 Monaten mit Regaine begonnen und es vor 2-3 Wochen wieder abgesetzt, da meine Kopfhaut das leider nicht so richtig mitmacht; Juckreiz und rote Punkte/Pickel - vielleicht auch vom Absetzen der Pille). Könnten diese ausfallenden kümmerlichen Haare durch das Regaine kommen? Oder sollte ich doch an AGA denken? (Man wehrt sich ja auch irgendwie...)

Sorry für das Zutexten, ich hoffe, du liest es dir trotzdem mal durch, wäre superlieb.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [susanne27](#) on Tue, 12 Nov 2013 17:51:34 GMT

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

---

mina89 schrieb am Tue, 12 November 2013 16:57

Ist der LH/FSH-Quotient denn aussagekräftig unter Pilleneinnahme?

Sorry das weiß ich leider nicht.

mina89 schrieb am Tue, 12 November 2013 16:57 Meine Frauenärztin meinte, dass die polzystischen Ovarien ein Hinweis auf PCOS wären, aber mehr auch nicht. Ich habe dann gelesen, dass auch Frauen ohne PCOS polyzystische Ovarien haben können, und nicht alle Frauen mit PCOS haben polyzystische Ovarien. Weitere Diagnosekriterien sind:

- unregelmäßige Zyklen (sehr lange Zyklen oder Ausbleiben der Monatsblutung)
- > Hatte ich eigentlich nie, seit ich aus der Pubertät heraus bin. Wobei ich allerdings eher

längere Zyklen habe (um die 30/31 Tage).

- erhöhte männliche Hormone oder Vermännlichung (Akne, Haarausfall, männlicher Behaarungstyp)

---> Trifft auf mich ganz gut zu. Ich habe leichte/milltere Akne, den Haarausfall (aber diffus). Behaarung ist nicht übermäßig auffällig, aber ganz wenig behaart bin ich eben auch nicht. Mein Testosteron lag 2010 übrigens im oberen Referenzbereich mit 0,6 (Referenzbereich: <0,7). Außerdem bin ich groß und sehr schlank. Mein Endokrinologe meinte, das würde in diese Richtung passen von "zu viele männliche Hormone".

Wie kann ich denn jetzt herauskriegen, ob der Haarausfall hormonell bedingt ist? Das ist irgendwie alles so uneindeutig. Ansonsten muss ich aber sagen, dass meine Haut unter der Pille stets (Diane35 - stärkste antiandrogene Pille) besser wird. Der Haarausfall wurde nicht wirklich besser.

Aussagekräftiger wäre es die Hormone erneut testen zu lassen, nachdem man 6 Monate pillenfrei war, ich denke vorher unterliegen die Werte auch Schwankungen. Einen unregelmässigen Zyklus habe ich auch, meistens 32-35 Tage. Unreine Haut habe ich ebenfalls, allerdings kommt das bei mir nicht durch erhöhte männliche Hormone, da mein Testo immer recht niedrig war. Der Androstendion war mal zu hoch (4,7 glaub ich aber dann 6-12 Monate später nur noch 1,5 ca). Die Werte können halt auch sehr schwanken, sind immer nur Momentaufnahmen.

mina89 schrieb am Tue, 12 November 2013 16:57

Ist dein Immunsystem auch so schlecht? Du warst ja auch sehr schlank oder? Auch untergewichtig? Ich war als Kind (ab 6 Jahre ca.) schon immer sehr dünn. Als Jugendliche war ich dann immer gerade so normalgewichtig laut BMI. Ich hatte auch als Kind eigentlich gar keine Probleme mit dem Immunsystem. Ich glaube, das fing eigentlich wirklich erst an, als ich vor 5 Jahren 7 kg abgenommen habe in einem halben Jahr. Danach ging dann der Haarausfall los. Könnte sich die horomonelle Situation eigentlich durch diese Gewichtsabnahme verschlimmert haben bzw. entgleist sein, so dass der Haarausfall vielleicht durch die Gewichtsabnahme und Stress verursacht wurde, aber da der Hormonhaushalt mit dranhängt?

Mein Immunsystem ist eigentlich recht gut, bin nur selten krank, früher als Kind war ich allerdings ständig krank... Ich hatte mit Anfang 20 mal eine Essstörung und ich denke, dass die Haare das gar nicht mögen, wenn man zu wenig oder die falschen Sachen isst. Ob sich durch Diäten, Gewichtsabnahme die Hormone verändern weiß ich allerdings nicht. Im Prinzip könnte es schon so sein. Aber dass durch Diäten / Essstörungen die ganzen Mineralien / Spurenelemente / Vitamine in Mitleidenschaft gezogen werden, ist. m.E. naheliegend.

mina89 schrieb am Tue, 12 November 2013 16:57 Das Gesamteiweiß spielt bestimmt auch eine Rolle beim Haarausfall oder? Werden Haare nicht hauptsächlich aus Eiweißen produziert? Ja zum Teil schon.

