
Subject: Es MUSS eine Ursache geben (bei jedem!)
Posted by [dasÜbel](#) on Wed, 01 Jun 2011 15:30:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun folgt der abschließende Teil mit den Blutwerten, die rein nüchtern und ohne verfälschende Medikamente etc. entnommen wurden.

Blutwerte (Nährstoffe, Blutkörperchen ect.)

ACHTUNG: Dies erfolgte NACH meinen ganzen Hormonbluttests, sodass evtl. ein typisch niedriger Ferritinwert auftrat

Ferritin (im Serum): 18 (13-150)

Eisen (im Vollblut?): Einmal 80 (40 - 160); Einmal 69 (40 - 160)

Hämoglobin: Einmal: 13,5 (12,3 - 15,3); Einmal 12,4

Zink (im Vollblut?): 65 (70 - 120)

Calcium (im Vollblut): 2,54 (2,2 - 2,65)

Selen: 86 (74 - 139)

Vitamin B12: 225 (191 - 663)

Folsäure: 3,7 (4,6 - 18,7)

---> Bestimmung des Homocysteins wurde blöderweise nicht für wichtig gehalten, obwohl es ja rein theoretisch erhöht sein müsste, wenn Vitamin B12- und Folsäuremangel vorliegen

MCV: Einmal 87,8 (80 - 96); Einmal 90,6

Vitamin B1: 56 (28-85)

Vitamin B6: 8,2 (3,6 - 18)

HDL-Cholesterin: 54 (35 - 100)

LDL-Cholesterin: 103 (Norm: < 155)

- Erythrozyten sind immer erniedrigt
- Lymphozyten sind immer erniedrigt
- Leukozyten sind immer erniedrigt
- EOSI ist immer erniedrigt
- SEGM ist immer maximal
- Blutsenkung: 4/10

- Albumin: 60,4 (58,0 - 70,0)

- Gamma-Globuline: 17,7 (10,0 - 19,0)

- Kreatinin (im Serum): 0,67 (0,50 - 1,00)----> auffällig niedrig, könnte zusammen mit dem niedrigen Albumin auf eine Niereninsuffizienz des 1. Stadiums hinweisen?

----> Was meint ihr: Soll ich Vitamin B12 (mithilfe von Spritzen, denn ich möchte den vielleicht fehlerhaften Intrinsicfaktor in meinem Darm umgehen) in Kombination mit Folsäure nehmen? Zink und Eisen werde ich wohl auch nehmen müssen

----> Gibt es auf lange Sicht irgendwelche irreversiblen Nebenwirkungen?

Zum Schluss noch der Insulinresistenztest

- Glucose (0.Minute): 76 (Norm: 70 - 110); Glucose (60.Minute): 115; Glucose (120.Min): 88

- Insulin (0.Minute): 7,5 (Norm: 2,0 - 22,0); Insulin (60.Min): 132; Insulin (120.Min): 49,7
Mein HOMA-Index beträgt somit 1,4 und liegt noch in der Norm
----> Für Diabetologe ist demnach alles ok

So, ich hoffe ihr könnt Vieles aus meinen Informationen auch für euch selber verwerten und ich bitte euch nochmals nachträglich um sämtliche (spontane) Äußerungen. Natürlich bin ich auch für Fragen offen.

Vieöen lieben Dank schonmal und GEMEINSAM SIND WIR STARK!!!

Subject: Aw: Es MUSS eine Ursache geben (bei jedem)!

Posted by [Mimi17](#) on Wed, 01 Jun 2011 21:48:09 GMT

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

Hallo „dasÜbel“,

na, da hast uns ja ein schönes Paket herüber gereicht. Da wird man ja schon beim Lesen schwindelig

Hier also, was ich so denke, wenn ich Deine Ausführungen lese:
Nebennierenschwäche wäre am wahrscheinlichsten. Kennst Du diese Seite:

<http://www.kit-online.org/HT-Nebennieren>

oder diese:

<http://www.adrenal-fatigue.de/>

Nebennierenschwäche erkennen die meisten Ärzte nicht an. Für sie gibt es nur Nebennierenversagen oder gar nichts.

