

---

Subject: Vitamin B12 mangel??????

Posted by [camelia](#) on Tue, 10 May 2011 13:08:45 GMT

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

---

Hi ihr lieben

Habe jetzt die Ergebnisse von der Micronaehrstoffanalyse bekommen.

ZINK: -13%            zink im vollblut : 5,17    (4,9-6,6)

kalium: -4%

magnesium:-1%

selen: -2%

Kupfer:+32%   !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Erythrozyten:4,19    (4,10-5,10)ok oder zu wenig??

Leukozyten :10,7    (3,6-10)

Haemoglobin:13,1    (12.0-16.0)ok oder koennte noch mehr sein?

haematokrit:41,2V%    (36-48)

MCV: 98    (80-96)!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!(pernioese Anaemie????)

MCHC: 31,9    (33-36)!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

MCH: 31,3    (28-33)

Vitamin B6 im vollblut : 18,8    (23,7-63.0) !!!

selen im vollblut : 123    (97-157)

Vitamin b12    :398    (211-911)?????

Mache mir so richtig Sorgen wegen zu hoeher Kupferwert, woran kann es legen? hashimoto oder eine mir nicht bekannte akute Infektion, oder Tumorerkrankung

ist mein Vitamin B12 in ordnung oder koennte es mehr sein, wenn man bedenkt dass die obere Grenze 911 ist???

was fuer einen Hinweis gibt der vergroesserte MCV wert ????

??????????????

zink und vitamin B6 mangel=dieser stoffwechselkrankheit,wo die Mineralien im Urin ausgeschieden werden???

Wenn man mein niedrigen Ferritin und vitamin D noch dazu berechnet,frage ich mich,ob ich jetzt am leben bin oder doch tot,ohne es zu wissen??????????

Habt ihr eine Ahnung was hier nicht stimmt,ob es sinn macht eine VitaminB12 behandlung an zu streben,oder nicht???

Vitamin B6 und zink sind ja eindeutig zu niedrig!!!

Lg  
camelia

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????  
Posted by [michi74](#) on Tue, 10 May 2011 13:33:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Camelia,

das kommt mir alles sehr bekannt vor. Auch ich hab auf Eigeninitiative Bluttest machen lassen und es kamen einige Mangelerscheinungen raus.

camelia schrieb am Tue, 10 May 2011 15:08#ist mein Vitamin B12 in ordnung oder koennte es mehr sein,wenn man bedenkt dass die obere Grenze 911 ist???

Mir wurde gesagt, dass der Holo-TC Wert viel mehr über einen Vitamin B12 Mangel aussagt. Ich war mit meinem Wert auch leicht über der untersten Grenze und hab dann noch den Holo-TC Wert nachbestimmen lassen, der war viel zu niedrig und ich konnte damit meine Hausarzt überzeugen mir Vitamin B12 Spritzen zu geben.

Zitat:

zink und vitamin B6 mangel=dieser stoffwechselkrankheit,wo die Mineralien im Urin ausgeschieden werden???

Ich nehme an Du meinst damit KPU. Kannst Du durch einen Urintest nachweisen lassen. Soviel ich weiß hat man bei dieser Stoffwechselkrankheit einen erhöhten Kupferspiegel.

Zitat:

Wenn man mein niedrigen Ferritin und vitamin D noch dazu berechnet,frage ich mich,ob ich jetzt am leben bin oder doch tot,ohne es zu wissen??????????

Ich hab den Eindruck wir haben so ziemlich die gleichen Mangelerscheinungen. Was nimmst Du gegen Deinen niedrigen Vitamin D Spiegel?

Viele Grüße

Michi

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 10 May 2011 13:46:02 GMT

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

---

Hallo Camelia,

hab nicht so viel Zeit, aber Du hast die typischen Hashi-Mängel.

B12 muß höher. Holo-TC-Wert wäre besser, aber auch B12 sollte optimalerweise zwischen 670 - 1270 pg/ml liegen.