mina89 schrieb am Tue, 12 November 2013 16:57 An AGA will ich irgendwie nicht glauben. In meiner Familie hat bis 2 Generationen über mir (einschließlich der Männer!) niemand Haarausfall. Auch im hohen Alter nicht! Einzig mein Urgroßvater mütterlicherseits könnte eine zurückweichende Stirn gehabt haben. Außerdem meine ich, dass die Haare diffus ausfallen. Als der Eisenmangel festgestellt wurde, war ich ja sehr erleichtert, da endlich mal eine mögliche Ursache gefunden wurde, aber meine Eisenspeicher wurden bis Mitte August aufgefüllt (der Ferritinwert lag dann bei über 100) und leider habe ich bisher keine große

Verbesserung. Allerdings meine ich, dass es derzeitig ein wenig besser wird (aber gut, es wird Winter...). Spricht dieser saisonale HA eigentlich für AGA?  
Was mich momentan sehr beunruhigt und was für AGA sprechen würde(?), ist, dass mir momentan ganz viele ganz kurze Haare ausfallen. Teilweise auch so verkümmerte, die nur 2-3 cm lang sind. Allerdings habe ich vor 2 Monaten mit Regaine begonnen und es vor 2-3 Wochen wieder abgesetzt, da meine Kopfhaut das leider nicht so richtig mitmacht; Juckreiz und rote Punkte/Pickel - vielleicht auch vom Absetzen der Pille). Könnten diese ausfallenden kümmerlichen Haare durch das Regaine kommen? Oder sollte ich doch an AGA denken? (Man wehrt sich ja auch irgendwie...)

Sorry für das Zutexten, ich hoffe, du liest es dir trotzdem mal durch, wäre superlieb.  
Ich bin auch nicht von AGA überzeugt, also generell nicht. Kurze Haare fallen mir auch aus aber inzwischen nicht mehr so viele, das war früher als mein HA noch schlimmer war ziemlich extrem, da sind mir fast nur kurze Haare ausgefallen. Derzeit sind das max. 10-20%. Ich denke wenn die Haare unversorgt sind, dann fallen sie auch früher aus, egal was die Ursache ist.

---

---

**Subject:** Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?  
**Posted by** mina89 **on** Tue, 12 Nov 2013 18:49:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke susanne!

Ich hoffe, mein Endokrinologe lässt sich dann noch zu einem weiteren Hormonstatus überreden. Ich werde ihn auf jeden Fall mal fragen.  
32-35 Zyklustage gilt übrigens, soweit ich weiß, als ziemlich regelmäßig. Hab ich zumindest mal in einem NFP-Buch gelesen. Mein Zyklus schwankt auch so +/- 2 Tage. Wie hoch war denn dein Testo, wenn ich fragen darf? Und wenn im Befund "Testosteron" steht, ist immer das Gesamttestosteron gemeint oder? Ist das denn aussagekräftig? ich habe irgendwie im Kopf, dass man eher das freie bestimmen sollte?  
Sollte man eigentlich das Testosteron ins Verhältnis setzen zum Östradiol beispielsweise? Es kommt doch eher darauf an, ob die männlichen Hormone dominieren und nicht auf den Absolutwert, oder?

Zitat: Ich hatte mit Anfang 20 mal eine Essstörung und ich denke, dass die Haare das gar nicht mögen, wenn man zu wenig oder die falschen Sachen isst. Ob sich durch Diäten, Gewichtsabnahme die Hormone verändern weiß ich allerdings nicht. Im Prinzip könnte es schon so sein. Aber dass durch Diäten / Essstörungen die ganzen Mineralien / Spurenelemente / Vitamine in Mitleidenschaft gezogen werden, ist. m.E. naheliegend.

Das glaube ich inzwischen nämlich auch. Nachdem ich 4 Jahre lang ca. 6kg im Untergewicht war. Inzwischen achte ich aber schon seit Monaten wieder darauf, dass ich mich besser ernähre. Dauert das dann vielleicht einfach lange, bis ich wieder gut versorgt bin mit allem? (Ich war nämlich teilweise schon ziemlich frustriert, weil ich dachte, jetzt kriegt doch der Körper eigentlich alles was er braucht; aber es müssen vermutlich erstmal die Speicher aufgefüllt werden, bevor sich der Haarausfall bessern kann?) Wobei eben auch die Frage ist, woran es mir denn dann mangelt. Bisher wurde nur der heftige Ferritin-Mangel festgestellt und inzwischen ja beseitigt. Vitamin B12 (bzw. Holo-TC) war in Ordnung. Zink und Calcium sehen bei mir ja auch in

Ordnung aus, oder? Hast du noch eine Idee, wo ich einen Mangel haben könnte, bzw. was ich noch untersuchen lassen könnte?

Mein Plan sieht jetzt folgendermaßen aus:

- mehr essen (und gesund/ausgewogen)

- NEMS:

\* Vitamin-B-Komplex mit B1(15mg), B2(15mg), B6(10mg), B12(10 mikro g), Biotin(150 mikro g), Folsäure(450 mikro g), Niacin=B3(15mg), Panthotensäure=B5(25mg): 1-2 Tabletten direkt nach dem Aufstehen

\* Magnesium (200mg) + Calcium (400mg) + Vitamin D3(5 mikro g): 1-2 Tabletten irgendwann zwischendrin

\* Zink (15mg) + Histidin (75mg): 1-2 Tabletten abends vor dem Schlafengehen

(Das Magnesium nehme ich v.a. gerade, weil ich wieder Probleme mit Muskelkrämpfen hatte)  
Was hältst du von den Mengen? Wenn ein Vitamin-D-Mangel festgestellt wird, würde ich das Vit. D natürlich erhöhen.