Ab und an scheint Dein TSH relativ hoch zu sein und die SD ist auch relativ groß mit 19 ml für den geringen Output (Werte im unteren bis mittleren Bereich). Was ich auch etwas irritierend finde, sind die Schwankungen. Du schreibst: TSH: „Schwankt zwischen einem Wert von 0,728 über 1,05 bis zu 2,2“. Haare mögen keine schwanken SD Werte, jedenfalls nicht bei SD-Kranken. Es sieht nicht so aus, als hättest Du eine kranke SD, keine Antikörper, keine SD-Veränderungen. Vielleicht schwanken die Werte so, aufgrund Deiner Vitamin und Nährstoffmängel, die Du später noch beschreibst.

PCO wäre eine Möglichkeit, ist aber anhand der Blutwerte auch nicht wirklich gesichert. Die Pille würde ich an Deiner Stelle auch nicht nehmen. Wenn Du hier eingreifen möchtest, dann wende Dich an einen Hormon-Spezialisten, der mit natürlichen Hormonen arbeitet. Da hast Du die beste Chance auf Hilfe.

Ansetzen kannst Du am leichtesten bei Deinen letzten Ausführungen. Dein Ferritin ist mit 18 viel zu niedrig. Ich glaub nicht, dass das am Blut-Abnehmen liegt. Ich gehe 1 x pro Monat zum Blutsaugen (wegen der SD) und hab nicht solche Werte. Also hier unbedingt Eisen einnehmen. Zink ist auch ganz wichtig für die Haare, Dosen von 15 - 30 mg kannst Du problemlos über

einige Monate nehmen und dann wieder testen lassen.

Selen ist auch nicht wirklich hoch und ist für die SD-Hormone wichtig.

B12 und Folsäure sind schon fast gefährlich niedrig. Hier mußt Du unbedingt was tun!!! B12 selbst spritzen ist kein Problem.

Ach ja, Vitamin D auch nochmal testen (Wert: 25(OH)Vitamin D3) und Magnesium.

Abschließend würde ich Dir empfehlen, die Vitamine und Mineralien zuerst in Ordnung zu bringen und nur wenn Du dann noch mit dem Haarausfall kämpfst und weitere Probleme hast, würde ich die Hormone direkt in Angriff nehmen. Wenn Dir dazu aber die Geduld fehlt, was ich verstehen kann, dann den Weg der natürlichen Hormontherapie wählen.

Du könntest Dich hier nochmal durch die letzten Threads bezüglich Vitamine/Mineralien lesen:

z.B. http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/tree/3043/2_7763/#msg_27763

Oder schaut im Lexikon des SD Forum:

<http://www.ht-mb.de/forum/vbglossar.php?do=showcat&catid=1>

Ehrlich gesagt, bin jetzt zu müde, um Dir einen Plan zu basteln. Wenn Du es nicht hinbekommst, sag Bescheid. Ausgeschlafen kann ich Dir da nochmal weiterhelfen.

Liebe Grüße

Mimi

Subject: NEM's würde ich ja eigentlich nehmen, aber...

Posted by [dasÜbel](#) on Thu, 02 Jun 2011 08:13:44 GMT

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

...wie ich ja in meinem allerersten Beitrag geschrieben hatte, habe ich ca. 6 Monate vor Beginn des HA meine Essgewohnheiten gar nicht geändert (und hatte auch nie eine richtige Diät).

Woher sollen denn dann AUF EINMAL die ganzen Nährstoffmängel kommen?

