
Subject: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [mel161278](#) on Thu, 07 May 2015 14:55:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hilfe!!! Ich kann mir meine Haare besonders in den Geheimratsecken und im Nacken und Zug rausziehen, Völlig schmerzlos. Immer so 10 Stück, kurze Haare!!!! Hier der Rest meiner Geschichte:

Weiblich, 36 Jahre
Stress: privat als auch im Beruf

Haarausfall:

Anfang/Mitte Juli bis Mitte Oktober 2014 (Nichtwaschtage ca. 130, Waschtage ca. 500 [2-3 Mal / Woche) ~230
Mitte Oktober 2014 bis Ende April 2015 alles im Normbereich (Nichtwaschtage 40-60, Waschtage 100-140) ~82
Ende April 2015 enormer Anstieg (Nichtwaschtage 50-80, Waschtage 250) ~130
Die Haare fallen überall aus, also eher diffus. Allerdings lichtet sich der Oberkopf immer mehr!
Mutter und Oma haben ebenfalls eine SEHR lichte Stirn.
EXTREMER Juckreiz und Schuppen begleiten den Haarausfall!

2014

Ende März - Mitte Mai

Ende März Mandel OP

Anfang April Not OP, da sich die Wunden geöffnet haben mit relativ starken Blutverlust. Vorher wurde versucht es bei vollem Bewusstsein zu veröden

Ende März bis Mitte April: Krankenhausaufenthalt, für mich eine angstvolle und stressige Zeit, da ich immer Angst hatte, die Wunden würden sich noch einmal öffnen!

Ende März bis Mitte Mai: sehr schlechte Ernährung auf Grund der Wundbeläge (Weiches Toastbrot, etwas Frischkäse, gelegentlich Nudeln KEIN Obst, KEIN Gemüse) und zusätzlich 5 Liter Salbeitee gemischt mit Wasser pro Tag

Ende März bis Mitte Mai: Starke Schmerzmedikation pro Tag (2-3 x Tilidin, 4 x Ibuprofen 600 bzw. 3 x Voltaren 100 später, 4x 40 Tropfen Novalgin, zur Nacht 40 Tropfen Codein)

Schmerzmedikation in den folgenden Wochen nach Bedarf: Paracetamol, Aspirin, Ibuprofen - eher noch erhöht

Anfang Juni:

Atemwegsinfekt mit Mittelohrentzündung Fieber nur leicht erhöht

Medikation: Schmerzmittel (Paracetamol / Ibuprofen / Gelegentlich Aspirin complex

Unacid (Antibiotikum)

Ende Juni / Anfang Juli:

Diverse Zahnbehandlungen

Rausgefallene ca. 20 Jahre alte Amalgamfüllung wurde durch Composit ersetzt

Zwei weitere Compositfüllungen inkl. Lokalanästhesie, die nicht gut wirkte und Probleme wie tagelange Wangenschwellungen mit sich brachte

Anfang Juli bis Ende August:

Massive Geschmacksveränderungen, salziger Geschmack, besonders bei und nach dem Verzehr von süßen Speisen. Vermutlich Pilzinfektion im Mund. Behandlung mit lokalem Pilzmittel. Seit ca. 3 Tagen hat sich der Geschmack gebessert. Besonders gut hilft Zitronensäure dagegen, was gegen den Pilz sprechen würde: Der Pilz wurde im Februar 2015 ausgeschlossen!

Ca. Anfang/Mitte Juli:

Einsetzen des massiven Haarausfalls (siehe oben) 1. Schub

Oktober bis November

Sehr hartnäckige Erkältung mit schweren Husten über mehrere Wochen

2014/2015

Dezember bis Februar

Sehr stressige private Situation

Februar

Leichte Erkältung, der Schnupfen zieht sich allerdings bereits seit einigen Wochen

Generelle Situation:

Ich habe generell häufiger Kopfschmerzen, teilweise auch Migräne, die mit teilweise mit großen Mengen Ibuprofen (ca. 15 Tage/Monat) und teilweise mit Paracetamol plus Codein oder Thomapyrin behandelt wurden. Hierzu kommen teilweise Vomex (gegen Übelkeit).

Weiterhin habe ich seit einigen Monaten eine extrem verstärkte und verlängerte Regelblutung bei sonst regelmäßigem Zyklus. Auch habe ich bereits seit der Pubertät verstärkte Körperbehaarung (Gesicht, Arme, Bikinizone, Oberschenkel) - der Status hat sich in den letzten Monaten nicht verändert.

