

---

Subject: Vitamine im Blut bestimmen?? Schwankungen!?

Posted by [Claudi](#) on Wed, 15 Feb 2006 08:22:09 GMT

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

---

Hallo,

ich habe vor einiger Zeit einige Vitaminwerte auf meine Kosten in einem Labor im Blut bestimmen lassen. Dabei hat sich ein Biotinmangel herausgestellt.

Nun habe ich gehört, dass die Vitaminwerte im Blut erheblichen Schwankungen unterliegen und eine Bestimmung gar nicht wirklich möglich ist.

Das würde ja heißen, dass ich evtl. gar keinen Biotinmangel habe, da der Wert 4 Std. später viell. schon wieder anders/normal ausgesehen hätte, und ich mir überflüssigerweise Biotintabletten reinschmeiße???

Sagt bitte, dass es nicht so ist. Der Biotinmangel war meine Hoffnung, dass ich die Flusen auf dem Kopf wieder in den Griff kriege, wenn ich ihn behandel.

---

---

Subject: Re: Vitamine im Blut bestimmen?? Schwankungen!?

Posted by [strike](#) on Wed, 15 Feb 2006 09:05:22 GMT

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

---

---

Subject: Re: Vitamine im Blut bestimmen?? Schwankungen!?

Posted by [Gaby](#) on Wed, 15 Feb 2006 09:07:07 GMT

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

---

Hallo Claudit,

ein großer Teil der Nährstoffe sitzt in den Körperzellen und ist somit im Blut diekt nicht nachweisbar. Es könnte z.B. sein, das ein Vitamwert im Blut niedrig erscheint, der Körper aber tatsächlich keinen Mangel hat, da genügend davon in den Zellen vorhanden ist. Oder andersherum: Der Vitaminwert im Blut ist hervorragend, der Körper kann sich aber aus irgendeinem Grund (Stoffwechselstörung, Enzymprobleme, Rezeptoren) die Vitamine aus dem Blut nicht vernünftig rausziehen, hat also nichts von dem Überangebot. Vielleicht ist dies ein Grund, warum Ärzte Vitamine im Blutserum nicht so gerne bestimmen lassen. Es ist teuer und immer nur eine Momentaufnahme. Um aussagekräftige Werte zu erhalten und beispielsweise festzustellen, das bestimmte Vitamine vom Körper nicht resorbiert werden können, also ein realer und kein kurzfristiger Mangel da ist, müsste man engmaschig über einige Wochen die Vitamine bestimmen lassen.

Biotin nehme ich z.B. pauschal täglich 5 mg, obgleich kein Mangel festgestellt wurde. Zink, Vitamin C, Vitamin B-Komplex ebenfalls täglich in moderaten Dosen.

Ich hoffe, ich habe das nicht zu blöd erklärt und bekomme keine Nackenschläge von Strike. Habe nur einfach mal das wiedergegeben, was mir eine sehr gute Schulmedizinerin, die gleichzeitig Homöopathin ist, dazu erklärt hat.

Gruß Gaby

---

---

Subject: Re: Vitamine im Blut bestimmen?? Schwankungen!? @ gaby

Posted by [strike](#) on Wed, 15 Feb 2006 09:16:28 GMT

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

---

---

Subject: Re: Vitamine im Blut bestimmen?? Schwankungen!?

Posted by [Claudi](#) on Wed, 15 Feb 2006 09:21:08 GMT

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

---

<<Und so ist es nun einmal nicht nur bei Mineralstoffen und Spurenelementen so, sondern auch bei Vitaminen, daß man über den Weg der Enzymtätigkeiten eine richtige Aussage erhält.

>>

Dann hätte ich mir ja die Untersuchung sparen können. Wie man über den Weg der Enzymtätigkeiten eine richtige Diagnose erhält, weiß ich nicht. Und leider war auch kein Arzt bereit, eventuelle Mängel bei mir zu untersuchen, so dass mir auch diesbezüglich keiner weiterhelfen wird.

Ich hatte es selbst in Angriff genommen mit dem Nichtwissen, dass die einzelnen Werte nichts aussagen.

Ich hatte einen Biotinmangel in Verdacht, da ich ein Antiepileptikum nehme und in Literatur gelesen habe, dass Antiepileptika einen Biotinmangel verursachen können. Als ich dann das Ergebnis der Blutuntersuchung hatte, dachte ich nur: Bingo! Alle anderen Vitamine waren okay. Ein Vitamin war leicht erhöht: das habe ich darauf zurückgeführt, dass es in Pantovigar enthalten ist. Es kam mir also alles so schlüssig vor.

Wohl zu früh gefreut?? Und das alles nur, weil man von den Ärzten nicht richtig aufgeklärt wird und versucht, es selbst in die Hand zu nehmen. Ich hatte vorher nie im Net o. ä. darüber gelesen, dass Vitamine nicht so einfach im Blut zu bestimmen sind. Und die im Labor haben sich sicherlich gefreut: ach wieder so eine Doofe, die ihr Geld zum Fenster rauswirft. (Sauer - auch auf mich!!)

Danke für deine Antwort, aber eine andere wäre mir lieber gewesen.

