
Subject: Aktuelle Blutwerte

Posted by [Canidae](#) on Tue, 02 May 2017 14:31:11 GMT

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

Hallo zusammen,

ich bin 37 jahre jung, neu hier und wäre froh um gute Ratschläge.

Ich leide seit vielen Jahren unter HA und unter Akne. Ich litt außerdem unter ein paar Mängel und hab mich eine Zeitlang darauf versteift.

Eisen, Vit.D , B12 ist aber alles schon lange wieder in Ordnung. Leider hat sich trotzdem nichts gebessert.

Ich ernähre mich gesund und treibe viel Sport an der frischen Luft. Ich rauche nicht (noch nie) und trinke auch keinen Alkohol (vielleicht 2Gläser Rotwein im Jahr).

Ich liste euch kurz meine Werte auf. Es war der 5. Zyklustag, an dem mir das Blut abgenommen wurde.

HbA1c% 4,4 - 5,7 4,80

Wahrscheinlich kommen meine Probleme vom zu hohen DHT, was meint ihr?

Ich nehme keine Medikamente ein (auch keine Pille). Der Arzt hatte übrigens keine Behandlungsvorschläge für mich

Ich leide aber ehrlich gesagt sehr unter der Situation.

Wir wollen demnächst heiraten, eigentlich sollte ich glücklich sein, aber mich zieht dieser HA und diese Akne enorm runter!

Habt ihr Ratschläge für mich?

Subject: Aw: Aktuelle Blutwerte

Posted by [angorakatze](#) on Wed, 03 May 2017 21:26:21 GMT

Hallo!

Wegen der Akne, isst du auch Milchprodukte? Diese könntest du mal versuchen weg zu lassen/reduzieren.

Und weitere Ernährungs-Tipps siehe hier (Die Ernährungs-Docs):

<http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Akne-erkennen-und-behandeln,akne114.html>

In dem Beitrag wird der Frau allerdings Sojamilch als Milchersatz empfohlen. Aber Soja ist ja auch wieder hormonaktiv. Deswegen, lieber Mandel oder Hafermilch, die haben aber wieder mehr Zucker.

Laut Wiki kann einer der Gründe für einen erhöhten DHT Wert das PCO-Syndrom sein. Wurde das mal überprüft?

Ultraschalluntersuchung der Eierstöcke?

Wie ein normaler Testosteronwert/AndroWert mit so einem hohen DHT Wert in Zusammenhang stehen oder nicht, dass weiß ich aber nicht.

Die Ernährungs-Docs empfehlen hier eine Ernährung mit viel Gemüse.

<http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/PCO-Syndrom-Abnehmen-hilft-beim-Schwangerwerden,ernaehrungsdocs304.html>

Ich finde die Zusammenhänge mit der Ernährung sehr spannend, aber wie man das 100% umsetzen soll weiß ich auch nicht. Zucker/Kohlenhydrate und Milch reduzieren ja. Aber ganz weglassen? Irgendwie muss man seine Kalorien doch reinbekommen.

Ja. Du kannst nur versuchen an deiner Ernährung zu drehen. Wenn du keine Hormone einnehmen möchtest.

Und Eigenurin gegen die Akne kann man auch mal ausprobieren. Wenn einem das nichts ausmacht.

Grüße
angorakatze

Subject: Aw: Aktuelle Blutwerte
Posted by [Canidae](#) on Fri, 05 May 2017 03:35:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine Antwort!
Meinst du Progesteroncreme wäre vielleicht einen Versuch wert?
Meine Kosmetikerin meinte ich könnte mal nach Yams fragen.

Milchprodukte esse ich übrigens kaum, da Laktoseintolleranz.
Meist esse ich Mandelmilch aber auch Sojajoghurt (wusste nicht das der hormonaktiv ist).

Ich bin nächste Woche bei meinem Gyn und werde ihn mal auf das PCO-Syndrom ansprechen.
Hast du einen Tipp was ich noch fragen könnte? Wären vielleicht weitere Blutwerte sinnvoll?

Danke für die interessanten links, ich fürchte nur allein mit der Ernährung werde ich nicht weit kommen auch wenn mir das am liebsten wäre.

Subject: Aw: Aktuelle Blutwerte
Posted by [angorakatze](#) on Fri, 05 May 2017 19:18:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit der Anwendung von Progesteroncreme kenne ich mich leider nicht aus.

Schau mal im Forum mit der Hilfe der Suchfunktion nach, vielleicht findest du da interessante Beiträge für Dich.

angorakatze