Bevor der starke Haarausfall einsetzt bekomme ich jedes Mal Schuppen und eine extrem juckende Kopfhaut

Bisherige Maßnahmen:

Blutwerte vom September 2015

Zink 1020 (600-1200) ug/l

Ferritin 28 (20-220) ng/L

LH 10.0 (Lutealphase 1.0-12.0) U/L

FSH 3.5 (Lutealphase 2-12) U/L

Prolactin 147 (<380) mU/L

17- β -Estradiol 253 (Lutealphase 205-786) pmol/L

Progesteron 3.9 (Lutealphase 4.0-25.00)

Testosteron 1.53 (<2. nmol/l)

DHEA-Sulfat 1.48 (0.45-2.70) mg/l

TSH Basal 1.56 (0.35-2.5) mU/l

Ferritin 55 (sackte innerhalb von 3 Wochen auf 28 ab) konnte durch Eiseninfusion auf 190 (November 2014) gesteigert werden. Dies hielt allerdings nur sehr kurz an, auch durch die starke Regelblutung. Im April lag der Wert wieder nur bei 55. Bekomme ab April 2015 wieder Infusionen

Trichogramm im September 2014, Werte in Ordnung

Erneute Blutabnahme (Hormone und Ferritin folgt!)

Bisherige NEMs

Priorin 1 abends

Eiseninfusion (6 mal 2014 und 6 Mal 2015)

Pantovigar (2 morgens)

Haar aktiv und Haar vital Kapseln

D3

Selen

Kieselerde

Calcium

Magnesium

Bierhefe

Biotin

B12

Von Dezember 2014 bis April 2015 hatte ich die Mittel abgesetzt!

Bisherige Kosmetikage

Thymuskin Haarkur

Thymuskin Shampoo

Urea Shampoo

Zusätzliche Symptome:

Müdigkeit

Appetitlosigkeit

Innere Unruhe (bin schon SEHR verzweifelt wegen Haare!!!!)

Gelegentlich Übelkeit

Häufige Kopfschmerzen

Schädigende Faktoren

Rauchen seit dem Anstieg wieder sehr viel, um mich zu beruhigen. Das Rauchen habe beim ersten Schub ca. 4 Wochen vorher wieder angefangen, beim 2. Ca. drei Monate vorher

Haarefärben Syoss Haarfarbe, alle acht Wochen

Stress - den ich mir selbst machen. Ich steigere mich so sehr rein, dass ich im letzten Jahr eine Therapie angefangen habe. Ich kann das Zählen, Nachforschen etc. einfach nicht lassen

Ich mache ständig den Zopf auf und zu, zieht und zupfe an meinen Haaren herum

Fragen:

Gibt es einen zwischen den ganzen Ereignissen einen Zusammenhang zum Haarausfall?

Kann es saisonal verstärkt sein?

Gibt es schubweisen Haarausfall?

Gibt es schubweise AGA bei meinen Verwandten ging die Ausdünnung eher schleichend

voran, es kam nie zu so drastischen Ausfallzahlen.
Gibt es Mischformen des Haarausfalls?
Gibt es einen Zusammenhang mit Juckreiz und Schuppen?
Stoppt diese Art des Ausfalls irgendwann?
Was kann ich noch unternehmen?
Welche Untersuchungen sollten gemacht werden?
Wieso kann ich mir meine Haare so leicht rausziehen? Mit weißem Knubbeln an den Enden!!!!!!

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 07 May 2015 15:24:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen mel,

huiuiui ich versuch dir mal zu antworten, ist doch sehr lang dein Beitrag^^
Also erstmal: Ich habe keine AGA und mein Oberkopf lichtet sich auch, weil sich eben alles lichtet. Vllt. stellst du mal Fotos ein, damit wir das besser beurteilen können
Schmerzmittel wie Ibu und Paracetamol können Haarausfall verursachen, hab ich mal gelesen; weiß aber grade nicht, ob das auch im Beipackzettel steht.
Aspirin kann Magenprobleme verursachen, hast du da Omperazol oder sowas dazu genommen?!
Stress kann auch Haarausfall verursachen, hab ich aber keine Erfahrung mit.
An welchem Tag wurde der Hormonstatus gemacht? Da das Progesteron doch recht tief ist? Du nimmst nicht die Pille? Oder habe ich das überlesen?
Um deinen Ferritin kümmerst du dich schon, okay, aber du solltest versuchen, den konstat oben zu halten, d.h. auch wenn du Infusionen bekommst, nimm halt noch Tabletten dazu! Das ist bei mir leider auch nicht anders.
Wie viel von welchen NEMs nimmst du denn?