Zitat: Ich bin auch nicht von AGA überzeugt, also generell nicht. Kurze Haare fallen mir auch aus aber inzwischen nicht mehr so viele, das war früher als mein HA noch schlimmer war ziemlich extrem, da sind mir fast nur kurze Haare ausgefallen. Derzeit sind das max. 10-20%. Ich denke wenn die Haare unversorgt sind, dann fallen sie auch früher aus, egal was die Ursache ist. Das glaube ich nämlich auch! Verkümmern denn die Haarwurzeln bei diffusen Haarausfall, der beispielweise durch Vitaminmangel etc. bedingt ist, auch? Einerseits habe ich nämlich schon oft gelesen, dass es auch diffusem Haarausfall irgendwann zu spät ist. Aber andererseits heißt es auch immer, dass die Miniaturisierung der Haarwurzeln eine Eigenschaft der AGA wäre. ( Vor ca. 3 Monaten fielen mir übrigens auch viel weniger kurze Haare aus, und v.a. nicht diese verkümmerten/ganz kurzen und feinen. Irgendwie sehe ich das echt im Zusammenhang mit Regaine. Ich habe das Gefühl, das fing so 2-3 Wochen an, nachdem ich mit Regaine begann (vor 2 Monaten). Das macht aber eigentlich auch keinen Sinn, weil beim Shedding ja eigentlich nur die Haare ausfallen, die eh in der Telegonphase sind? Und das sollten ja eigentlich längere sein. Und nun hab ich den Eindruck, dass die jetzigen feinen Härchen ausfallen, weil ich Regaine vor 3 Wochen abgesetzt hab.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [mina89](#) on Wed, 13 Nov 2013 14:04:41 GMT

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

---

Hier mal noch die Werte zwecks Vitamin B12:

Blutabnahme am 7.10.13:

Holo-TC: 55 mmol/l - Referenzbereich: >50

MMA: 17 mikro g/l - Referenzbereich: 9-32

Anhand dieser Werte kann man einen Vitamin-B12-Mangel schon ausschließen oder? Der Holo-TC ist ja nicht mal erniedrigt. Den Vitamin-B-Komplex kann ich aber trotzdem nehmen, oder?

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [susanne27](#) on Wed, 13 Nov 2013 17:18:12 GMT

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

---

mina89 schrieb am Tue, 12 November 2013 19:49Danke susanne!

Ich hoffe, mein Endokrinologe lässt sich dann noch zu einem weiteren Hormonstatus überreden. Ich werde ihn auf jeden Fall mal fragen.

32-35 Zyklustage gilt übrigens, soweit ich weiß, als ziemlich regelmäßig. Hab ich zumindest mal in einem NFP-Buch gelesen. Mein Zyklus schwankt auch so +/- 2 Tage. Wie hoch war denn dein Testo, wenn ich fragen darf? Und wenn im Befund "Testosteron" steht, ist immer das Gesamttestosteron gemeint oder? Ist das denn aussagekräftig? ich habe irgendwie im Kopf, dass man eher das freie bestimmen sollte?

Keine Ahnung, ob das freie oder das gesamte Testo gemessen wurde, ich denke gesamt. Der Wert war unter 20 ng/dl (Ref: 0-80).

mina89 schrieb am Tue, 12 November 2013 19:49Vitamin B12 (bzw. Holo-TC) war in Ordnung. Zink und Calcium sehen bei mir ja auch in Ordnung aus, oder? Hast du noch eine Idee, wo ich einen Mangel haben könnte, bzw. was ich noch untersuchen lassen könnte?

Mein Plan sieht jetzt folgendermaßen aus:

- mehr essen (und gesund/ausgewogen)

- NEMS:

\* Vitamin-B-Komplex mit B1(15mg), B2(15mg), B6(10mg), B12(10 mikro g), Biotin(150 mikro g), Folsäure(450 mikro g), Niacin=B3(15mg), Panthotensäure=B5(25mg): 1-2 Tabletten direkt nach dem Aufstehen

\* Magnesium (200mg) + Calcium (400mg) + Vitamin D3(5 mikro g): 1-2 Tabletten irgendwann zwischendrin

\* Zink (15mg) + Histidin (75mg): 1-2 Tabletten abends vor dem Schlafengehen

(Das Magnesium nehme ich v.a. gerade, weil ich wieder Probleme mit Muskelkrämpfen hatte)  
Was hältst du von den Mengen? Wenn ein Vitamin-D-Mangel festgestellt wird, würde ich das Vit. D natürlich erhöhen.

B12 nehme ich 50 mcg am Tag und Biotin 5mg, allerdings nur alle 3 Tage. Würde ich Dir auch empfehlen. Seitdem ich Biotin nehme, sind meine Fingernägel auch hart wie Stahl! Bei Vitamin D kenne ich nur die internationalen Einheiten (IE), da braucht man mind. 5000 IE pro Tag (zur Aufsättigung). Hast Du B12 nicht mal bestimmen lassen? Der Wert sollte im oberen Normbereich liegen, bei mind. 650. Dein Holo-TC ist jetzt auch nicht gerade hoch.

mina89 schrieb am Tue, 12 November 2013 19:49Das glaube ich nämlich auch! Verkümmern denn die Haarwurzeln bei diffusen Haarausfall, der beispielweise durch Vitaminmangel etc. bedingt ist, auch?

