

---

Subject: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 05 Aug 2016 15:34:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist euch ein männlicher Fall mit Kupfer oder Eisen Mangel bekannt dem nach auffüllen wieder Haare wuchsen?

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Ryder89](#) on Fri, 05 Aug 2016 16:51:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nö...

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Blackster](#) on Fri, 05 Aug 2016 17:12:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Spekulierst du nur, oder hast du es mal testen lassen ?  
Bei normaler Nahrung sollte eigentlich keine Unterversorgung auftreten.

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 05 Aug 2016 17:17:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kupfer ist bei mir im Mangel, und das beeinflusst auch Eisen.

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Haar20](#) on Fri, 05 Aug 2016 17:41:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Fri, 05 August 2016 19:17Kupfer ist bei mir im Mangel, und das beeinflusst auch Eisen.  
Bei Mangel halt supplementieren....Haare werden dir davon keine wachsen, zumindest wenn du "normale" AGA hast.

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [yoda](#) on Fri, 05 Aug 2016 17:50:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sehr unwahrscheinlich beim Mann, eher umgekehrt. Mangelsymptome haben andere Ursachen, z.B. östrogen dominanz( gibt es auch beim Mann) oder nebennierenschwaeche, auch Entzündungen oder Pilz im Darm kommen in Frage. Wobei dann kein Mangel entsteht, aber der Transport nicht richtig funktioniert und Kupfer und Eisen eingelagert wird. Was dann wiederum gefährlich werden kann.

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 05 Aug 2016 18:06:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oder die Mängel sind Auslöser für Östrogendominanz etc ...  
Oder darmflora für Mängel und das für anderes... Ist halt die Frage.  
Darmflora ist bei mir total durcheinander jedenfalls.

Leute die mit Hormonen rumpfuschen haben ja auch Erfolg, und wenn sich alles gegenseitig beeinflusst schließe ich Erfolg nicht aus.  
Hormone geraten nicht ohne Grund einfach aus dem Ruder

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [yoda](#) on Fri, 05 Aug 2016 18:18:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Fri, 05 August 2016 20:06  
Darmflora ist bei mir total durcheinander jedenfalls.

Wie äussert sich das denn? Mineralien und wasserlösliche Vitamine werden im Dickdarm absorbiert. Bei Kupfer, Eisenmangel Symptome ist meistens Zink zu hoch. Also sollte die Frage vielleicht lauten, warum ist Zink zu hoch? Wie du merkst ist die Sache ziemlich komplex und individuell und kann nicht pauschalisiert werden. Deswegen wären paar Informationen mehr hilfreich. Allergien z.B. oder oder

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Blackster](#) on Fri, 05 Aug 2016 18:39:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und welche Tips hat dir der Arzt gegeben ?  
Muss ja nach der Auswertung irgendwas gesagt haben.

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 05 Aug 2016 19:16:03 GMT

---

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

---

Ärzte? Ich bitte dich :-D

Also darmflora Check kam raus das keine lactos und clostridien, klebsiellen, e colis in Überfluss.

Zink und Kupfer niedrig - Mangel

Tyrosin Mangel und glutamin auch, kann ich aber nicht nehmen wegen histaminintoleranz.

Symptome sind hitzewallungen, keine konzentration, kein Antrieb, leicht depri, seborrhoisches Ekzem, Haarausfall, verspannter rücken und Nacken.

Denke übrigens wir haben uns schobmal unterhalten Yoda.

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Blackster](#) on Fri, 05 Aug 2016 20:34:57 GMT

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

---

Klingt für mich teilweise nach ner SDUF.

Ein großes Blutbild wäre da wohl mal angebracht.

Aber wenn du nicht zum Hausarzt gehen willst, wird dir hier wohl auch keiner helfen können.

