
Subject: Vitamin B12-Mangel ? Homocystein + MCV erhöht ?

Posted by [hoffnung](#) on Fri, 13 Jul 2012 15:21:10 GMT

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

Hallo,

habe einen Blutbefund bei meinem Hausarzt machen lassen, leider kannte die Assistentin Holo-TC und Methylmalonsäure nicht:

B12:	541 pg/ml	(Ref. 200-950)
B6:	28,55 ug/l	(Ref. 5-30)
Folsäure:	10 ng/ml	(Ref. 2.8-12.)
Ferritin:	38 ng/ml	(Ref. 8-150)

Homocystein: 14.1 umol/l (Ref. 3-12)

MCV mittleres Zellvolumen: 99 fl (Ref. 85-98)

Selen: 5.51 ug/l (Ref. 7.4-13.9)

Kann jemand was zu diesen Werten sagen ?

Kann ich tatsächlich einen Vit. B12-Mangel haben? Habe im Internet gelesen, dass Homocystein schon über 8 oder 10 als kritisch angesehen wird und dass der Wert mit „gezielten Dosen von B6, B12 und Folsäure“ gesenkt werden kann. Diese Werte sind bei mir aber „anscheinend“ in Ordnung, wie kann dann Homocystein erhöht sein.

Mein Hausarzt hat diesen Wert nur kurz angesehen und etwas von zu wenig Eisen gemurmelt. Da zu diesem Zeitpunkt noch nicht alle Werte komplett waren, (Ferritin hat z.b. gefehlt) hat er mir leider nichts genaueres dazu gesagt. Jetzt ist er auf Urlaub.

Bitte um Hilfe.

LG,
Su

Subject: Aw: Vitamin B12-Mangel ? Homocystein + MCV erhöht ?

Posted by [HarleyQuinn](#) on Fri, 13 Jul 2012 19:12:57 GMT

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

Hi,

mit Homocystein kenn ich mich nicht aus, aber dein Ferritin ist relativ niedrig. Man sollte wohl einen über 70 haben. Ich hatte auch nur 25 und mir hat man nichts gesagt, aber ich hab selbst gesehen, dass es zu niedrig ist. Du kannst Eisentabletten, wie Ferro Sanol Duodenal nehmen. Manchen hilft das. Ich werde meinen Wert demnächst nochmal checken lassen. Gute Besserung.

Subject: Aw: Vitamin B12-Mangel ? Homocystein + MCV erhöht ?

Posted by [Mimi17](#) on Fri, 13 Jul 2012 21:58:45 GMT

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

Hallo Su,

Deine Werte sind zumindest so, dass ich den HoloTC noch nachholen würde. Auch wenn es evtl. nicht entscheidend für den Haarausfall ist, solltest Du auf den B12-Wert und das Homocystein ein Auge haben, da es längerfristig sehr ungesund ist.

Lies Dir diesen Lexikoneintrag durch.

<http://www.ht-mb.de/forum/vbglossar.php?do=showentry&id=165>

Darin findest Du z.B. auch diesen Link

<http://homocysteine-panel.org/websit...s/B12-2008.pdf>

An Deiner Stelle würde ich, zu dem bereits empfohlenen Eisen, auch Selen nehmen, denn der Wert ist auch zu niedrig. Zu wenig Selen ist leider genauso ungesund wie zuviel. Von daher würde ich es kurmäßig nehmen und dann den Wert nochmals prüfen lassen. Wundert mich, dass Dein Arzt dazu nichts gesagt hat.

<http://www.eesom.com/go/Ern%E4hrung+%26+Stoffwechsel/Ern%E4hrung/Nahrungsbestandteile/Spurenelemente/Selen>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/haarwachstum-durch-minerale-stoffe-ia.html>

Ich hoffe, das hilft Dir weiter.

Viele Grüße

Mimi

Subject: Aw: Vitamin B12-Mangel ? Homocystein + MCV erhöht ?

Posted by [hoffnung](#) on Sat, 14 Jul 2012 11:18:50 GMT

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

Danke für eure Antworten.

Da ich mich nur auf das Homocystein/B12 konzentriert hatte, habe ich folgendes nicht erwähnt: Ich nehme bereits Eisen und habe schon von 12 auf 38 gesteigert und nehme es auch weiter. Selen habe ich das ganze vorige Jahr genommen und jetzt ein halbes Jahr Pause gemacht, dazu hat mein Arzt gemeint, ich solle es immer nehmen (genauso Vit. D, dass ich nach fast einem Jahr auf 47,5 gebracht habe).

Wegen der Untersuchung von HoloTC habe ich in dem Labor, wo die anderen Werte gemacht wurden angerufen und die sagten mir, dass das in Österreich kaum/nicht untersucht wird. Methylmalonsäure (MMA) kennen sie - würde das auch ausreichen um das B12 wirklich zu prüfen ?

Ich mache dass alles auch nicht mehr nur wegen der Haare, sobald mich der Wind anbläst, bin ich verkühlt (bekomme aber weder Grippe noch werde ich von anderen Leuten angesteckt). Es ist keine normales Leben mehr möglich, ich muss immer auf die Witterung achten. Habe mich erst vorige Woche bei windigen 30 Grad beim Radfahren verkühlt.

Danke nochmals und LH,
Su

Subject: Aw: Vitamin B12-Mangel ? Homocystein + MCV erhöht ?