Kann es denn nicht sein, dass die Nährstoffmängel nicht doch vielmehr von den Blutabnahmen/ Bluttests kommen, die wegen der Abklärung meines Hormonstatus allesamt VOR den Blutabnahmen zur Nährstoffbestimmung machte? Denn ich habe innerhalb von 4 Monaten 13 Mal Blutabnehmen, bevor ich Vitamine, Ferritin etc. habe bestimmen lassen.

Das Problem ist: Ich würde mir die ganzen NEM's auch reinwerfen, wenn ich mir nur 100% sicher wäre, dass es daran liegt. Hm, echt schwierig.

Zur Nebennierenschwäche und -insuffizienz: Ja, diese Webseiten kenne ich mittlerweile in- und auswendig. Ich habe mich bei meiner systematischen Ursachenforschung ja auch danach gerichtet. Trotzdem Danke für den Tip!

Problematisch bei der Nebennierenschwäche ist, dass sie ja u.a. durch anhaltenden Stress ausgelöst werden kann. Aber ich hatte nicht mehr oder weniger Stress als meine Mitmenschen auch, wie ich ja bereits im 1. Teil zu meiner Vorgeschichte berichtet habe. Deshalb fällt diese Diagnose bei mir (leider) auch weg.

Zum PCO-Syndrom: Liegt bei mir rein biochemisch nicht vor. Zwar HABE ich Eierstockzysten, aber mein LH/FSH-Quotient ist zu jedem Zykluszeitpunkt maximal 1, müsste aber bei 2 liegen. Außerdem müsste ein hohes Estradiol vorliegen, bei mir ist es aber immer im unteren Normbereich. Und wie gesagt habe ich meine Zyklusabstände von 38-46 Tagen schon seit meiner allerersten Periode an.

Ansonsten raubt mir dieser verflu... Haarausfall echt den Verstand. Für Forenmitglieder wie dich, Mimi17, bin ich echt unsagbar dankbar. Ist echt nett und hilfsbereit von dir, dass du dir meine Beiträge erstmal bisschen angeschaut hast.

Trotzdem möchte ich alle von euch bitten und ermutigen, jegliche Gedankengänge hier zusammenzutragen, da ich euch ein einzigartiges Beispiel dafür biete, wie Blutwerte ohne jegliche verfälschende Zusatzmedis, -hormone usw. aussehen. Nochmals Danke im Voraus für eure Beiträge!!

Subject: Aw: NEM's würde ich ja eigentlich nehmen, aber...

Posted by [identity01](#) on Thu, 02 Jun 2011 09:08:06 GMT

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

hallo!

also zu deinen werten kann ich leider nicht viel sagen, da ich mich da selber zu wenig auskenne. stehe noch am anfang und weiß kaum was dazu.

aber bei lesen deiner berichte sind mir zwei dinge ein- bzw aufgefallen.

wie mimi auch sagt, ich würde eisen, zink und vitamin b in allen varianten einnehmen. deiner werte sind ja eindeutig schlecht in der hinsicht.

ich bezweifle stark, dass das vom vielen blutabnehmen kommt, ich nehme an, dass der körper sich einfach verändert und aus irgendwelchen gründen mal mehr mal weniger von etwas braucht.

schaden wird es bestimmt nichts.

wenn man im internet mal googelt, so findet man ja -zig berichte, dass sich menschen wegen eisen-mangel schlapp fühlen und dass sich das nach eisen zufuhr gebessert hat.

das würde zb erklären, warum das joggen nicht mehr geklappt hat.

und dazu gleich das nächste:

bzgl. des joggen und des schlapp föhlens fällt mir folgender post ein:

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/2958/#m_sg_27157

ich war selbst schon bei einem tcm arzt und der meinte zu mir ich leide an einer energie-schwäche. ein paar nadeln und kräuter später konnte ich plötzlich das doppelte an zeit joggen und mich nachher weniger fertig föhlen!! leider war das nicht der grund für den HA bei mir, aber vielleicht bei dir!?

ich denke in dem fall: hilft's nix - schad's nix

lg

Subject: Aw: NEM's würde ich ja eigentlich nehmen, aber...