Erys und HB - Werte kommen vom schlechten Eisen/Ferritin-Wert.

Leukos: Infekt oder Auto-Immun-Geschehen (Hashi! wie sind Deine Antikörper?)

Kupfer: was habt Ihr für Wasserleitungen im Haus? Auch daher können hohe Kupferwerte kommen!

Ich würde mir schleunigst Magnesium/Kalium-Tabletten holen. Der Mineralstoff-Haushalt wird auch durch die hormonelle Verhütung böse geschädigt (kann ich von der Mirena zumindest bestätigen).

Der Körper kann das Magnesium nicht halten, wenn nicht genug Vitamin D da ist und so schließt sich der Kreis.

Die MC...-Werte sind oft so verschoben, wenn B12 nicht OK ist.

Also ehrlich, das HT-MB-Forum sollte Dein zweites Zuhause sein

Dort im Lexikon findest Du alle wichtigen Infos, wie Du Deine Vitamine/Mineralstoffe an besten auffüllen kannst. Ich hab letzte Woche auch zum ersten Mal B12 gespritzt ...

Vielleicht heute abend mehr.

LG

Mimi

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????

Posted by [camelia](#) on Tue, 10 May 2011 14:49:25 GMT

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

---

@michi&mimi

danke fuer die Antworten,werde also jetzt auch diesen KPU test +HOLO-TC machen  
Es nimmt also kein Ende die ganzen Untersuchungen.

Vielleicht muss ich mich mehr im Hashiforum erkundigen,aber noch ist es fuer mich irgendwie unbekannt,hier fuehle ich mich irgendwie mehr zuhause

Lg

camelia

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 10 May 2011 20:32:44 GMT

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

---

Hallo Camelia,

ja, das verstehe ich, ich fühl mich hier ja auch mehr daheim, ABER, Du solltest es trotzdem als Infoquelle nicht außer acht lassen. Du mußt ja nicht dort posten, nur lesen.

Du findest dort, z.B. im Lexikon sehr gute Informationen über das Aufsättigen von Vitamin D und B12. Auch welche Untersuchungen wie einzuschätzen sind. Gerade die Sache mit dem MCV, MCHC und MCH habe ich vor kurzem dort gelesen und den Zusammenhang mit B12 und Ferritin.

Im Forum stand z.B. in einer Diskussion über die M-Werte (MCH, MCV und MCHC), dass sie Eisenmangel (Werte an der unteren Norm) oder B12-Mangel (Werte an der oberen Norm) anzeigen könnten. Wenn beides im Mangel ist, können sich die Werte gegenseitig beeinflussen, so dass die Werte als normal erscheinen.

Bei Auffälligkeiten sollte man in jedem Fall Ferritin und B12 kontrollieren lassen.

Leider bekommt man solche Informationen ja nicht von den Schulmedizinern, weil sich die meisten überhaupt nicht für Vitamin/Mineralstoff-Mängel interessieren. Kommt bestimmt auch nicht in den tollen Pharma-Schulungen vor....

Du brauchst auf jeden Fall eine gute Mineralstoff-Versorgung und B-Vitamine. Magst Du Empfehlungen haben oder willst Du lieber selbst suchen?

Hast Du auch einen Ferritin-Wert?

Liebe Grüße

Mimi

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????

Posted by [camelia](#) on Tue, 10 May 2011 20:40:36 GMT

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

---

Hi Mimi

werde versuchen im hashi forum noch einiges nach zuholen an Infos.  
Ferritin ist ja die reinste katastrophe bei mir.

2005: 11

2010 erstmal 5,3,zwei wochen spaeter 58!!!!was ich aber nicht glaube,da denke ich ,dass ich damals eine Entzündung hatte,und deshalb der Wert so anstieg.2 wochen danach wieder ferritin gemessen,und es war diesmal bei 32,also schon immer niedrigen ferritinwerte.