Zu den Fragen:

- weiß ich nicht
- kann ja, musst du halt beobachten, hier haben recht viele im Sommer mehr Haarausfall wie im Winter
- weiß ich nicht
- weiß ich leider auch nicht
- klaro
- sicherlich auch
- wenn wir das wissen würden, wäre wir hier alle schon stinkreich
- die Pflege ist auch recht wichtig; ich habe z.B. viel mehr Haarausfall wenn ich "normales" Shampoo nehme (also mit Silikonen etc.), seitdem ich mit Seife wasche, habe ich BEIM Haarewaschen vllt. 5-10 Haare in der Hand... vllt. da noch was umstellen?!
- Naja, das was du alles an NEMs nimmst, kannst du auch alles testen lassen.. vllt. gibts das noch Aufschluss
- die Knubbeln sind die Wurzeln und das ist ja normal, ansonsten würden sie ja "nur" abbrechen; das ist eben so bei Haarausfall

So ich hoffe, du kannst was damit anfangen, meine Fingerspitzen glühen, ich brauch mal ne

Pause vom Tippen

PS: Codein hatte ich ein mal wegen Wurzelentzündung im Zahn.. das war toll.. megamäßige Schmerzen, aber es war mir sowas von egal

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [mel161278](#) on Thu, 07 May 2015 20:19:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine Antwort! Leider hat sich heute Abend noch einmal drastisch verschlimmert! Ich bin sm Ende und hab so Angst vorm Haarewaschen! Da gehen mir hunderte!!! aus! Heute alleine beim Bürsten sind es schon hundert gewesen! Ich komme aus Hannover und finde keinen Arzt

Was soll ich bloß machen! Das schlimmste wär für mich keine Diagnose zu finden.... ich könnte jetzt nicht mal ein Haarteil verwenden, bei den Ausfallzahlen! Ich hab so Angst!

Schlimmer Gedanke: am liebsten hätte ich ne Chemo und würde mir alles abrasieren!

Nein, die Pille nehme ich nicht. Der Hormonstatus ist bereits älter im Januar wurde dieser gemacht und das müsste kurz vorm Ende des Zyklus gewesen sein.

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 07 May 2015 21:05:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ganz wichtig: Stress dich bitte nicht zu sehr! (das ist so leicht geschrieben, ich weiß)

Keine ÄrztInnen zu finden, ist leider normal

Noch wichtiger: Lass nochmal einen neuen Hormonspiegel machen am 21. Zyklustag, damit man das Progesteron besser beurteilen kann; man sollte ja an sich auch immer mehrere Blutuntersuchungen machen.. aber wer hat schon das Geld dazu; außerdem, wie ja schon geschrieben, nimm doch Eisentabletten, wenn du deinen Wert nicht halten kannst, so gibts du den Haaren ja gar keine Ruhe.. War denn der Haarausfall mit dem vielen Eisen besser? So viel Eisen kann auch einen Zinkmangel begünstigen, vielleicht noch da drauf achten.

Machst du denn was gegen den Stress? Sport? Autogenes Training? Yoga?! Irgendwas?^^

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [mel161278](#) on Thu, 07 May 2015 21:42:33 GMT

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

Also, ich hab damals Eisen Oral genommen und dann nach 6 Wochen wurde es besser. Die Infusion bekam ich trotzdem und von November bis Mitte/Ende April war der Haarausfall normal (unter 100 im Schnitt inkl zweimal waschen). Vielleicht fiel das aber auch alles irgendwie zusammen. Eisen höher, Sommer zuende? Was denkst du? Das Eisen ist bei mir immer so 2 Monate auf 150 und dann sackt es auf oder unter 50 ab.

Weil ich dachte, es sei vorbei... damals hatte man den enormen Ausfall auf die OP davor geschoben und ich hab's geglaubt. Daher hatte ich die NEMs auch komplett schleifen lassen. Ich war in HH bei Dr. Peter im Dez, vorher gab es keinen Termin. Da war der Ausfall aber quasi weg und somit wurde nichts gemacht, außer ein Termin für ein Trichogramm Mitte Juni 2015. Bis dahin wird es wohl zu spät sein.... Fahre auch noch in den Urlaub. Drei Wochen DK, mir

Nächste Woche habe ich jetzt nach langer Diskussion einen Termin bei Dr. Finner in Berlin. Zugfahrt, Kosten bezahlen. Bald bin ich pleite. Ich befasse mich schon mit dem Thema Haarteil... weaving! Aber jedes Jahr 2000 Euro, wie soll das gehen? Und vor allem: wie soll das halten? Wenn die Haare so stark ausgehen?