Ja, ich denke schon.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [mina89](#) on Thu, 14 Nov 2013 14:00:04 GMT

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

---

Danke nochmal susanne.

Ich habe mir von Abtei jetzt noch Biotin 10mg Tabletten gekauft. Wann nimmt man dieses am besten ein? Am besten zum Vitamin-B-Komplex morgens? Wenn du bei 5mg schon nur alle 3 Tage eine Tablette nimmst, sollte ich das wohl auch nicht täglich nehmen? Biotin habe ich übrigens am 4.5.2012 (Haarausfall besteht seit Sommer 2009) neben noch ein paar anderen Werten bestimmen lassen:

Fällt dir da noch irgendwas auf? Ist das Biotin auch eher zu niedrig bei mir? (Übrigens weiß ich nicht, ob ich bei der Blutabnahme nüchtern war, mir wurde da vorher nichts gesagt )

Vitamin B12 habe ich nicht direkt bestimmen lassen, nur den Holo-TC. Der soll ja aussagekäftiger sein und auch einen leichten Vitamin-B12-Mangel aufdecken können.

[http://www.wagnerstibbe.de/fileadmin/Dateien/PDF/Aerztliche\\_Informationen/286-136572-IS-Vitamin\\_B12\\_Mangel-120627.pdf](http://www.wagnerstibbe.de/fileadmin/Dateien/PDF/Aerztliche_Informationen/286-136572-IS-Vitamin_B12_Mangel-120627.pdf)

Hier steht zumindest auch, dass ein Vitamin-B12-Mangel bei einem Holo-TC >50 pmol/l unwahrscheinlich ist. Beim Vitamin-B12-Wert entspricht das dann wohl einem Wert >500ng/l. (Ich glaube die Einheit bei dem von mir vorher angegeben Wert ist falsch; der Wert wurde mir nur am Telefon durchgegeben )

Wenn du sagst, der sollte mindestens bei 650 liegen, dann ist es wohl nicht schlecht, wenn ich den noch ein wenig erhöhe?

Vitamin D lasse ich mir in der nächsten Zeit bestimmen. Blut ist schon abgenommen.

Liebe Grüße!

#### File Attachments

1) [befund2012k.JPG](#), downloaded 3171 times

Untersuchung	Ergebnis	Dimension	Referenzbereich/ Entscheidungsgrenze	Grafik	Von
<b>KLINISCH-CHEMISCHE UNTERSUCHUNGEN</b>					
GPT (ALAT)	0.32	µmol/l/s	< 0.58	■	
GOT (ASAT)	0.42	µmol/l/s	< 0.58	■	
γ-GT	0.20	µmol/l/s	< 0.65	■	
Selen	1.23	µmol/l	0.67-1.33	■	
Calcium	2.32	mmol/l	2.02-2.59	■	
Zink	21.9	µmol/l	8.4-23.0	■	
<b>FETTSTOFFWECHSEL/ATHEROSKLEROSERISIKO-DIAGNOSTIK</b>					
Cholesterin	4.0	mmol/l	3.9-6.2	■	
<200 mg/dl (<5.16 mmol/l) wünschensw.; 230-239 mg/dl (5.16-6.16 mmol/l) grenzw. hoch; >239 mg/dl (>6.19 mmol/l) erhöht					
Triglyceride	0.6	mmol/l	0.6-1.9	■	
<b>VITAMINDIAGNOSTIK</b>					
Vitamin B12	zu wenig Material				
Biotin	285	ng/l	> 200	■	
Werte unter 100 ng/l deuten auf einen Biotinmangel. Da die Biotinspiegel von Tag zu Tag schwanken können (bis zu 100%) sind zur Diagnose eines Biotinmangels und zur Therapiekontrolle Biotinbestimmungen an drei aufeinander folgenden Tagen ratsam. Dabei sollte das Blut stets zur gleichen Zeit nüchtern entnommen werden.					
Vitamin K1 (LC/MS)	376	ng/l	110-1150	■	
Bitte beachten Sie den geänderten Referenzbereich.					

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [susanne27](#) on Thu, 14 Nov 2013 14:42:37 GMT

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

Hallo Mina

kannst Du die 10mg Biotin Tabletten teilen? Ich lese oft, dass die Einnahme von 5mg Biotin Tabletten täglich kein Problem ist, allerdings kann es dann auch zu einer Verschlechterung der Haut kommen (Akne), daher habe ich angefangen die Tabletten nur alle 3 Tage einzunehmen und komme damit super zurecht. Meine Haut ist auch gar nicht schlechter geworden, im Gegenteil. Wenn Du die 10mg teilen kannst, würde ich dann eine Halbe auch nur alle paar Tage nehmen, da Du doch auch zu Hautunreinheiten neigst oder?