Ich koennte schon Tipps gebarauchen,wie ich mein Mineralhaushalt aufsaetigen kann,und waere fuer jeden Hinweis sehr dankbar.

Lg  
camelia

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????  
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 12 May 2011 07:32:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Camelia,  
da hast Du einiges vor Dir, aber egal ob es dem HA hilft oder nicht, es wird in jedem Fall gut für Dich sein. Ich habe mal einen sehr interessanten, provokanten Artikel darüber gelesen, dass alle Krankheiten eigentlich Mangelerscheinungen sind. Um so mehr ich über die Praktiken der Pharmas lese und höre, z.B. Frontal 21 diese Woche, um so mehr fürchte ich, dass der Mann recht hat.

Also:

Eisen (Ferritin) egal welches Präparat Du wählst, Du solltest unbedingt darauf achten, zwei Stunden vor der Einnahme und zwei Stunden nach der Einnahme nichts zu essen. Am besten mit Vitamin C kombinieren, das verbessert die Aufnahme. Keine anderen Vitamine/Mineralstoffe dazu nehmen. Hochdosierte ist z.B. Ferro sanol duodenal.

Magnesium: sollte am besten Citrat sein, das hat die beste Bio-Verfügbarkeit, z.B. Bio-Magnesium Lutschtabletten. 2-4 Tabletten täglich. Oder hier: <http://www.magnesium-pur.de/>

Kalium: schwer zu bekommen, weil es in der Regel nicht nötig ist, das per NEM zu nehmen. Ich kenne nur taxofit Magnesium + Kalium. Aber: Kalium ist auch in vielen Lebensmitteln und wenn genug Magnesium da ist, verbessert sich auch die Kaliumaufnahme wieder!

Magnesium- und Kaliummangel treten fast immer gleichzeitig auf (Klassen,1986). Dies kann an allgemein falscher Ernährung liegen, aber auch an Mineralstoffverlusten die nicht ausreichend durch Mineraldrinks ausgeglichen wurden. Das gemeinsame Auftreten von Magnesium und Kaliummangel hat aber auch einen lange bekannten physiologischen Grund: Das für den Kaliumtransport in der Zelle verantwortliche Enzym (die Natrium-Kalium- ATP-ase) kann bei Magnesiummangel nur unzureichend Kalium in die Zelle einschleusen, da sie durch Magnesium aktiviert werden muss (Haralambie, 1982).

Daher kommt es bei Magnesiummangel sogar dann zu einem Kaliummangel, wenn die Ernährung kaliumreich ist. Selbst eine gezielte Kaliumzufuhr ist bei Magnesiummangel weitgehend erfolglos, weil das Kalium nicht in die Zellen kann.

Dein intrazellulärer Zink-Wert (im Vollblut) sah ja eigentlich ganz gut aus. Der Serum-Wert ist wohl nicht so dolle. Wenn Du Zink nehmen möchtest: Curazink oder Zinkamin Falk haben eine gute Bio-Verfügbarkeit. Zink ruhig zusammen mit Vitamin C oder den B-Vitaminen nehmen, aber nicht mit anderen Mineralstoffen. Am besten morgens, nüchtern einnehmen. Zink behindert Kupfer, das käme Dir ja ganz gelegen

Calcium: am besten über die Nahrung. Aber da kannst Du Dir auch ein Calcium Präparat aus der Drogerie suchen.

Da Deine Kalium/Magnesiumwerte so schlecht sind, liegt die Vermutung nahe, dass Dein Vitamin D-Wert auch im Keller ist. Wenn nicht genug Vitamin D im Körper vorhanden ist, kann er Magnesium nicht aufnehmen/verwerten. Hast Du Vit.D auch getestet? Wenn nicht, das nächste Mal "25(OH)Vitamin D3" testen lassen.