Ich mache eine Therapie. Hilft bis jetzt noch nicht und habe mich für Yoga angemeldet. Sa geht es los.

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [Pfanckuchen](#) on Thu, 07 May 2015 21:47:21 GMT

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

Wenn der Haarausfall mit dem Eisen besser war, darfst du halt nicht so lange warten mit neuen Infusionen. Oder eben zu den Infusionen weiterhin Tabletten nehmen (falls du das noch nicht getan haben solltest..)

Probier doch mal mit Sport

Mit Haarteilen etc. kenne ich mich nicht aus, sorry!

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [mel161278](#) on Fri, 08 May 2015 05:14:26 GMT

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

Heute Morgen der nächste Schock: wieder mehr beim Bürsten! Ich will nicht mehr!
Mache heute Blutbild beim Hausarzt!

Ich kann leider nicht am 21. Tag messen, weil ich auf Dienstreise bin. Montag bin ich beim Endo, da ist der 13. Tag. Könnte nach der Dienstreise am 23. Tag messen. Wäre das auch ok.

Wenn es wirklich durch Stress kommt, wird das ja nie aufhören, so gestresst wie ich jetzt bin, war ich noch nie. Hat jemand Erfahrungen damit?

Mir ist auch noch aufgefallen, dass die Körpebehaarung, die bei mir sehr stark ausgeprägt ist, viel langsamer wächst!

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [mel161278](#) on Fri, 08 May 2015 05:37:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hätte heute Morgen waschen müssen, hab mich nicht getraut. Haare fetten aber auch kaum noch.....

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [mel161278](#) on Fri, 08 May 2015 09:32:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe jetzt die Werte, die am 6. Zyklustag getestet wurden
FSH 6,5 (0,4-60,6)
OE17 53 12,5-166,0)
TESTG 0,28 (0,20-0,70)

Was meint Ihr dazu? Mein Hausarzt hat in Vorbereitung für Dr. Finner (Jemand Erfahrungen?) folgende Blutwerte abgenommen:

Ferritin
HB
Calcium
Phosphat
Magnesium
Vitamin D
Zink
TSH
Ft3
Ft4
TPO AK
Leberwerte
Nierenwerte
kleines Blutbild
Glucose

Am Montag (13. Zyklustag) habe einen Endetermin - was sollte ich da testen lassen?
Am 21.05. habe ich einen Termin bei meiner Gyn - das wäre der 23. Zyklustag. Macht es Sinn, da noch irgendwas testen zu lassen?

Gerne würde ich mich auch mit jemanden zum Thema Zweithaar austauschen - gibt es hier

jemanden?

Und ich würde sehr, sehr gerne persönliche Erfahrungen mit Euch austauschen - gibt es hier jemanden aus dem Raum Hannover (Hamburg, Bremen etc)?

Kommt jemand aus Berlin und hat Lust sich am 13.05. dort mit mir zu treffen? Habe noch Zeit vor und nach der Sprechstunde bei Dr. Finner. Daaaanke!

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 08 May 2015 10:15:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

23. ZT ist auch okay.

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [M.E.85](#) on Fri, 08 May 2015 13:12:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich kann dir zwar nicht wirklich helfen aber ich möchte dir nur sagen das ich weiß wie du dich fühlst. Man fährt psychisch durch die Hölle. Irgendwann wird die Psyche zu müde für diesen Haarausfall und man arrangiert sich mit Haarteilen etc. So ist es zumindest bei mir! Ich habe erblich bedingten Haarausfall und bin gerade mal 30 Jahre alt. Ich war letztes Jahr auch bei Dr. Finner in Berlin. Teure Angelegenheit und Resultat ist bei ihm immer Empfehlung von Regaine!
Ich wünsche dir alles Gute.

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [mel161278](#) on Mon, 11 May 2015 09:51:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen! Leider wird es nicht besser! Komme gerade vom Endo, Blutwerte bekomme ich nächste Woche! Es wurde jetzt aber ein Myom festgestellt, welches für die starken Blutungen und auch für die Schwankung des Ferritinwerts verantwortlich sein soll. Das leuchtet mir ein. Allerdings wären die beiden Therapien: Belars und Esmya wohl kontraproduktiv für den HA? Was meint ihr?