Es schadet bestimmt nicht, wenn Du einen Vitamin B-Komplex einnimmst. Ich kenne viele die nehmen von Vitamin B12 mind. 1000 mcg am Tag (!) ein, zum Aufsättigen des Wertes. Ich selbst nehme täglich einen B-Komplex ein und der enthält 50 mcg B12 und mein Wert liegt damit bei über 600. Allgemein ist eine Überdosierung der B-Vitamine kaum möglich, da ein Zuviel über den Urin ausgeschieden wird. Solange die Nieren OK sind, braucht man in der Hinsicht also keine Panik haben.

Edit: Schau mal hier sind noch interessante Infos zu Vitamin B12: KLICK und zu Vitamin D: KLICK

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?  
Posted by [mina89](#) on Fri, 15 Nov 2013 19:46:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo susanne und danke für deine Antwort!

Die Biotin-Tabletten kann ich leider nicht teilen. Im Beipackzettel steht hier nur was von Nesselsucht. Kann das wirklich Akne fördern? Da neige ich nämlich tatsächlich zu und es wird momentan eh schon schlimmer, da ich ja die Pille vor 2 Monaten abgesetzt habe.

Neigst du auch zu unreiner Haut?

Wie findest du denn meinen Biotin-Wert? In welchem Bereich sollte der so liegen? Oder ist der wenig aussagekräftig, weil der so schwankt?

Welchen Vitamin-B-Komplex nimmst du denn?

Die Infoas auf der ht-mb.de-Seite sind wirklich gut, nur leider sehr umfangreich und ein bisschen unübersichtlich.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?  
Posted by [susanne27](#) on Fri, 15 Nov 2013 23:24:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Mina,

kannst Du die Tabletten nicht mit einer Schere oder einem Messer teilen?

Ja, ich neige auch zu unreiner Haut, ist aber viel besser geworden, seitdem ich keine Milchprodukte mehr esse.

Ich habe schon oft gelesen (auf amerikanischen Seiten oder bei youtube gesehen), dass Biotin anfangs die Haut verschlechtern kann, allerdings passiert das meistens nur denen die zu wenig trinken und gleich mit ner sehr hohen Dosis einsteigen. Also probiere die Tabs zu teilen, nehme sie nicht täglich und trinke sehr viel Wasser am Tag, dann wird Deine Haut bestimmt auch nicht besser. Vitamin B5 hochdosiert soll übrigens bei unreiner Haut sehr gut helfen.

Biotin habe ich noch nie bestimmen lassen, da ein Zuviel nicht schadet und der Wert so schwankt.

Ich nehme diesen Vitamin B-Komplex ein: KLICK

Zitat:Serving Size 1 Capsule

Amount Per Serving % Daily Value

Thiamin USP (as thiamin HCl) (vitamin B-1) 50 mg 3,333%

Riboflavin USP (vitamin B-2) 50 mg 2,941%  
Niacinamide USP 50 mg 250%  
Vitamin B-6 USP (as pyridoxine HCl) 50 mg 2,500%  
Folic Acid USP 400 mcg 100%  
Vitamin B-12 USP (as cyanocobalamin) 50 mcg 833%  
Biotin USP 50 mcg 17%  
Pantothenic Acid USP (as d-calcium pantothenate) 50 mg 500%  
Choline Bitartrate FCC 50 mg \*\*  
Inositol FCC 50 mg \*\*  
PABA USP (para-aminobenzoic acid) 50 mg \*\*

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?  
Posted by [mina89](#) on Sat, 16 Nov 2013 07:47:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo susanne.

Bei Milchprodukten habe ich auch den Verdacht, dass es meine Haut verschlechtert! Ich hatte im letzten Sommer mal angefangen, viel Joghurt zu essen und meine Haut wurde schnell ziemlich schlimm. Seitdem verzichte ich so weit es geht auf Laktose. Ich weiß zwar nicht genau, ob es an der Laktose lag, aber ganz auf Milchprodukte möchte ich jetzt noch nicht verzichten, weil das nicht so förderlich fürs Zunehmen ist. (Meine Haut war bis jetzt ja auch ganz in Ordnung, allerdings habe ich auch erst ein Antibiotikum und dann die Diane35 für die haut genommen.) Ist es bei dir denn die Laktose? Oder verzichtest du komplett auf Milchprodukte?

Danke für den Hinweis zum Biotin!

Von Vitamin B3 gegen Akne hab ich übrigens auch schon was gelesen. Scheint also auch für die haut nicht verkehrt zu sein, die B-Vitamine einzunehmen. Und Zink soll ja auch gegen Akne helfen können.

Was sind denn die letzten 3 Stoffe von deinem Vitamin-B-Komplex? Die sagen mir gar nichts.

Diese hier:

Choline Bitartrate FCC 50 mg \*\*

Inositol FCC 50 mg \*\*

PABA USP (para-aminobenzoic acid) 50 mg \*\*

Und wofür steht das "USP" und "FCC"?

Liebe Grüße!

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?  
Posted by [susanne27](#) on Sat, 16 Nov 2013 12:21:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mina,

ich verzichte seit über 2 Jahren komplett auf Milchprodukte (ernähre mich vegan).

Zu Cholin habe ich das hier gefunden: KLICK

Hier etwas zu Inositol: KLICK

Und PABA: KLICK

Die enthaltenen Mengen in dem B-Komplex sind jedoch zu vernachlässigen, denke ich.

FCC und USP sind nur die Bezeichnungen für amerikanische Qualitäts-Standards.