---

---

Subject: Re: Nachtrag: Rauchen und best. Medikamente

Posted by [strike](#) on Wed, 15 Feb 2006 09:41:32 GMT

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

---

Subject: Re: Vitamine im Blut bestimmen?? Schwankungen!?

Posted by [Claudi](#) on Wed, 15 Feb 2006 09:43:35 GMT

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

---

Hallo Gaby,

ich find's absolut nicht blöd erklärt. Genau so wie ich es befürchtet hatte. Ich DOOF ich, hatte seinerzeit mal eine Schwermetallausleitung machen lassen und weiß ganz genau, dass Schwermetalle nicht im Blut zu bestimmen sind. Warum habe ich das bei den Vitaminen geglaubt??? Wahrscheinlich wollte ich mir selbst was vormachen?

>>Vielleicht ist dies ein Grund, warum Ärzte Vitamine im Blutserum nicht so gerne bestimmen lassen. Es ist teuer und immer nur eine Momentaufnahme.<<

Das glaube ich wiederum nicht. Der Arzt, der sich so sehr gesträubt hat, obwohl ich es selbst bezahlen wollte, hat bei mir nämlich auch Magnesium im Blut bestimmt. Von daher kann man ja nur vermuten, dass er es auch nicht besser weiß. Hätte er mir damals gesagt, dass so eine Vitaminuntersuchung nix bringt, hätte ich mich doch damit zufrieden gegeben. Aber er wusste es nicht besser!

Ich werde trotzdem erst mal weiterhin Biotin-Tabletten nehmen. Immerhin sind bei den letzten 5-6 Haarwäschen nur noch ca. 100 Haare rausgekommen. Davor waren es ca. 200. Vielleicht nur ein Zufall, aber ich brauche doch einen Strohhalm, an den ich mich klammern kann.

---

Subject: Ich kann das nicht verstehen...

Posted by [Claudi](#) on Wed, 15 Feb 2006 10:05:19 GMT

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

---

warum Ärzte das nicht wissen, dass Vitaminmängel nicht im Blut festzumachen sind. Das muss doch eines der ersten Themen sein, die im Studium gelehrt werden(?).

Die Ärztin, die mir mein Antiepileptikum verschrieben hat, schließt nicht aus, dass der "Biotinmangel" von dem Antiepileptikum kommt. Sie will aufgrund meines Labor-Befundes (der ja eigentlich "Klopapier" ist) sogar das Bundesgesundheitsamt anschreiben, da ein Biotinmangel nicht bei den Nebenwirkungen des Antiepileptikums aufgeführt ist. Also hat sie auch null Ahnung! Beim Bundesgesundheitsamt wissen sie es aber vielleicht auch nicht besser.

---

Subject: Jemand, der das anders sieht!

Posted by [Claudi](#) on Wed, 15 Feb 2006 11:18:09 GMT

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

---

Ich habe nun eine weitere Meinung eingeholt, die mir auch logisch erscheint:

>>Ich sehe das ein bisschen anders.

Auch wenn es immer nur Momentaufnahmen sind, so sind die Werte des Normalbereiches doch auf dem selben Weg entstanden.

Hier ist die natürliche Streuung bereits enthalten und somit sollten die gemessenen Werte auch innerhalb dieses Streubereiches liegen.

Und wenn dein Biotinwert so weit Außerhalb des Normalbereiches liegt, dann liegt auch ein Mangel vor.

Dafür sind die Normalbereiche ja da, um Streungen der Werte auszugleichen.<<

Was meint ihr dazu? Hört sich für mich auch vernünftig an.

---

---

Subject: Re: Das fällt nicht da rein

Posted by [strike](#) on Wed, 15 Feb 2006 12:51:52 GMT

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

---

---

Subject: Re: Das fällt nicht da rein

Posted by [Claudi](#) on Thu, 16 Feb 2006 08:48:02 GMT

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

---

Du schreibst von Kupfer, Zink...Aber kann man das denn alles auch auf's Biotin projizieren? Ist es nicht bei jedem Vitamin, Mineralstoff usw. unterschiedlich, wie einfach oder schwierig ein Mangel im Blut nachzuweisen ist.

Mich macht es stutzig, da ich die Voraussetzungen und Symptome eines Biotinmangels mitbringe. Und dann soll der ermittelte viel zu niedrige Wert einfach Zufall bzw. überhaupt nicht aussagekräftig sein?

Habe das ganze Internet durchsucht. Ich habe nichts darüber gefunden, wie aussagekräftig die Messung von Biotin im Blut ist.

Kennst du Literatur dazu?

---

---

Subject: Re: Das fällt nicht da rein

Posted by [strike](#) on Thu, 16 Feb 2006 12:38:20 GMT

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

---

---

Subject: Re: Das fällt nicht da rein

Posted by [Claudi](#) on Thu, 16 Feb 2006 13:18:08 GMT

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

---

>>Für Biotin kann der Serumspiegel bestimmt werden:<<

Na, dann habe ich ja doch alles richtig gemacht und meine ganze Aufregung war umsonst. Puh!

Mein Biotinwert beträgt gerade mal 64. Also habe ich ja doch die Hoffnung, meine fusseligen Haare und anderen Symptome dadurch wieder einigermaßen in den Griff zu bekommen, indem ich den Biotinwert wieder auf einen Normalwert kriege.

---