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 11 May 2015 09:54:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meinst du Belara? Belars findet Google nicht^^

Wenn ja, Pille würde ich lassen.

Das andere ist wohl gegen das Myom? Kann ich aber nichts zu sagen, sorry.

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!

Posted by [mel161278](#) on Mon, 11 May 2015 10:05:40 GMT

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

Ja, sorry! Belara! Ich bin jetzt völlig verwirrt... Mist! Könnte sie gegen den Haarausfall helfen?

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Mon, 11 May 2015 17:19:28 GMT

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

Hallo Mel,

wenn Du Zeit hast, kannst Du Dich ja mal zu bioidentische Hormone und Myom durchgoogeln. Ich hatte mal gelesen, dass natürliches Progesteron erfolgreich bei Myomen hilft. Und auch bei Haarausfall.

LG Blueeyes

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 11 May 2015 18:16:44 GMT

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

Ich kann dir nur meine Erfahrung mit der Belara nennen (ich hatte ja die Bellissima, also gleiche Wirkstoffe, andere Hilfsstoffe) und hab von ihr ja erst Probleme bekommen.

An deiner Stelle würde ich mich wirklich mal durchgooglen

Stell gerne deine Blutwerte hier mal rein, dann schauen wir mal drüber!

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!

Posted by [mel161278](#) on Mon, 11 May 2015 20:52:03 GMT

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

Alles klar! so wirds gemacht! Sobald ich die Blutwerte habe, stelle ich sie ein. Danke!

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!

Posted by [mel161278](#) on Fri, 22 May 2015 05:38:40 GMT

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

Da bin ich mal wieder! Blutwerte bekomme ich heute! Ich stelle sie dann ein!

Ich färbe ja viel weniger als früher... aber morgen gehts in den Urlaub und da sollen die Haare nicht auch noch grau sein.... alles kacke!

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [mel161278](#) on Tue, 09 Jun 2015 05:52:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, ich bin aus dem Urlaub wieder da...die zwei Wochen waren ok. Beim Waschen meistens leicht unter 200.... und heute? Bin schon wieder bei 250.... ich verstehe das nicht! Saisonal? Hab jetzt alle Blutergebnisse. Bei Dr. Finner war ich auch. Er meinte Regaine... es sei noch was zu retten. Ich soll allerdings erst im Herbst damit anfangen, da die Ausfallzahlen jetzt zu hoch sind?

Hier meine Blutwerte:

Hämoglobin 4,9 (<6.2) %

MBG 77 (<120) mg/dl

Selen 103 (53-105)

Zink 1.6 (0.6-1.5) mg/l

Ferritin 205 (13-150) - nach 4 Infusionen

Vitamin B12 374 (211-911) ng/l

25 OH Vitamin D 43 (>75) Hier herrscht ein mangel vor. Nehme allerdings schon lange 1000 ie Vitamin D. Mehr darf man lt Arzt nicht... stimmt das?

FSH basal 6.2 IU/l

LH basal 15.0 IU/l

Östradiol 51

Östron 111

Progesteron 0.4

Prolaktin 127 mIU/l

Testosteron gesamt 0.24

Testosteron bioverfügbar 0.11

SHBG 27 (>25) nmol/l

AMH 1.05

Leukozyten 9.3 (4.0-9.0) G/l

HB 13.8 (12.0-16.0)g/dl

Hämatokrit 40.3 (36-47) %

MCV 87.4 (80-96) fl

MCH 29.9 (28-32) pg

MCHC 34.2 (30-36) g/dl

Thrombozyten 281 (150-400) G/l

ft3 3.0 (2.0-4.2) ng/l

ft4 13.0 (8.0-17.0) ng/l

TPO AK <28 (<60) U/ml

Calcium 2.31 (2.02-2.70) mmol/l

reakt. Protein 3.1 (<5) mg/

Tja, ich bin ratlos.... vitamin D noch höher ziehen? Saisonal und erblich? Wie gesagt, meine Mutter auch SEHR lichtetes Haar, hatte aber nie so hohe Ausfallzahlen? Kann das immer über den Sommer erhöht sein?