B12: am besten spritzen. Das klingt heftig, ist es aber nicht. Da ich das nicht alles abschreiben mag, schaust Du bitte hier: <http://www.ht-mb.de/forum/vbglossar.php?do=showentry&id=165> Da steht es detailliert. Präparat: VITAMIN B 12 Depot Inj. 1500 µg Amp. von Pascoe Pharm Praep

Aber Du brauchst auch B6. Die B-Vitamine brauchen sich gegenseitig. z.B. Vitamin B6 ratiopharm oder ein hochdosierter B-Komplex. B12 trotzdem gesondert hochdosiert zuführen, denn in den Kombis ist immer zu wenig.

Und Deine SD-Werte sollten natürlich gut sein

Ich hoffe, ich hab nichts vergessen, sonst frag einfach .

Liebe Grüße  
Mimi

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????  
Posted by [camelia](#) on Thu, 12 May 2011 08:33:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi liebe Mimi

Ich danke dir so sehr ueber deine Informationen,ja ich hab ein langer Weg vor mir.

Habe jetzt erstmal bei Ganzimmun diesen KPU test bestellt,mal schauen was bei raus kommt. Vitamin D mangel habe ich auch,und zwar was fuer einen !,mein wert lag bei 0!!!  
Nehme jetzt Vitamin D3 20.000 jede 2 Woche ein.  
Eisen nehme ich auch,sogar den Ferrosanol doudenal 2 mal am Tag,aber wegen starke Blutungen,bringt es halt nichts .

Sd werte sind laut endo in ordnung,nehme 100 LT,aber fuehle mich nicht so.

ES ist halt schwierig, die ganzen NEMs so zu nehmen, dass die sich gegenseitig nicht im wege stehen, z.b Eisen und Lthyroxin. muss halt sehen, dass ich mir ein Stundenplan machen, wann welche Nem.

werde mal nach den produkten, die du aufgeschrieben hast schauen, denn es ist mir schon wichtig ein Produkt zu nehmen, der auch wirklich was bringt, und nicht irgend so ein NEM.

was waere besser, vitamin B12 spritze oder infusion? Infusion wuerde ich mehr begruessen (spritzenphobie)

Auf Jedenfall 1000Dank, dass du dir so viel Zeit genommen hast, mir das alles so genau zu erklaren, bin ja fast schon beschaemt

Lg  
camelia

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????  
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 12 May 2011 09:27:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Camelia,  
kein Problem, sonst hätte ich es ja nicht angeboten.  
medizinfuchs.de kennst Du - von wegen Preisvergleich. Lohnt sich sehr. Ja, lieber ein Produkt mit guter Bio-Verfügbarkeit als jede Menge, die nichts nutzen. Ist am Ende meist auch günstiger.

B12-Infusionen sind natürlich auch nicht übel, aber sind die nicht teuer? Die Spritzen liegen bei ca. 15 Euro 10 Stück (die vermutlich erstmal reichen)+ Spritzen und Nadeln (gaaaanz kleine). Wenn Du Dich dafür entscheidest, kann ich Dir da auch noch welche nennen.

Laß Dir eine Kopie der SD-Werte geben und stell sie ein. Sorry, wenn ich das so sagen muß, aber Ärzte sagen auch oft, es ist alles OK, wenn es nicht OK ist - zumindest meine Erfahrung.

Bei einem Vit.D von 0 solltest Du das Dekristol jede Woche 1 nehmen! Und dringend das Magnesium dazu, sonst wird auch wieder das Vitamin D nicht aufgenommen. Du siehst, es hängt alles zusammen

Zum Thema KPU noch dieses aus dem Lexikon:  
8. Zinkmangel und Pyrrolurie (auch: HPU, KPU)

Zitat:

Anhand dieser Darstellung der Folgen von Vitamin B6- und Zinkmangel kann man sich vorstellen, dass die Erklärung der Symptome und Folgekrankheiten der Pyrrolurie, bei der es durch die Ausscheidung von Kryptopyrrol sowohl zu Zink- als auch zu Vitamin B6-Verlust kommt, sehr schwierig und komplex ist. Das ist auch einer der Gründe weshalb die Pyrrolurie bis heute nicht in der Schulmedizin als Krankheit anerkannt und gelehrt wird. Im Grunde ist sie auch keine Krankheit im klassischen Sinn, sondern die Ursache für viele andere Krankheiten.