Hast Du eigentlich schon einmal von MSM gehört? KLICK

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [mina89](#) on Fri, 29 Nov 2013 10:37:21 GMT

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

---

Hallo Susanne!

Von Schwefelmangel habe ich bisher noch nichts gehört. Nimmst du dieses MSM auf Verdacht?  
Oder sollte man vorher Schwefel im Blut untersuchen lassen?

Ich war heute bei der Befundauswertung vom Endokrinologen. Leider habe ich wieder den Befund ohne die Referenzwerte erhalten (diese sollten aber dieselben sein wie oben). Zum Zeitpunkt der Blutentnahme war ich am 29. Zyklustag und mein Zyklus ging 30 Tage.

\*Schilddrüse sieht wie gehabt OK aus, oder?

\*Vitamin D ist laut Arzt leicht erniedrigt. Ich soll die 1000 I.E. alle 2 Tage nehmen (ich glaube, ich nehme aber lieber täglich eine? Das sollte man am besten mit Fetten zusammen einnehmen oder?)

\*Mein Ferritin ist wieder im Keller. Dabei wurde es doch erst im August über 100 gebracht. Irgendwas stimmt da nicht. Ich werde nun beim Arzt einen Resorptionstest machen. (Ich bin weder Vegetarier, noch habe ich eine besonders starke Regelblutung )

\*Zwecks Cortisol: Der zweite Wert (9 mirko g/l) kam durch eine zweite Blutabnahme zustande, wo ich am Vorabend eine Dexamethason-Tablette einnehmen musste, die das Cortisol erniedrigen sollte. Ich glaube, es ging darum, das Cushing-Syndrom auszuschließen...welches damit nun ausgeschlossen ist? Sollte ich die Nebennierenrinde trotzdem noch im Blick behalten?

\*Zu den Sexualhormonen: Laut Arzt sind die OK. Ich habe ja allerdings erst 2 Monate vor der Blutabnahme die antiandrogene Pille (Diane35) abgesetzt (die ich 9 Monate lang nahm). Ich dachte eigentlich, dass dann die männlichen Hormone eher erhöht wären? Oder ist es eher so, dass kurz nach der Pilleneinnahme der Hormonstatus erstmal noch etwas gehalten wird und ich muss mich darauf einstellen, dass innerhalb der nächsten Monate, die männlichen Hormone steigen könnten? Es ist jedenfalls definitiv so, dass meine Haut seit dem Absetzen der Pille unreiner wird. Und ich meine auch, dass die Körperbehaarung ein wenig männlicher geworden ist (minimal aber nur).

LG!

## File Attachments

1) [befund121113.JPG](#), downloaded 2913 times

### Laborfacharztbericht vom 12.11.13

#### Schildrüsen-Parameter:

TSH 1,22 mU/l (11.11.2013), fT3 5,58 pmol/l (11.11.2013), fT4 14,40 pmol/l (11.11.2013),

#### Hormonanalytik:

Cortisol im Serum 145 µg/l (11.11.2013), Prolactin 16,8 ng/ml (11.11.2013), SHBG 75 nmol/l (11.11.2013), Anti-Müller-Hormon 8,68 ng/ml + (11.11.2013), LH 4,05 IU/l (11.11.2013), FS 3,40 IU/l (11.11.2013), Östradiol (E2) 76,6 pg/ml (11.11.2013), Progesteron 6,15 ng/ml (11.11.2013), 17-OH-Progesteron 1,3 ng/ml (11.11.2013), 5-alpha-Dihydrotestosteron 0,14 ng/ml (11.11.2013), Androstendion 3,23 ng/ml (11.11.2013), DHEA-S 2,39 mg/l (11.11.2013), Inhibin 10 pg/ml (11.11.2013),

#### Klinische Chemie:

25-Hydroxyvitamin D 55 nmol/l - (11.11.2013), Ferritin 24 µg/l - (11.11.2013),

#### Dexahemmtest:

Cortisol 9 µg/l -

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [susanne27](#) on Fri, 29 Nov 2013 23:16:16 GMT

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

---

\*Schilddrüse sieht wirklich normal aus.

\*Vitamin D kannst Du auf jeden Fall täglich nehmen, wobei 1000 IE nicht ausreichen wird um den Wert zu erhöhen. 4000-5000 IE am Tag wäre besser. Und ja, am besten zusammen mit Fett einnehmen.

\*Bin gespannt was beim Resorptionstest raus kommt.

\*Bzgl. des Cortisol-Testes kenne ich mich ehrlich gesagt nicht aus. Hat der Arzt Dir das nicht erklärt?

\*Zu den Sexualhormonen: Androstendion ist noch weiter gestiegen. Könnte mit dem Absetzen der Pille zusammenhängen. Progesteron stollte am 20-22 ZT bestimmt werden, am 29 ZT ist es denke ich nicht wirklich aussagekräftig. Den Referenzbereich vom Östradiol kennst Du nicht oder? Um eine Östrogendominanz ausschließen zu können sollte der Progesteronspiegel 200x höher sein als der E2 Spiegel. Bei Dir ist es nur 80x höher. Ich weiß jedoch nicht, ob hierfür nicht der ZT ausschlaggebend ist. An Deiner Stelle würde ich Progesteron noch einmal am 20-22 ZT bestimmen lassen.

