

---

Subject: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?

Posted by [michi74](#) on Mon, 14 Mar 2011 08:24:33 GMT

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

---

Hallo Ihr,

ich hab jetzt mal einige Blutwerte überprüfen lassen, nachdem ich meinen HA dazu nicht überzeugen konnte hab ich es auf meine Kosten direkt im Labor untersuchen lassen. Dies kam dabei heraus:

Magnesium 0,83 mmol/l (0,75-1,10)

Zink 810 µg/l (600-1200)

25-OH-Vitamin D 11 nmol/l (35-150)

Biotin <100 ng/l (>200)

Ferritin 83,6 µg/l 13-150

B12 275 ng/l (211-911)

Progesteron 17,3 µg/l (3,4-25) ca. 8 Tage nach dem ES

Was meint Ihr dazu?

Viele Grüße

Michi

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?

Posted by [Desiree](#) on Mon, 14 Mar 2011 09:37:02 GMT

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

---

Hi Michi,

find ich super, dass du das hast machen lassen. Warum sich lange rumärgern..... . Wieviel hat das jetzt gekostet??? Das würd mich interessieren.

Aha, 275 B12 Wert. Viiiieeeeeeeel zu niedrig. Bei mir sind es immer ca 300, Ärzte meinten vollkommen ok . Und nach dem ich mir B Komplex reingeschmissen habe, einfach mal so, fingen sie nach 8 Monaten an, wieder zu wachsen .

Derweil lass ich mir 1x pro Monat B12 ins Popöchen spritzen und nehme dazu B12 Komplex täglich ein. Wert ist nach 2 Jahren immer noch der Gleiche - Hammer, nicht

Zink ist ok, Biotin auch, wenn ich das richtig lese. Ferritin könnte noch ne bischen höher sein und 25-OH-Vitamin D viiiiiieeeeeeeel zu niedrig.

Ich würde diese Beiden dringend einnehmen und das lange lange Zeit und dann nach einer Weile kontrollieren lassen. Nimm am Besten Ratiopharm Vitamin B-Komplex für das B12. Beim anderen musst du mal suchen.

LG

Desiree

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [michi74](#) on Mon, 14 Mar 2011 10:18:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Desiree,

danke für Deine Antwort.

Die genauen Kosten hab ich noch nicht bekommen, aber es sind so ca. 120 €. Ich weiß, ist nicht wenig, aber das war es mir wert. Der Vitamin D hätte eh kein Arzt untersucht und wenn ich sehe wie der Wert aussieht, dann bin ich froh, dass ich es untersuchen lassen hab.

Biotin ist auch viel zu niedrig. Mein Wert ist kleiner 100 und eigentlich sollte er größer 200 sein.

Am liebsten wären mir auch B12 Spritzen, aber ich glaube ich muss dafür erst ein HA finden. Mein Wert ist ja "noch" im Normbereich.

Viele Grüße  
Michi

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [Mimi17](#) on Mon, 14 Mar 2011 13:40:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
also ich würde 2x tägl. Biotin 5mg nehmen und B12 Ankermann, da die Kombipräparate bei B12 meist sehr niedrig dosiert sind. Bei Vitamin D ist das höchste, was Du ohne Rezept bekommst 1000 iE, z.B. Vigantolekten (ohne Fluor). Dafür mußt Du dann aber schon ganz schön viel nehmen, damit Du eine Steigerung erfährst. Richtig viel gute und wichtige Infos dazu im Forum [ht-mb.de/Forum](http://ht-mb.de/Forum), z.B. dass Du Magnesium dazu nehmen mußt, wenn Du Vitamin D steigern willst, usw. Dort im Lexikon unter V findest Du Vitamin D und auch Vitamin B12.

Liebe Grüße  
Mimi

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [Desiree](#) on Mon, 14 Mar 2011 15:31:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Michi,

ja bei Biotin war ich mir nicht sicher, hatte schon immer Schwierigkeiten mit dem kleiner und grösser als Zeichen )

120E, nicht billig aber du hast die Ergebnisse. Ich predige hier schon immer, dass man dann es halt einfach selbst zahlen soll, statt monatelang von einem Arzt zum anderen zu rennen und keine Werte bekommt.

Also das Ratiopharm ist hoch dosiert und sehr günstig. Deswegen kaufe ich das. Und es hat alle B's drinne, bei vielen Komplexen fehlt nämlich einiges. Guck mal:

% Tagesbedarf  
pro Kapsel

Vitamin B1 15 mg 1364%  
Vitamin B2 15 mg 1071%  
Vitamin B6 10 mg 962%

Niacin 15 mg NE 94%  
Pantothensäure 25 mg 417%

Die Spritzen haben mir jetzt keine grossen Vorteile gebracht. Ich bin damals zu einem Arzt gegangen und habe gesagt, dass der Arzt für innere Medizin mir gesagt hat, ich soll Spritzen bekommen. Und schon hatte ich sie ) Ich bekomme eine im Monat. Aber die Tabletten reichen auch vollkommen.