Posted by [Mimi17](#) on Thu, 02 Jun 2011 09:12:39 GMT

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

Hallo,

also: der Haarausfall macht Dich wahnsinnig, Du gehst von einem Arzt zum nächsten, machst jeden Menge Untersuchungen - aber Du hast keinen Stress? Ähm, das würde ich anders interpretieren. Nach dem was und wie Du schreibst, bist Du nicht locker und entspannt was ich völlig normal finde, in der Situation.

Ich kann auch den Wunsch nach der Ursachenforschung sehr gut verstehen, aber ich denke, Du kannst auch Deine NEMS nehmen, während Du weiter suchst. Deine ganzen Untersuchen jetzt, können Dir aber nicht mehr sagen, was wie vor 1,5 Jahren war und die Wahrscheinlichkeit, dass Du Deinen Auslöser findest, dürfte ziemlich gering sein. Außerdem kann es durchaus sein, dass Du mit einer kleineren Schiefelage im Hormonhaushalt angefangen hast - einer nicht entdeckten Zyste z.B. - und das hat alles andere dann nachgezogen. Die Zyste ist inzwischen weg, aber das Durcheinander ist geblieben. Eine solche Ursache würdest Du nachträglich niemals finden.

Die Frage ist also: willst Du um jeden Preis wissen, warum Du dazu gekommen bist oder möchtest Du den HA los werden? Für mich hat letzteres die erste Priorität, auch wenn mir die Ursache keineswegs egal ist.

Außerdem solltest Du z.B. Deinen B12 Wert, ganz unabhängig vom Haarausfall, in Ordnung bringen, da das wichtig für die Nerven und die roten Blutkörperchen ist. Und ein längerer B12-Mangel irreversible Schäden verursachen kann.

Noch was hierzu:

Gyn. Blutwerte (vom 23. Zyklustag, morgens um 8 Uhr (Eisprung); Schwer zu sagen, ob bei mir Ovulations- oder Lutealphase, weil ich ja immer lange Zyklen habe und nie wirklich genau weiß, wann die nächste periode kommt)

Androstendion: 2,72 (0,46 - 3,39)

DHEAS: 242,8 (98 - 340)

Testosteron: 0,48 (0,08 - 0,48)

FSH: 6,49 (Ovulationsph.: 4,7 - 21,5; Lutealph.: 1,7 - 7,7)

LH: 20,1 (Ovul.: 14 - 95,6; Luteal.: 1 - 11,4)

Estradiol: 103,9 (Ovulationsph.:85 - 498; Lutealph.:43,8 - 211)

Progesteron: 0,71 (Ovul: 0,8 - 3; Lut.: 1,7 - 27)

SHGB: 65 (18 - 114)

Freier Androgenindex: 2,59 (bis 8,5)

Für die Ovulationsphase ist das Estradiol sehr niedrig und für die Lutealphase ist das Progesteron zu niedrig. Das Testosteron an der Oberkante. Da würde ich doch eine Schiefelage

vermuten und das ganze nochmal über einen Speicheltest prüfen lassen. Außerdem könntest Du eine Temperaturkurve beginnen, um besser zu wissen, wo Du Dich im Zyklus befindest, denn dann kannst Du zukünftige Werte besser einordnen. Und wenn Du weißt, wann die Blutabnahme gemacht wurde und wann Du dann das nächste Mal Deine Periode hattest, könntest Du zurück rechnen. Die Lutealphase dauert in der Regel 14 Tage, wenn man keine Gelbkörperschwäche hat, dann wäre sie kürzer. Lange Zyklen sind eher ein Indiz für Östrogenmangel.

Viel Glück.