Östradiol: 76,6 [pg/ml] = 0,0766 [ng/ml]

Progesteron: 6,15 [ng/ml]

Bzgl. MSM: Das brauchst Du nicht testen zu lassen, das kannst Du einfach kurweise nehmen. Ist total unschädlich und kann bei HA gut helfen.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [mina89](#) on Sat, 07 Dec 2013 08:39:45 GMT

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

---

Danke susanne.

\*Ich hatte leider vergessen, den Arzt auf den Cortisol-Test anzusprechen. Ich habe allerdings im Internet ein wenig recherchiert. Es ging wohl wirklich darum, das Cushing-Syndrom auszuschließen.

\*Zwecks Sexualhormonen:

Der Referenzwert vom Östradiol steht in dem Befund vom letzten Mal: 50-100 (für die Lutealphase).

Was wäre denn problematisch, wenn das Östrogen dominieren würde? Ich dachte immer, das Östrogen wäre gut, da es ja ein weibliches Sexualhormon ist.

Momentan habe ich gerade Zyklusschwierigkeiten. Der erste und zweite Zyklus nach dem Absetzen der Pille waren super: Ein recht schöner Temperaturanstieg und die Zykluslänge entsprach meiner Zykluslänge von den Zeiten vor der Pille. Jetzt im dritten Zyklus habe ich immer noch keinen Temperaturanstieg, obwohl der schon vor ein paar Tagen hätte sein müssen. Und ich habe generell das Gefühl, dass hormonell bei mir was nicht stimmt: Meine Talgproduktion wurde enorm angekurbelt, d.h. ich habe jetzt total schnell fettende Haare (kenne ich so gar nicht!). Meine Haut wird unreiner, wobei ich dies mit Cremes eindämmen; aber ich merke, dass es schnell fettet und mir 2 Mal Waschen am Tag fast nicht reicht. Zudem habe ich Schwierigkeiten im Intimbereich - auch mit Unreinheiten bzw. verstopften Talgdrüsen. Und ich hatte innerhalb von einem Monat zwei Pilzinfektionen. Hatte ich zwar früher auch hin und wieder, aber selten. Das kann doch kein Zufall sein? Außerdem habe ich momentan ziemliche Stimmungsschwankungen. Könnte auch damit zusammenhängen oder?

Meine Haare sind zurzeit ganz gut, aber ich habe Angst davor, was noch kommen wird.

\*Zum MSM: Welche Dosierung würdest du da empfehlen? Und über welche Zeitdauer geht so eine Kur? Ich sehe gerade...das ist recht teuer oder?

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [susanne27](#) on Sat, 07 Dec 2013 14:00:49 GMT

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

---

Naja Du hattest eine antiandrogene Pille genommen, in der Zeit wurden die Androgene immer künstlich unterdrückt, durch das Absetzen der Pille dominieren die Androgene jetzt erst einmal, daher auch die fettigen Haare. Das pendelt sich bestimmt in den nächsten Monaten wieder ein aber es dauert schon etwas.

Eine Östrogendominanz kann auch zu HA führen. Jedes Ungleichgewicht der Hormone oder des Stoffwechsels kann sich negativ auf die Haare auswirken.

Beim MSM kann man mit 1000 mg anfangen und dann nach einigen Tagen / Wochen auf 3000-4000 mg steigern. Ich nehme zur Zeit täglich 3000 mg ein. Manche nehmen auch mehr als 5000 mg aber ich finde man merkt auch schon bei 2000-4000 mg einen Unterschied. Bei makana.de ist MSM recht preiswert. Ich habe reines Pulver und mische es immer in O-Saft. Das ist am preiswertesten.

Meine Eltern nehmen 1500 mg und haben schon positive Veränderungen an den Gelenken bemerkt.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [mina89](#) on Thu, 02 Jan 2014 21:10:20 GMT

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

---

Ich war nun nochmal beim Endokrinologen:

\*Zwecks des Cortisol-Tests: Es ging tatsächlich darum, dass Cushing-Syndrom auszuschließen. Und das ist es laut Arzt nun auch.

\*Ich habe nun den Eisen-Resorptionstest gemacht (Blut abnehmen lassen, dann 2 Eisentabletten schlucken und nach einer und noch einer Stunde wieder Blut abnehmen lassen, um den Ferritin-Wert zu bestimmen). Ergebnis: Ich kann Eisen wohl normal gut aufnehmen laut Arzt. Ich fragte, ob der Abfall des Ferritin-Werts dadurch bedingt sein kann, dass ich so lange einen heftigen Eisenmangel hatte (das waren ja mindestens 3-4 Jahre, da 2009 mein Ferritinwert schon bei 9 lag, nur die Hautärztin sagte nichts!). Dies bejahte er. Ich bin allerdings nicht sicher, ob diese Aussage wirklich gesichert ist. Ich bekomme nun wieder Eisen-Infusionen und dann sollen wir weiter sehen, ob der Wert wieder so schnell absinkt oder nicht. Die Magen-Darm-Spiegelung kann ich bis dahin dann aufschieben. Ich habe ja auch kein Blut im Stuhl entdeckt oder sonstige Verdauungsbeschwerden (außer Blähungen, aber das habe damit angeblich nichts zu tun).

