
Subject: Mikronährstoffe - Ergebnisse

Posted by [snickers](#) on Fri, 12 Aug 2011 17:11:25 GMT

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

Hallo,

hier ein kleiner Zwischenbericht:

ich habe endlich die Ergebnisse der Analyse und auch mit meiner Ärztin gesprochen.

Fast alle Werte sind im unteren Normbereich, einige darunter.

Ich soll Vit B12 und Vit D, allerdings in nicht allzu hoher Konzentration nehmen. Vit D liegt bei 18ng/ml, habe ein wenig rumgeforscht und der angestrebte Wert liegt bei 30ng/ml, einige meinen sogar 40ng/ml.

Vit A ist auch im ganz unteren Bereich, das werde ich auch nehmen.

Das Aufsättigen dauert wohl so seine 4-6 Monate, werde auch erst dann wieder eine Kontrolle machen.

Mein Kupferwert ist allerdings ziemlich über der Norm, sodass sie jetzt nochmal Blut abgenommen hat, um Morbus Wilson auszuschließen. Ich glaube nicht, dass ich das habe, da ich immer gute Leber- und Nierenwerte habe aber es muss dafür irgendeinen Grund geben. Zumal ich auch noch Zink nehme und das eigentlich Kupfer hemmt. Hätte aber wahrscheinlich sowieso nix mit dem HA zu tun.

Zink nehme ich auch weiter, da das auch nur im unteren Drittel lag und Eisen war komplett runter, obwohl ich auch Eisentabletten nehme, Ferritin aber noch in der unteren Norm.

Jetzt habe ich auch noch LT für die Schilddrüse bekommen und habe ein wenig Angst, alles auf einmal zu nehmen. Wobei die ganzen NEMs doch wohl eh nicht sofort wirken, oder?

Ach man, da ist man gerade aus seinen Zwanzigern raus und schluckt eimerweise Zeugs...als ob man schon 80 wäre...

Auch wenn die Werte teilweise ziemlich schlecht sind, glaube ich nicht, dass das die Hauptursache für meinen HA ist aber es kann definitiv nicht schaden, die Depots aufzufüllen. Zusammen mit dem LT hoffe ich, dass wenigstens die anderen Symptome besser werden.

LG

snickers

Subject: Aw: Mikronährstoffe - Ergebnisse

Posted by [flame](#) on Fri, 12 Aug 2011 20:44:24 GMT

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

Hallo snickers,

hat die Ärztin denn aufgrund der Analyse auch ganz konkrete Verordnungen vorgenommen?

Mein Arzt hat jedenfalls auch gesagt, dass es 6 Monate dauert, bis die Vitalstoffspeicher wieder voll sind.

Und ja - es kann zu Erstreaktionen kommen.

Bei mir fiel die ganz besonders heftig in Bezug auf B12 aus. Gibt da ja unterschiedliche Formen - mir wurde ausdrücklich Hydroxocobalaminacetat (Depotwirkung) empfohlen - und als ich mit diesem hochdosiert angefangen habe (zunächst täglich 1 Ampulle subcutan gespritzt), schmiss es mich ganz schön böse her (paar Tage), wohl weil da diverse Reaktionen im Körper in Gang gesetzt wurden. Danach ging es mir rasch besser - leider kam dann bekanntlich nach ca. 10 Tagen wieder ein böser Absturz, im Zusammenhang mit körperlicher Belastung und aufgrund einer Entgiftungsreaktion.

Es ist also keineswegs so, dass Vitamine & Co. ja ganz "harmlos" sind, man sie zunächst gaaaar nicht merkt und nach längerer Zeit dann ein Erholungseffekt eintritt.

Somit würde ich jedenfalls nicht irgendwie experimentieren, sondern mich genau an die Verordnungen halten.

Übrigens sollen laut meinem Arzt Vitalstoffe kein Titandioxid enthalten (was viele aber tun!).

Eine leicht erhöhte Kupferbelastung hab' ich auch.
Irgendwie zeigen sich verblüffend oft die gleichen Hintergründe....

Zu dem LT kann ich leider nichts sagen.
Waren Deine Schilddrüsenwerte denn sehr auffällig?

Die ganzen Symptome, Mängel usw. sind evtl. nicht "Ursache" vom Haarausfall, sondern alles zusammen mitsamt dem Haarausfall sind Symptome einer gemeinsamen Grunderkrankung - somit ist jeder Schritt in die richtige Richtung sinnvoll!

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Mikronährstoffe - Ergebnisse
Posted by [snickers](#) on Fri, 12 Aug 2011 21:38:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo flame,

nö, es hieß halt nur, ich soll B12 und Vit D zusammen aber mit Calcium nehmen, wenn ich das nicht über die Nahrung decken kann.

Hab` dann nochmal selber recherchiert und werde auch noch Magnesium dazu nehmen, weil der Bedarf von beidem bei B12-Substitution steigt.

Hatte das hier im Forum von Dir und noch von jemand anderem gelesen, dass das so heftig mit den B12-Spritzen war und habe mich daher dazu entschieden, das oral und eben langsamer aufzufüllen.