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [yoda](#) on Fri, 05 Aug 2016 21:02:58 GMT

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

---

Also SDUF denke ich nicht. Mache gerade aehnliches durch, deshalb kann ich das mit den Ärzten verstehen. Ich schreibe mal was mir bisher geholfen hat.

Ganz wichtig Diät! Aber richtig.... Kein raffinierten Zucker, kein Fruchtsaft, kein Kaffee, kein Alkohol. Morgens Haferflocken in Wasser geweicht und mit warmer Milch aufgiesen. Viel Ballaststoffe und Pfefferminzoelkapseln sowie kein Weizenbrot nur Roggen, Sauerkrautsaft(hat die meisten Lactobakterien) .

Das Darmmileu wird dadurch säuerlich und hungert die Pilze aus und das Bakterien Verhältnis ändert sich. Kannst den Gegenteil machen, Kaffee trinken und Kuchen essen, ich bekomme dann sofort Sodbrennen. Viel trinken und nicht satt essen.

Nebenniere checken lassen, geht nur wenn ein Cortisol Tagesprofil erstellt wird. Gegeben falls dann mit geeigneten Präperaten die Nebenniere entlasten.

Galle und Leber hilft inositol und Cholin.

Aber ohne Arzt bringt das nichts!

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Obes89](#) on Fri, 05 Aug 2016 21:47:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Fri, 05 August 2016 21:16:Ärzte? Ich bitte dich :-D

Also darmflora Check kam raus das keine lactos und clostridien, klebsiellen, e colis in Überfluss.

Zink und Kupfer niedrig - Mangel  
Tyrosin Mangel und glutamin auch, kann ich aber nicht nehmen wegen histaminintoleranz.

Symptome sind hitzewallungen, keine konzentration, kein Antrieb, leicht depri, seborrhoisches Ekzem, Haarausfall, verspannter rücken und Nacken.

Denke übrigens wir haben uns schobmal unterhalten Yoda.

Was du durchaus mal testen kannst ist, Oregano, oder Oreganoöl. Kann sehr gut bei Darmproblemen bezüglich Pilzen oder auch schlechter Bakterien helfen. Dazu eine ordentliche Diät mit so gut wie keinen Süßigkeiten ( einfach ganz selten mal), Fast Food und schlechtes Fertig essen meiden, auch Obst lieber nur in kleineren Mengen ( lieber mehr Gemüse) um den Zucker gering zu halten. Und auch gucken ob gewisse Dinge die du isst zucker oder, glukosesirup etc. enthalten. Das alles kann schon sehr viel bringen. Und z. B. bei Lebensmitteln auch darauf achten ob du bei manchen im nachhinein vll. eher starkes Bauchgrummeln oder Blähungen bekommst und diese auch mal weg lassen. Auf jeden Fall kann Oregano sehr gut helfen, hab es bei mir selbst fest stellen können. Jetzt wo ich mich aber zu sagen wir 70% Glutenfrei ernähre habe ich viel weniger Probleme mit dem Magen und esse auch Obst weniger als früher, da ich das Gefühl habe ab gewissen Mengen etwas darauf zu reagieren. Oft entstehen durch Lebensmittel Unverträglichkeiten Magenprobleme die auch zu Pseudoallergien führen können, oder auch zu weiteren oder anderen Problemen. Und Ärzte können bei vielen Problemen wirklich nur gering helfen, weil sie manche Dinge einfach nicht einsehen möchten und nur ihr Antibiotikum oder auch Antipilz Mittel geben und einen komplexen Zusammenhang/ oder auch sogar simplen Grund wie diverse Unverträglichkeiten oft einfach abtun.

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 07 Aug 2016 18:10:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alles nix neues für mich Jungs. Alles durch.

---

---

Subject: Aw: Kupfer oder Eisen Mangel hier jemand?  
Posted by [yoda](#) on Sun, 07 Aug 2016 18:27:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Sun, 07 August 2016 20:10 Alles nix neues für mich Jungs. Alles durch.

Erzähle?

---