Viel Glück! Berichte, ok ??

Desiree

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [michi74](#) on Wed, 16 Mar 2011 07:43:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Ich denke ich werde mir jetzt mal einen neuen Hausarzt suchen, der mir beim aufsättigen helfen kann, v.a. bei Vitamin D wäre es nicht schlecht, wenn dies überwacht würde.

Ich bin gespannt, ob sich dann auch mein HA bessert. Eigentlich hatte ich ja das Progesteron in Verdacht, dass es zu niedrig wäre, aber wenn ich mir den Wert so anschau. Was meint Ihr dazu?

Viele Grüße

Michi

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [camelia](#) on Fri, 18 Mar 2011 16:24:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Mimi

Vielleicht kannst du meine Frage beantworten,im Net hab ich nichts finden koennen.  
Ich habe ein Vitamin D spiegel von 0 gehabt und drauf hin habe ich vitamin D3 20.000  
verschrieben bekommen,einmal woechentlich eine Tablette.  
jedesmal wenn ich die Tablette einnehme,bin ich dauermuede,kann 24 stunden schlafen und jetzt  
habe ich seit 2-3 Tagen sehr starke wadenkraempfe,spasmen  
kann es an diesen hochdosierten Vitamin D3 Tabletten liegen,und muss ich unbedingt  
Magnesium nehmen oder nicht?ich habe bis jetzt kein Magnesium genommen.

Ig  
camelia

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [Mimi17](#) on Fri, 18 Mar 2011 21:57:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Camelia,  
unbedingt Magnesium dazu nehmen. Ich klau mal aus dem Lexikon des HT-MB Forums  
Bei Auffüllung des Vit-D unbedingt beachten, dass der Magnesium- und Calcium-Bedarf  
gedeckt wird, weil erhöhter Bedarf dadurch.  
Auf Dauer 300 mg organisches Magnesium z.B. Citrat oder äquivalente 600 mg  
Magnesium-Oxid einnehmen - mehrere Monate das Doppelte zur Speicherauffüllung - auch  
deshalb, weil Magnesium bei Vitamin-D-Auffüllung ansonsten aus der Muskulatur in die  
Knochen geht und somit dann in der Muskulatur fehlen würde. Aus:  
<http://www.ht-mb.de/forum/showpost.p...1&postcount=12>

Auch sollte die Calciumzufuhr pro Tag mind. 800 mg betragen (natürliches Calcium ist zu  
bevorzugen, damit für den Knochen wichtiges Phosphat im Darm nicht weggefangen wird, aber  
auch wegen möglicher Nierensteine durch höherdosierte Calcium-Brausetabletten, woraus  
eine 'Nierenbelastung' entstehen kann).

Also unbedingt Magnesium am besten über den Tag verteilt nehmen, weil man sonst leicht  
Durchfall bekommt. Ich habe z.B. mit Bio-Magnesin aus der Versandapo gute Erfahrungen  
gemacht, während die Brausetabletten eher abführend sind

Kannst Du die Tablette eventuell auch teilen? Dann könntest du 2 x wöchentlich 10.000  
nehmen und am besten abends.

OK?  
Liebe Grüße  
Mimi

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [camelia](#) on Sat, 19 Mar 2011 08:40:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi Mimi  
Danke dir fuer die ausfuehrlichen Informationen,werde mir aufjedenfall magnesium und calcium besorgen,denn die kraempfe sind ja nicht zum aushalten

Schoenes Wochenende  
und Lg  
camelia

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [Desiree](#) on Sat, 19 Mar 2011 09:09:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Michi,

ich auch nochmal ) Das B-Komplex von Ratiopharm ist viel höher als es im Internet angibt. B12 zB sind 1000%. Wobei ehrlich gesagt der Körper solch hohe Mengen gar nicht aufnehmen kann und das Meiste direkt ausscheidet. Ich bin dazu hingegangen und habe die Kapseln geteilt und nehme die Hälfte morgens und die Hälfte abends, ohne Vitamin C. Man sollte wirklich eher ein Komplex nehmen, da man das B12 viel besser mit Folsäure aufnehmen kann.

Nimm es einfach regelmässig und lass an und ab mal den Wert checken. Meiner wie gesagt ging nie hoch, aber nach 9 Monaten auf einmal aus heiterem Himmel Haarwuchs, meine Krämpfe in den Beinen waren nach 2 Wochen weg - die ich Jahre hatte und mir geht es soviel besser seitdem.