Habe mich extra für die Sachen von Pure encapsulation entschieden, da die keine Zusatzstoffe enthalten.

Kupfer war bei mir 196µg/ml, Normbereich 74-122, mal schauen, ob da noch eine Baustelle ist.

SD-Werte waren gar nicht sooo schlecht, bei der ersten BE

TSH 2,42

dann beim NUK

TSH 2,2

fT3 3,7pg/ml (2,5-5,3) = 43%

fT4 1 ng/dl (0,78-1,94) = 28%

TRAK 0,6 E/l (0-1,5)

ANTI TPO 43 E/ml (0-60)

Links habe ich noch einen kleinen Knoten und das Gewebe ist echogemischt, was bei einer gesunden Schilddrüse wohl nicht der Fall ist. Insgesamt habe ich ein Volumen von 9ml, ist wohl etwas kleiner als der Durchschnitt.

Der NUK hat auch keine Diagnose gestellt, sondern die Therapiempfehlung mit Thyroxin50 gegeben, da ich reichlich Unterfunktionssymptome habe (extrem müde, auch wenn ich viel geschlafen habe, Atemaussetzer nachts, Schwindel, schlechtes Sehen, absolute Konzentrationsschwächen und Vergesslichkeit, etc.).

Ich denke, ich werde mit der Einnahme doch noch etwas warten, habe nächsten Freitag ja auch noch endlich den Termin bei einer Gyn/Endo. Die eine Woche werde ich jetzt auch noch rumkriegen.

Das ist echt die Quittung dafür, dass ich meinen Körper jahrelang nicht vernünftig behandelt habe. Aber ein Schritt nach dem anderen und irgendwann wird das schon besser werden.

LG

snickers

Subject: Aw: Mikronährstoffe - Ergebnisse

Posted by [flame](#) on Fri, 12 Aug 2011 22:09:30 GMT

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

Hallo snickers,

oral klappt beim B12 oft die Aufnahme nicht richtig und schon gar nicht so hochdosiert, weil nur ein winziger Bruchteil resorbiert wird.

Bei mir hat sich jedenfalls in punkto oraler Einnahme (Methylcobalamin-Tropfen für unter die Zunge) nicht wirklich was getan.

Bzgl. Schilddrüse habe ich wie gesagt keinen Plan - weiß nur, dass hormonelle Geschichten laut meinem Arzt "nur" eine Folge (bzw. Symptom) und keine Grundursache sind.

Inwiefern meinst Du, dass Du Deinen Körper jahrelang nicht vernünftig behandelt hast?

Berichte hier weiter, ich wünsche Dir jedenfalls viel Erfolg bei Deiner Behandlung!

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Mikronährstoffe - Ergebnisse
Posted by [snickers](#) on Sat, 13 Aug 2011 07:52:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Morgen,

ich weiß, dass das suboptimal mit dem B12 ist, habe aber echt Angst vor dem Selberspritzen, bin da ein total gebranntes Kind bzgl. Nadeln. Blutabnehmen geht bei mir meist nicht unter 3 Versuchen und endet mit riesigen blauen Flecken und 1 Woche Schmerzen an der Stelle. Subkutan ist das sicher nicht annähernd schlimm, ich weiß nur nicht, ob ich mich dazu überwinden kann.

Vielleicht lass ich mir die erste von der Ärztin setzen und schau mal, wie schlimm es ist.

Ich habe früher geraucht, fröhlich die Pille gewechselt, wenn die eine günstiger war als die andere und habe immer wieder Diäten gemacht, die alles andere als schlau und gesund waren. Teilweise nur 1/2 Apfel am Tag gegessen, dann wieder total viel und danach lustig Abführmittel über Monate eingeworfen.

Ich denke, es ist eigentlich ein Wunder, dass meine Nährstoffe nicht total unten sind. Vor zwei Jahren dann die Position im Job gewechselt, Stress dadurch und dann noch private Sorgen, das musste einfach nach hinten losgehen.

Bei SD-Unterfunktionen gibt es eine Autoimmunkrankheit, die das verursacht. Auslöser dafür soll u.a. Stress und Hormonumstellungen sein (Pille nehmen/absetzen). Ich habe allerdings diesbzgl. keine Diagnose, weiß also nicht, ob das die ganze Geschichte daher rührt. Aber es ist wohl normal, dass es sehr lange bis zur Diagnose dauert, wenn es nicht total schlimm ist und nur schleichend passiert. Außerdem sind auch hier oft die Ärzte wenig... "kooperativ".

Wenn ich mehr zur Blutuntersuchung mit dem Kupfer weiß, gebe ich Bescheid!

LG
snickers

Subject: Aw: Mikronährstoffe - Ergebnisse
Posted by [flame](#) on Sat, 13 Aug 2011 08:44:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch Dir einen wunderschönen guten Morgen.....

Was glaubst Du, wie doof ich geschaut hab', als der Arzt mir verordnet hat, zunächst massig B12 subcutan zu spritzen? Die Alternative wäre gewesen, mir 10 Ampullen auf einmal in der

Hausarztpraxis vor Ort intravenös geben zu lassen - aber mit so einem ungewöhnlichen Anliegen traute ich mich einfach nicht hin.