Viele Grüße
Mimi

Subject: Aw: Es MUSS eine Ursache geben (bei jedem)!
Posted by [dasÜbel](#) on Thu, 02 Jun 2011 13:47:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Erstmal nochmal Danke dafür, dass ihr euch zu meiner Lage äußert (und auch Ratschläge gebt)!

Zum Thema Stress habt ihr mich glaube ich falsch verstanden: Natürlich habe ich gerade jetzt aufgrund des immer dünner werdenden Haares Stress, aber ich meinte eigentlich, dass ich zumindest damals in den letzten 6 Monaten, bevor der HA anfang, keinen spürbar auffallend erhöhten Stress hatte. Und selbst in den ersten 4 Monaten, nachdem der HA losging, nahm ichs noch total locker, weil ich dachte: "Ich und Haarverlust? Kann gar nicht sein, mir werden ja immer noch genügend übrigbleiben." Weil ich wie schon gesagt eine Mega-Haarmähne hatte. Dem war aber nicht so...

Bei den Nahrungsergänzungsmitteln habt ihr bestimmt Recht, auch wenn ich sie mir nur sehr ungern in rein synthetischer Form einwerfe.

Könnt ihr mir vielleicht anständige Vitamin B12-Spritzen, Folsäure-, Zink- und Eisenpräparate empfehlen, die auch gut bioverfügbar sind (das wäre beim Zink z.B. bei Zink-Histidin der Fall)?

Und: Würdet ihr zu reinen Vitamin B12-Spritzen oder solche in Kombination mit Folsäure und anderen B-Vitaminen raten?

Danke auch für den interessanten Link, identity!
Viele liebe Grüße
vici

Subject: Aw: Es MUSS eine Ursache geben (bei jedem)!

hallo,

willkommen im forum .

leider habe ich nicht so viel zeit und habs nur überfliegen können aber ich würde, wie auch mimi schon sagte, auf die nebennierenrinde tippen.

dazu passt auch, dass deine androgene eher hoch liegen.

das MUSS nicht nur durch dauerstress entstanden sein.

...hattest du ggf mal ein schockerlebnis?

Zitat:...wie ich ja in meinem allerersten Beitrag geschrieben hatte, habe ich ca. 6 Monate vor Beginn des HA meine Essgewohnheiten gar nicht geändert (und hatte auch nie eine richtige Diät).

Woher sollen denn dann AUF EINMAL die ganzen Nährstoffmängel kommen?

...es kommt nicht auf EINMAL zum mangel....der mangel entwickelt sich und eines tages BEMERKST du ihn. dass das was wir heute essen nicht mehr den nährstoffgehalt der nahrung von früher enthält, weißt du ja sicher. selbst ohne diät, mit großer sorgfalt lassen sich auch mit ausgeklügelter ernährung nur sehr mühsam mängel vermeiden.

hast du schonmal davon gehört, dass es heißt, der körper verändere sich alle ~7 jahre??

das ist kein seltsamer aberglaube sondern schlichtweg die zeitspanne, nach der sich jede zelle des körpers erneuert hat und aus dem neu aufgebaut wird, was du die letzten 7 jahre so zu dir genommen hast.

(rote blutkörperchen erneuern sich alle ich glaube 120 tage...hautzellen nach 28 tagen und so verhält es sich mit allem. auch knochen sind lebendes, sich ständig erneuerndes gewebe.)

je nachdem wie gut du mit allem, was der körper braucht versorgt bist, je nachdem, wie gestresst du bist (und damit meine ich nicht nur psychischen stress sondern ggf auch umweltbelastungen (leute, die z.b. in der lackiererei arbeiten brauchen sicher mehr nährstoffe um die ständig frei werdenden freie radikale zu neutralisieren wtc..)kann der körper siene normalen funktionen aufrecht erhalten ODER versucht mängel zu überbrücken. das kann z.b. zu hormonellen ungleichgewichten führen.

all das sind dinge, die nicht so gigantisch klingen wie PCO oder irgendwas, was eindeutig diagnostizierbar wäre aber, selbst kleine mängel an essentiellen stoffen könnten auf dauer (!) solche ungleichgewichte verursachen.

wenn du schon so sehr präzisise alles auflistest (was ich großartig finde) solltest du das nicht außer acht lassen.

ich selbst war schon vor 3 jahren als mein HA anfang auf den beiden von mimi empfohlenen seiten und hielt das für total abwegig.....mittlerweile bin ich anderer meinung.

ich wünsche dir viel erfolg und dass du nicht nur nach der einen großen ursache suchst....