Die Werte wurden alle am 13. ZT genommen. Zusätzlich wurde ein Myom gefunden. Meine Zyklen sind normalerweise so ca. 33 Tage lang. Immer pünktlich.... und diesem Monat bin ich schon im 43. Tag und nichts passiert. Nein, schwanger bin ich nicht. Komisch, oder?

Hat einer noch einen Rat? Doch Regaine? habe so Angst vorm Shedding!!!

Wie ist die Lage bei Euch?

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!

Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 09 Jun 2015 11:09:26 GMT

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

Schreib bitte zu den Sexualhormonen auch noch die Referenzbereiche.

Welche Einheit ist das bei dem Vitamin D?

Progesteron kann, wie Blueeyes ja schon schrieb, bei Myomen helfen.

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Tue, 09 Jun 2015 20:41:21 GMT

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

25 OH Vitamin D 43 (>75) Hier herrscht ein mangel vor. Nehme allerdings schon lange 1000 ie Vitamin D. Mehr darf man lt Arzt nicht... stimmt das?

Hallo Mel,

das stimmt nicht! Die, zumindest in Dt. , zu verordnende Höchstmenge sind 20.000IE, z.Bsp. in Dekristol. Hier sind 20.000IE in einer Kapsel. Wenn man einen Mangel hat, kommt man um so eine Menge zumindest zu anfänglichen Aufsättigung gar nicht drum herum.

Deine freien SD Werte finde ich ganz gut. TSH war nicht dabei?

blueeyes

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Tue, 09 Jun 2015 20:45:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nochmal.

Für die Sexualhormone ist der Zyklustag ungünstig gewählt.

Am Besten wäre es am Anfang des Zyklus zwischen 3. und 5. ZT und nochmal zwischen 20. und 22. ZT zum Blutabnehmen zu gehen.

Am Zyklusanfang sollte Prolaktin, LH, FSH, Östradiol, Progesteron und die Androgene (Testosteron und DHEA-S) gemessen werden. Und um den 21. Tag herum Progesteron.

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [mel161278](#) on Wed, 10 Jun 2015 06:42:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Euch! Ich stelle heute Abend noch die Referenzwerte und die Sexualhormonwerte meines Gyn ein. Einmal am 6. ZT und einmal am 23. ZT ein. Sie ist heute erst wieder aus dem Urlaub da.

Nochmal wegen Vit D. Muss man dann nicht auch noch Vit K dazunehmen? Meine Ärzte kennen sich nicht wirklich aus.

Wegen des Progesterons und des Myoms habe ich Ende des Monats einen Termin bei einer neuen Gyn, die sich gut mit der Creme auskennt. Hab nur Angst, dass ich den HA damit noch verstärke. Die Belara will ich auf gar keinen Fall nehmen.

Was meint ihr zu Regaine?

Habe mir jetzt den Haarconcealer von Ecobell geholt. Damit kann ich die Stellen und auch den grauen Ansatz verstecken. Am Samstag hab ich einen Termin bei Svenson... mal sehen! Und nächste Woche bin ich nochmal bei Dr. Peter in HH. Ich bin gespannt!

Vielleicht lag der verminderte HA in DK am Wasser, da ist viel Kalk drin... keine Ahnung!

Subject: Aw: Bitte helft mit - hier meine Geschichte!
Posted by [Sissi](#) on Wed, 10 Jun 2015 12:21:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo mel,

Vitamin K2 soll man bei hohen Dosen Vitamin D einnehmen, stimmt, damit fange ich - viel zu spät - auch gerade an.

Wenn Du hochdosiert Vitamin D einnimmst, auf alle Fälle Calcium und Parathormon regelmäßig kontrollieren lassen und täglich genug Magnesium dazu nehmen.

Habe lange auch nur 1 Vigantolette oder eine halbe täglich genommen, jetzt ca. 3-4, Dekristol hat bei mir nicht richtig gewirkt und ist mir auch zu viel auf einmal 20.000, lieber weniger, ist besser für den Körper. Viele vertragen Dekristol auch nicht oder es wirkt nicht. Aber es gibt ja auch noch andere Präparate im Netz, ich bin sehr zufrieden mit Vigantoletten, musst halt was Fetthaltiges dazu essen, da wirkt es besser.

Und Regaine: Als allerletzte Option, wenn Deine Kopfhaut intakt ist, Du keinen sehr niedrigen Blutdruck hast, aber es ist eben ein Medikament, ich - für meine Person - würde es nicht nehmen. Aber das muss jeder für sich entscheiden.

LG
Sissi