Also habe ich es eben versucht. Der erste Versuch war Mist, weil ich nicht tief genug ging und wohl in der oberen Hautschicht "stecken" blieb.

Wenn man mal weiß, wie es geht, ist es wirklich idiotensicher und tut auch nicht weh. Wichtig ist, an den richtigen Stellen eine Falte zu nehmen und diese sehr weit hochzuziehen, 12mm-Nadel ganz rein und dann sehr langsam spritzen (es ist genug Bauchfett da, auch wenn man wie ich sehr schlank ist). Ich habe jedenfalls ohne Spuren spritzen können, theoretisch könnte ich also bauchfrei rumlaufen.

Ggf. erkläre ich Dir das mit dem Spritzen noch genauer, wenn Du magst. Beim Arzt zeigen lassen ist natürlich auch super - wobei die womöglich recht flott reindrücken, was wiederum abschreckt. Ich verstehe Deine Hemmschwelle sehr gut und auch, dass Du erst mal oral anfängst.

Jedenfalls: Blutabnahme und subcutane Spritzen sind miteinander überhaupt nicht vergleichbar - letzteres ist echt easy, denk' mal an die vielen Insulin- und Heparinpatienten!

O.k., richtig freundlich bist Du mit Deinem Körper nicht umgegangen, das stimmt. Es ist aber noch in einem Rahmen, der öfters mal bei jungen Frauen so gehandhabt wird - v.a. diese ganze Diäterei bis hin zu Essstörungen ist sehr weit verbreitet.

Ich gehe jetzt aber mal davon aus, dass bei Dir der Raubbau schon ein paar Jahre zurückliegt - und der Körper hat auch ein sehr großes Regenerationsvermögen, das darf man nicht unterschätzen. Wichtig ist halt, dass nicht permanent neuer Stress usw. dazukommt (nicht einfach, wenn man Haarausfall hat, ich weiß).

Ausgebrochen sind die gesundheitlichen Probleme, insbesondere Haarausfall, offenbar im Zuge psychischen und nicht körperlichen Raubbaus, wenn ich das richtig aufgefasst habe. Es könnte daran liegen, dass sich alles "addiert" hat, aber ich glaube nicht an das "ewige Gedächtnis" des Körpers und eine späte "Rache".

Bei mir war's auch so, dass ich erst krank geworden bin, als ich bereits sehr lange am Stück den Körper sehr geachtet und optimal behandelt habe (supergesunde Ernährung, keine Süßigkeiten mehr usw.) - aber hingegen der psych. Stress ins Unermessliche gestiegen ist.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Mikronährstoffe - Ergebnisse
Posted by [Tinchen](#) on Sat, 13 Aug 2011 13:56:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe mich bei meiner Hausärztin nach der Microstoffanalyse erkundigt.
Soll 200 € kosten. Was habt Ihr bezahlt ?
LG Tinchen

Subject: Aw: Mikronährstoffe - Ergebnisse
Posted by [snickers](#) on Sat, 13 Aug 2011 14:48:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kommt ja darauf an, welche Nährstoffe alles getestet werden sollen. Kommt aber ungefähr hin.
Ich hatte
Ferritin, Eisen, Selen, Zink und Kupfer im Serum, Magnesium, Selen, Vit A, B6 und 12, Vit D3, Vit E und Folsäure. Dazu noch Gesamteiweiß im Blut.

Ich denke, es ist gut zu wissen, dass da der ein oder andere Mangel herrscht aber das ist m.M. nach nur ein kleinerer Teil, weswegen ich HA habe.
Ich werde demnächst noch Kalium und Kalzium testen lassen, hatte ich vergessen und ich möchte das kontrollieren, wenn ich Vit D nehme.

Gruß
snickers

Subject: Aw: Mikronährstoffe - Ergebnisse
Posted by [snickers](#) on Sat, 13 Aug 2011 15:03:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich komme gerne auf Deine Erklärung zum Spritzen zurück, falls meine Ärztin das nicht macht/kann. Bauchfalten zum hochziehen habe ich auf jeden Fall
Diese dämlichen Diäten sind leider gar nicht so lange her, die letzte mit Abführmitteln noch Anfang letzten Jahres, gefolgt von wenig Essen nach dem "Schlank im Schlaf"-Schema und das dann bis Anfang diesen Jahres
Zudem habe ich ja jetzt erfahren, dass ich histaminintolerant bin (hatte schon immer Verdauungsprobleme bis hin zu üblen Krämpfen) und darf jetzt also eine ganze Reihe von Lebensmitteln nicht mehr essen

Naja, ich kann`s leider nicht mehr ändern, aber Du hast auch schon Recht, dass das alles wahrscheinlich nur zusammen mit psychischem Stress so werden konnte.
Das kann man ja leider nicht immer so ohne weiteres abstellen.
Hab schon überlegt, sowas wie autogenes Training oder so zu machen. Yoga wäre vielleicht auch gut aber das schaff ich wahrscheinlich körperlich nicht. Aber so eine Entspannungstechnik könnte vielleicht helfen.

LG
snickers