Orhomolekularmedizinische Studien zeigen eindeutig auf, dass bei Krankheiten, die mit Zink- und Vitamin B6-Mangel zusammenhängen, nach Einnahmen der beiden Nutrienten sofort Besserungen eintreten. Deshalb sollte ihre Bedeutung in der Behandlung durch Substitution nicht unterschätzt werden. Bei Pyrrolurikern auftretende, stressbedingte Angstzustände vergehen

nach C. C. Pfeiffer bei Behandlung mit höheren Dosen von Vitamin B6 binnen Stunden und Tagen, nach H. Kapuste oft binnen Minuten, mit Pyridoxal-5-Phosphat sublingual auch sofort.

In M. R. Werbachs „Nahrung und Nutrienten ihr Einfluss auf 100 Krankheiten“ findet man eine Tabelle, die aufgrund zusammengetragener, klinisch nutriologischer Forschungsarbeiten einen abschätzenden Überblick über die Bedeutung von Vitamin B6 und Zink bei verschiedenen Krankheiten bietet. Daraus ersichtlich wird, dass Zink mit 53%, ähnlich wie Vitamin B6 mit 48%, beide also bei ungefähr der Hälfte der Krankheiten eine Rolle spielen, für die überhaupt auf Nährstoffen basierende Behandlungen möglich wären.

Ich glaube, Deine Chancen stehen sehr gut, dass es Dir besser gehen wird, wenn Du Deine Mängel beseitigt hast!

Liebe Grüße  
Mimi

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????  
Posted by [camelia](#) on Thu, 12 May 2011 14:26:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Mimi

Die ersten Monaten habe ich Vitamin D3 woechentlich zu mir genommen,ab April jede 2 Woche.Habe im Juli wieder ein Termin beim Endo,bin gespannt ob sich da was getan hat

Bei vitaminb12 spritzen,ist ja wieder das probem,dass ich nicht weiss wer es dann machen koennte ,selber spritzen geht wohl nicht oder???

Die Vitamin B Infusion(ich glaube da ist nicht nur vitaminb12 drine) wuerde etwa 50 Euro kosten,ist natuerlich teuer,aber vielleicht besser im Wirkung??

SDwerte:

TSH 0,59 (0,4-4mU/l)

ft3 3,0 (1,8-4,2pg/ml) 50%

ft4 12,4 (8-19pg/ml) 40%

kenne mich noch nicht so super aus,aber habe gelesen ,dass der ft4 prozentuall hoeher liegen sollte ,als der ft3 ,und die werte sowieso nahe bei einander liegen sollten,ist es ok,wenn sie 10% auseinander liegen,und vor allem dass der ft4 niedriger ist als ft3?

Ist es bessere höhere prozentzahlen an zu streben,also anstelle von 40 oder 50% eher richtung 100%???

Fragen ueber fragen?

danke dir nochmal liebe Mimi  
lg  
camelia

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????

Posted by [Mimi17](#) on Thu, 12 May 2011 16:00:06 GMT

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

---

Hi,

natürlich selbst spritzen

Das geht genauso wie die Insulinspritzen bei Diabetikern. Es kostet ein bißchen Überwindung sich selbst zu pieksen, aber wenn man es erstmal gemacht hat, ist es OK.

Hier gibt es eine Anleitung:

<http://www.youtube.com/watch?v=ZO9BKczaMxo>

Na ja, 50 Euro pro Infusion. Da würde ich nochmal fragen, was genau und wieviel jeweils da drin ist. Wie gesagt, 10 Ampullen B12 kosten ca. 15 Euro und Spritzen mit Kanüle sind auch erschwinglich. Da kosten selbst 100er Pakete 15 Euro. Wenn Du in der Apotheke 10 Stück kaufst, kommst Du sicher mit ein paar Euro davon.