Subject: Aw: Es MUSS eine Ursache geben (bei jedem)!

Posted by [Mimi17](#) on Fri, 03 Jun 2011 21:56:09 GMT

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

Hallo „dasÜbel“,

hier die Empfehlungen zum Beheben Deiner Vitaminmängel:

ich bin ein Freund von Monopräparaten, weil man da besser die Mengen kennt, die man einnimmt und es sonst enorm kompliziert wird.

Von den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte man sich nicht verunsichern lassen, wenn man einen Mangel hat. Denn dann braucht man erst einmal durchaus etwas höhere, als die empfohlenen Dosen, um den Mangel auszugleichen.

Für Folsäure gilt bei uns eine Empfehlung 400 µg (ohne Mangel). Mehr als 1000 µg sollte man allerdings nicht einnehmen, da der Körper das in der Regel nicht aufnehmen kann. Ich würde Dir empfehlen, 600 - 800 µg über die ersten 2 - 4 Monate zu nehmen und dann wieder zu kontrollieren. Synthetische Folsäure ist generell sehr gut bioverfügbar, da direkt die benötigte Form zugeführt wird und nicht erst der Umbau in Darm und Leber erfolgen muß. Was ich da an Ampullen zum Spritzen gefunden ist sehr hoch dosiert, das halte ich nicht für sinnvoll, wenn man längerfristig einen Mangel ausgleichen will. Folsäure ist ja wasserlöslich und somit würde ziemlich viel ungenutzt wieder ausgeschieden. Da würde ich z.B. auf diese Produkt zurückgreifen:

<http://medizinfuchs.de/preisvergleich/folsaeure-800-microgramm-tabl.-100-st--pzn-6884922.html>

Vitamin B12-Depot von Pascoe 1 ml 10 Ampullen. PZN: 7568672. Sind für subcutane Spritzen geeignet. Das ist Hydroxocobalamin, was besser vom Körper gehalten wird als Cyanocobalamin.

Zum Vitamin B12 wäre es nicht verkehrt einen B-Komplex einzunehmen, weil sich die B-Vitamine gegenseitig brauchen. Z.B. B-Komplex PURE PZN 6552232

Zink, hast Du ja schon selbst gesagt, sollte Zink-Histidin sein, z.B. Zinkamin Falk oder Curazink. Da hat eine Kapsel 15 mg. Zum Aufsättigen kannst Du 1 - 2 Kps. nehmen bis zur nächsten Blutuntersuchung.

Zitat Lexikon ht-mb:

Gemäß einer empfohlenen Höchstdosis von 40 mg elementarem Zink pro Tag sollte man bei ungestörter Verwertung der über die Nahrung aufgenommenen Menge die Zufuhr über NEMs deckeln bei 0,5 mg pro kg Körpergewicht.

Die Dauer richtet sich nach dem Grad des Mangels, erneute Zink-Spiegel-Messungen nach 60-100 Tagen erforderlich!

Zitat:

Eine Zinkkur von ca. 100 Tagen mit jeweils (10-)25mg Zink ist in aller Regel ausreichend, um zu sehen, ob die erhöhte Zinkaufnahme einen Unterschied zum Besseren bewirkt.

- Die Zinkaufnahme im Darm kann von vielerlei Faktoren gestört werden, inkl. einer vererbten Aufnahmeschwäche.