\*Zyklus: Mein dritter post pill Zyklus war länger als gewohnt (36 Tage statt 30/31), aber den Eisprung hatte ich laut Temperaturanstieg dann doch noch. Meine Haut ist noch ein bisschen schlechter geworden auf dem Rücken und Dekolleté. Im Gesicht geht es eigentlich. Meine Haare fetten auch noch relativ schnell. Allerdings ist der Haarausfall momentan ziemlich gut! Ich habe die Haare nicht gezählt, aber es fliegen nicht mehr überall Haare herum, im Sieb der Dusche befinden sich oft recht wenig Haare.

Ich habe mit dem Endokrinologen vereinbart, dass wir nochmal einen Hormonstatus machen in ein paar Monaten. Der ist dann hoffentlich aussagekräftig wegen größeren Abstands zum Absetzen der Pille.

\*Ich konnte mich Weihnachten endlich mal wieder wiegen und ich habe tatsächlich 3 kg zugenommen! Nun wiege ich bei 1,75m 56kg (nackt). Ich strebe so 59-60kg an. Ich habe irgendwie das Gefühl, dass das ein wichtiger Punkt ist. Abwarten.

---

**Subject:** Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

**Posted by** mina89 **on** Sat, 11 Jan 2014 12:36:29 GMT

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

---

Mir fallen in letzter Zeit total viele kurze und kümmerliche Haare aus. Die sind teilweise so dünn, dass man sie kaum noch sieht. Eigentlich geht das mit diesen verkümmerten Haaren schon eine ganze Weile. Seit dem Sommer wurde es immer schlimmer damit, glaube ich. Anfangs (diesen Sommer) waren unter den Ausgefallenen nur recht wenig kurze Haare und verkümmerte habe ich gar nicht beobachten können. Das nahm dann über die Monate zu und inzwischen sind es überwiegend diese kurzen, kümmerlichen. Ich dachte anfangs, dass das vielleicht von Regaine kommt, aber das nehme ich schon ca. 2 Monate nicht mehr (verursacht immer Kopfhautjucken usw.) bzw. momentan nur an den Geheimratsecken.

Was man außerdem auch an längeren ausgefallenen Haaren oft sehen kann: Das Haar ist meist am unteren Ende dicker als dort, wo der ausgestoßene Teil der Haarwurzel sitzt.

Was hast das nun zu bedeuten?

---

---

**Subject:** Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

**Posted by** test123 **on** Mon, 03 Feb 2014 20:14:05 GMT

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

---

Hi Mina,

ich kann dir leider nicht helfen, aber mir geht es so ähnlich. Mir fallen auch immer mehr von diesen blöden kurzen Krüppel-Haaren aus. Ist es bei dir inzwischen wieder besser geworden?

Drück dir ganz fest die Daumen, dass sich alles einpendelt!!

Liebe Grüße,

Jana

---

---

**Subject:** Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

**Posted by** mina89 **on** Tue, 04 Feb 2014 10:26:16 GMT

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

---

Danke für deine Antwort, Jana.

Mir fallen leider immer noch sehr viele Mini-Haare aus. Auch die längeren fallen jetzt wieder ein wenig mehr aus. Vielleicht liegt das einfach am Absetzen der Pille? Ich hab die Diane35 ja Mitte September abgesetzt. Zudem hatte ich kurz nach dem Pille-Absetzen kurzzeitig mit Regaine wieder angefangen und damit dann wieder aufgehört. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass mein Ferritin-Wert wieder in den Keller gegangen ist. Inzwischen bekomme ich wieder Infusionen. Ich schaue einfach mal, wie sich das entwickelt. Ich hoffe, das bedeutet nicht, dass ich AGA habe.

Familiär bin ich eigentlich auch nicht wirklich vorbelastet...

Neuwuchs hab ich eigentlich auch. Aber ob die Haare insgesamt vielleicht dünner werden im Durchmesser, kann ich gar nicht so richtig sagen. Neben den Haaren meiner chinesischen

Mitbewohnerin sehen meine Haare immer so mikroskopisch aus.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte - Kann mir jemand helfen?

Posted by [test123](#) on Tue, 04 Feb 2014 16:47:53 GMT

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

---

Hm, bei mir kommen auch wieder immer mehr längere ausgefallene Haare dazu. Hab nämlich, ähnlich wie du, auch die Diane35 abgesetzt, allerdings zum 1.11.2013, und zeitgleich mit Regaine begonnen, was ich immer noch benutze.

Eisenmangel hatte ich auch. Leider weiß ich nicht, ob der noch besteht, da meine Ärztin beim letzten Bluttest das Eisen nicht mitkontrolliert hat :/ Hoffentlich können deine Eiseninfusionen das Problem endlich beheben! Blöd ist nur diese ewige Warterei und man weiß nie, was noch so passiert...

Vor AGA hab ich auch immer noch Angst. Wo gehen dir die Haare denn aus? Gibt es ein bestimmtes Ausfallmuster? Bei mir sind es die Kopfseiten/GHE/Schläfen, der Oberkopf ist allerdings nicht betroffen. Aber das heißt ja nichts... Und kannst du dir die kurzen Krüppelhaare auch einfach so rausziehen? Bei mir ist das an den GHE zur Zeit so

---