OK, dann bist Du mit dem Vitamin D auf einem guten Weg. Bis Juli sollte sich da hoffentlich was verbessert haben.

Die 10 % Unterschied in SD Werten sind nicht so dramatisch, aber generell sind die Werte ja nicht sehr hoch. Wenn Du Dich damit noch nicht so gut fühlst, hättest Du etwas Luft nach oben. FT3 etwas höher als FT4 ist auch OK. FT3 ist ja das stoffwechselaktive Hormon, FT4 das "Depot", das bei Bedarf umgewandelt wird in FT3.

Mir geht es ganz gut, wenn ich so um die 70 % liege. Aber das kann man nicht pauschalisieren. Wenn Du die Dosis schon lange nimmst und Deine Werte immer in etwa so aussehen, könntest Du versuchen ganz vorsichtig etwas zu steigern, z.B. in 12,5er Schritten (kannst Du die Tabletten soweit teilen?) Also 6 - 8 Wochen 12,5 mehr nehmen und dann eine BE machen und die Werte ansehen und auch natürlich sehen, wie es Dir damit geht.

Ich denke Deine Mängel in den Vitaminen und Mineralstoffen sind entscheidender. Solche Mängel bereiten auch SD-gesunden Menschen Probleme und Deine Werte sind auffallend schlecht. Also nix wie ran ans auffüllen.

OK?

Liebe Grüße

Mimi

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????

Posted by [nilufar](#) on Thu, 12 May 2011 21:16:17 GMT

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

---

Camelia, du kannst deine Eisentabletten morgens nehmen und dein L-Thyroxin abends )

Ig nilu

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????  
Posted by [camelia](#) on Thu, 12 May 2011 23:25:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi liebe nilufar

Das problem ist ja ,dass ich 2 Eisentabletten am Tag zu mir nehme.  
Die Aerztin meinte,die Koennte ich einfach weg lassen,solange ich meine Regelblutung nicht im Griff kriege!!! )

Ich bin gespannt,ob Hirtentaeschelkraut mir diesmal helfen kann,dann koennte ich vielleicht nur noch eine Eisentablette,abends nehmen,oder wie du sagst,morgens.....

Eine Eiseninfusion waere auch nicht verkehrt

Lg  
camelia

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????  
Posted by [camelia](#) on Fri, 13 May 2011 16:44:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hii

War heute beim Hausarzt

Ich:koennen Sie sich bitte,meine Micronaehrstoffanalyse anschauen

Arzt:was ist denn,die werte sind doch ok!

Ich:vitamin B6 und zink sind ja extrem niedrig und alle anderen werte auch,ist es so ok????!!!

Arzt:Ihre vitamin B6 ist ja nur etwas niedrig..(18,8 von 23,7 bis 63)

Ich:also machtt es kein Unterschied ein Vitamin B6 wert von 18,8 zu haben oder ein wert von63??

Arzt:Nein,ausserdem,leiden 90% aller Menschen in sogenannten Industrielaendern unter vitalstoffmangel,ist nun mal so!

Ich;mein kupferwert ist doch viel zu hoch,ist es schlimm?

Arzt:nein,mein Gott ist nur +32%,aber ist nicht schlimm.

ich:was waere mit dem HOlo-Tc wert wegen Vitaminb12 mangel??

Arzt:schauen sie doch,sie haben ein wert von 398,ist doch super!!

Arzt:wenn sie es machen wollen,dann tun sie es doch in dem labor,wo sie Alle anderen Werte untersucht haben.

Ich:Also meinen Sie ,dass mein Haarausfall nichts mit dem gaaaanzen Maengeln zusammenhaengt????

Arzt;definitiv nicht.

Ich :OHOMMMMMMMMM!!!!