Zur vollständigen Resorption sollte Zink nüchtern eingenommen werden. Während der

Einnahme von Zink sollte auch der Kupferspiegel beobachtet werden, da die Zinkeinnahme die Kupferresorption (wie auch die Eisenresorption) behindert.

Einnahmeabstände beachten:

zu LT: eine halbe Stunde

zu Eisen: mind. 2 Stunden

zu Kalzium: mind. 2 Stunden

zu Kupfer: mind. 2 Stunden

zu Tetracyclinen (Antibiotika): 3 Stunden

Eisen: Ferro sanol duodenal sind mit 100 mg hoch dosiert. Vor und nach der Eiseneinnahme sollte man 2 Std. nichts essen und 1 Std. davor und danach keinen Kaffee/Tee trinken. Außerdem mit Vitamin C einnehmen, z.B. O-Saft, das verbessert die Aufnahme.

Bevor Du zur Kontrolle Deiner Werte gehst, solltest ca. 1 Woche alles weglassen, damit das Blutergebnis nicht verfälscht wird.

Hab ich noch was vergessen? Dann sag Bescheid.

Viele Grüße
Mimi

Subject: Aw: Es MUSS eine Ursache geben (bei jedem)!

Posted by [Desiree](#) on Sat, 04 Jun 2011 15:26:27 GMT

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

Hi DasÜbel,

ich will nur kurz meinen Senf dazugeben . Irgendwie sehen deine Mineralstoff-Werte aus wie meine)

Also, ich habe auch ständig Eisen-Mangel. Ich wohne in Spanien und nehme Profer ein, da ich normale Eisentabletten nicht vertragen. Profer ist ne Pulver, wasserlöslich (ich kipps in O-Saft rein) und niedrig dosiert. Das vertrag ich prächtig. Eine Bekannte in D nimmt dieses Frauenblut oder wie das heisst..

Was ich sagen ist: ich denke, ich habe eine Aufnahmestörung und verbrauche auch Mengen dazu. Ich nehme jetzt das Eisen nur 2-3x die Woche, zum Halten und Werte sind dann sehr sehr hoch, kurz vor der Höchstgrenze. Letztens habe ich mal 2-3 Monate Pause gemacht, einfach um zu schauen, was passiert. Mein Ferritin lag dann bei ganzen 3!! Du musst das einfach ausprobieren, einnehmen und die Blutwerte alle 4 Monate checken lassen, irgendwann hast du dne Dreh raus und weisst, was wirkt und was nicht und was du machen musst. Die niedrigen Werte sind definitiv NICHT von den Blutabnahmen.

Mein B12 und Folsäure war auch immer super niedrig. Ich nehme Ratiopharm B-Komplex,

hoch dosiert und billig Eine pro Tag. Und dazu einmal im Monat ne B12 Spritze in den Popo..... Mein B12 ist immer noch super niedrig, ich nehme es seit 2 Jahren ein. ABER: 14 Tage nach Anfang der Einnahme waren meine furchtbaren jahrzehntelangen Wadenkrämpfe auf einmal weg...habe dagegen immer Magnesium eingenommen, nix hat etwas gebracht. Und nach 9 Monaten fingen meine Haare wieder an zu wachsen. Vorher war Neuwuchs gleich Null.

Schmeiss es dir einfach ein, mach dir keinen Stress deswegen. Es tut deinem Körper gut, habs an meinem gesehen.

Aber lass die Werte checken nach ner Weile wie gesagt. Irgendwann war bei dir Folsäure zu hoch(B12 konstant niedrig) und das ist auch nicht gut. Seitdem nehme ich alle 3 Tage das B12 Komplex und jeden 2.Tag das B12 von Ratiopharm alleine und einmal im Monat die B12 Spritze. Lässt sich alles einrichten)

LG und viel Glück. Und wenigstens hast du etwas in deinen Bluwerten gefunden, freu dich !

Desiree