Aber googel dich einfach mal durchs Internet

Hoffe es hilft dir

Lg,

Desiree

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?

Posted by [michi74](#) on Mon, 21 Mar 2011 16:23:53 GMT

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

---

Hallo Desiree,

danke für Deine Info.

Ich hab gerade mal nach Vitamin B-Komplexen gesucht und dabei bin ich auf dies gestossen:  
Vitamin B-Komplex forte Hevert

Die Inhaltsstoffe sind um einiges höher als bei Ratiopharm. Wäre es nicht sinnvoll eher dieses zu nehmen?

Dazu hab ich jetzt noch den Holo-TC Wert bekommen und der liegt gerade bei 20 und sollte eigentlich über 50 sein.

Wären da evtl. B12 Spritzen angesagt?

Viele Grüße  
michi

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?

Posted by [maurizio](#) on Mon, 21 Mar 2011 18:20:58 GMT

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

---

progesteron unbedingt durch speicheltest testen lassen.

die blutwerte waren bei mir auch wunderbar.

der speicheltest sah verheerend aus.

liebe grüße

nici

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?

Posted by [michi74](#) on Mon, 21 Mar 2011 19:40:57 GMT

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

---

Hallo Nici,

meine Progesteron hab ich letztes Jahr (ca. 7 Monate nach dem Absetzen der Pille) im Speichel überprüfen lassen und er war viel zu hoch

Ich werde aber nochmals einen Test machen, sobald mir das Geld zur Verfügung steht.

In der Zwischenzeit versuche ich meine andere Baustelle (die Vitamin- und Mineralstoffe) wieder in den Normbereich zu bekommen.

Viele Grüße  
Michi

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 22 Mar 2011 08:47:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich wünschte, ich wäre schon mal soweit

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [Desiree](#) on Tue, 22 Mar 2011 09:25:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Michi,

also, das Meiste von den 1000% Vitamin B12 wird eh nicht aufgenommen und geht sofort wieder raus. Deswegen bin ich hingegangen und habe die Kapseln halbiert. Ein Körper kann einfach nicht soviel auf einmal aufnehmen. Ausserdem kann zuviel Einnahme eine allergische Reaktion auslösen. Ich hatte die letzten Monate furchtbaren Juckreiz am ganzen Körper. Hatte die hohe Einnahme von B12 Komplex und 1x pro Monat eine B12 Spritze im Verdacht, oder Cranberry-Tabletten die ich seit Neuestem für meine Niere einnahm. Es waren gottseidank die Cranberrys. Deswegen, pass einfach etwas auf. Wie gesagt das Meiste geht eh flugs raus, da kannst du noch soviel einschmeissen. Mach es konstant und jahrelang und lass den Wert mal ab und an checken. Bei mir kam wie gesagt Neuwuchs nach 9 Monaten Einnahme. Und es war definitiv vom B-Komplex und B12 Mangel.

Wenn du Spritzen bekommen kannst, mach es. Hast du keinen der dir das spritzen kann?? In Spanien bekommt man die Ampullen in jeder Apo, 5 Spritzen ca 3.-€ . Aber nicht mehr als 1x im Monat.

Sorry, was ist denn ein Holo-TC Wert ?????? ??

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [Mimi17](#) on Tue, 22 Mar 2011 12:28:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Zitat: Sorry, was ist denn ein Holo-TC Wert ????????

Lexikon HT-MB-Forum:

Wie erkennt man einen Vitamin B12 Mangel?

Am Aussagekräftigsten ist die Messung von Holo-Transcobalamin (Holo-TC). Das ist die stoffwechselaktive VitB12-Form. Das ist leider bei gesetzlichen Versicherten eine IGEL-Leistung.

Vitamin B12, Total-Transcobalamin (TC), ist deshalb kein zuverlässiger Wert, weil Symptome eines VitB12 Mangels auch bei normalen Werten auftreten können.

Holo-TC kann einen beginnenden VitB12 Mangel am Frühestens erkennen und ist auch geeignet, um den Erfolg einer VitB12-Therapie zu urteilen.

Liebe Grüße  
Mimi

---

---

Subject: Aw: Neue Blutwerte - was meint Ihr dazu?  
Posted by [Desiree](#) on Tue, 22 Mar 2011 17:08:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ah, guck Ich wusste, dass man trotzdem einen Mangel an B12 haben kann, auch wenn die Werte im Normalbereich sind. Aber wusste nicht, dass man das testen kann. Was es nicht alles gibt - wieder etwas gelernt .

Danke,

Desiree

---