Als ich meine peruecke abnahm und ihm die Haare zeigte,war er erstmal verblufft,und meinte,naja Sie haben einfachmal pech gehabt,aber der Haarausfall kommt nicht von den vitaminmaengel,weil ja so viele unter Vitalstoffmangel leiden wuerden. Die 300 ausgefallene Haare von heute morgen ,die ich sorgfaelltig gesammelt,und in einem Briefumschlag ihm praesentierete,waren halt,pech,und sonst nichts!!!

Frage mich,woher der Arzt mit so eine grosse Sicherheit wissen moechte,dass der Haarausfall doch nicht vom vitaminmangel herkommt,oder wenigstens verstaerkt wuerde?

Zuallerletzt bekam ich wieder den Ratschlag,mich doch nicht zusehr auf die Haare zu konzentrieren,sonst drohe mir ja die Einweisung in die psychiatrie

Zuletzt,hat er mir vitaminB12 und vitamin B6 spritzen verschrieben(privatrezept)nicht aus Ueberzeugung,sonderern nur um Ruhe zuhaben vor mir.  
loo

Ich glaube ich entwickle mich zum Schrecken aller Arztpraxen,aber ich finde es lohnt sich.

Eine Frage habe ich noch,kann man die Vitaminb6 und B12 spritzen gleichzeitig bekommen,oder sollten die nicht zusammen gespritzt werden????

Lg  
camelia

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????  
Posted by [Mimi17](#) on Fri, 13 May 2011 20:50:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Camelia,  
Du bist ein echter Sonnenschein! Schön, dass Du Dich von Ärzten nicht dominieren lässt und keine Hemmungen hast, Deine Meinung zu vertreten. Hut ab. \*auf die Schulter klopf\*

Wie heißen denn die B6 Spritzen? Ich hab da mal gesucht und finde immer nur Tabletten/Kapseln.

Ich denke, Du wirst sie zusammen bekommen können, also nacheinander an einem Termin. B-Vitamine gibt es ja meist als Komplex, weil die sich gegenseitig brauchen. Ich nehme an, Du bekommst sie vom Arzt?

Wieviele sind es und wie hoch dosiert?

Zitat:

Hydroxycobalamin ist hier am Geeignesten, da es zu 45% retiniert (gehalten) wird (Cyanacobalamin: nur 16%).

1500 µg Hydroxycobalamin liefern ca. 600 µg VitB12.

Ca. 8-9 Spritzen innerhalb 8 Wochen können also theoretisch die Speicher wieder auffüllen (Speicher nach Prof.Hermann: ca. 5000 µg VitB12). Infos ohne Gewähr!

Liebe Grüße  
Mimi

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 mangel??????  
Posted by [camelia](#) on Sat, 14 May 2011 10:19:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi liebe Mimi

Danke dir fuer die netten Worte,Ohne deine Hilfe,Informationen und die Hinweise von anderen Mitglieder hier im Forum,waere ich bestimmt nicht soweit,meine eigene Behandlung teilweise In der Hand zu nehmen,und mich nicht blind auf die Aussagen der Aerzte zu verlassen. Also hiermit bedanke ich mich Herzlichst bei Euch allen

Die vitamin B12ampullen sind von Hevert ,ich Habe die nicht mit bekommen.Ich soll jedesmal bevor ich die spritze bekomme,in die Apotheke und mir die dann rausholen,fuer mich nicht verstaendlich,aber ich habe es dabei belassen.Im Net habe ich folgenedes gefunden:( vitamin B12 hervert Hydroxocobalaminacetat 1000 µg )  
Die Vitamin B6 (habe auch nicht gedacht,dass es die als injektions ampullen gibt ) sind von Hom All.

Gestern musste schon lachen,ich habe eine ausgepraegte spritzenphobie,bin aber jetzt so verzweifelt,dass ich mich schon ueber vitaminspritzen freue.loooooo!

wuensche dir ein schoenes Wochenende

Camelia