Posted by [hoffnung](#) on Sat, 14 Jul 2012 11:26:26 GMT

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

PS: noch etwas:

Komme mir schon vor wie ein Hypochonder. Bei den ganzen 0815 Blutuntersuchungen die letzten Jahre hatte ich immer so tolle Wert, dass alle begeistert waren.

Noch dazu bin ich ja nie krank ! bis auf die Verkühlungen.

Tja, und es gibt halt Frauen, die Haarausfall haben (und Parodontitis).

Ansonsten sehe ich fit aus und bin schlank und alle denken, was will die überhaupt.

Aber offensichtlich ist doch etwas nicht in Ordnung !!!

LG,
Su

Subject: Aw: Vitamin B12-Mangel ? Homocystein + MCV erhöht ?

Posted by [Mimi17](#) on Sat, 14 Jul 2012 14:14:25 GMT

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

Hallo Su,

ja, Methylmalonsäure geht auch.

Homocystein hast Du ja schon, wenn die Methylmalonsäure jetzt auch zu hoch ist, kannst von einem B12 Mangel ausgehen. Siehe hier:

http://www.medicalforum.ch/pdf/pdf_d/2008/2008-43/2008-43-18 2.PDF

Wenn Du das ganze letzte Jahr Selen genommen hast, weiß Du zufällig wie Dein Wert danach war? Hast Du irgendeinen Unterschied im Befinden gemerkt? Welche Stärke oder wieviel hast Du genommen 50er, 100er,?

Wie lange hast Du Eisen genommen, um den Wert von 12 auf 38 zu bekommen und welches? Weil 38 ist ja leider immer noch nicht berauschend, über 70 solltest Du auf jeden Fall als untere

Grenze anstreben.

Wegen der Paradontis, da gibt es ja die B-12 Zahncreme von Sante die allerdings das nicht so gut bioverfügbare Cyanocobalamin enthält. Ich würde Dir da Xylit empfehlen.
<https://www.apotheke-stockdorf.de/content.asp?cld=51&tld =2&pld=1>

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Vitamin B12-Mangel ? Homocystein + MCV erhöht ?
Posted by [hoffnung](#) on Sat, 14 Jul 2012 17:55:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Mimi,

finden meinen Beitrag nicht, daher schreibe ich es nochmals:

Ich habe vor über 10 Jahren aufgehört wegen meines Haarausfalls zu Ärzten zu gehen, da es nichts gebracht hat.

Seit fast 2 Jahren mache ich auf eigene Faust so etwas wie eine Generalsanierung. Bei meinem Hausarzt rufe ich nach meinen Recherchen nur an und sage der Assistentin was bei der Blutabnahme untersucht werden soll (die stellt mir mittlerweile schon nervige Fragen).

Selen habe ich genommen, da vor über 15 Jahren eine Mangel festgestellt wurde. Welches weiß ich leider nicht, Werte vorher und nachher gibt es auch nicht. Einen Unterschied in meinem Befinden habe ich nicht bemerkt. Jetzt nehme ich Selen-Methionin (enthält 200 mcg pro Kapsel).

Eisen habe ich in den letzten 10 Monaten ca. 5 oder 6 Monate genommen und zwar Ferro-Gradumet 105 mg. Die habe ich mir jetzt wieder besorgt.

Meine Parodontitis ruht zum Glück seit 10 Jahren, da mein Zahnarzt darauf spezialisiert ist und er eine tolle Mundhygiene-Assistentin hat. Mit der B12-Zahnpasta werde ich warten, bis ich meinen Methylmalonsäure-Wert bestimmt habe.

Danke und LG,
Su

Subject: Aw: Vitamin B12-Mangel ? Homocystein + MCV erhöht ?
Posted by [Mimi17](#) on Sun, 15 Jul 2012 08:17:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Su,
dann machst Du ja schon alles richtig
Nervige Frage von Arzthelferinnen: wenn möglich, überhören und ignorieren. Wenn nicht möglich, würde ich einfach sagen, dass Du das mit ihr nicht erörtern möchtest.

Soweit ich weiß, ist Natriumselenit /-selenat sicherer als Selenomethionin. Selen gibt es als organische Verbindung: Selenomethionin (in Selenhefe) und als anorganische Verbindung: Natriumselenit, Natriumselenat.

Vielleicht probierst Du da mal einen Wechsel, wenn Dein Methionin aufgebraucht ist.

Auf der Seite von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung findet sich dieser Hinweis: Zwar ist die Bioverfügbarkeit anorganischer Selenverbindungen geringer als die der organischen, jedoch werden sie im menschlichen Organismus kontrolliert verstoffwechselt. Sie werden in Form von Selenocystein spezifisch in die funktionellen Selenoproteine eingebaut (Bundesinstitut für Risikobewertung 2004) und überschüssige Mengen werden schnell eliminiert. Organisches Selenomethionin hingegen wird auch unspezifisch und unreguliert in Körperproteine (z. B. Albumin) anstelle von Methionin eingebaut.

Ansonsten würde ich das Eisenpräparat (offensichtlich nur in CH erhältlich, finde ich in D gar nicht) solange regelmäßig weiter nehmen, bis Dein Ferritin >70 oder höher ist und dann versuchen, den Wert mit reduzierter Einnahme zu halten. Eisen wird besser resorbiert, wenn man es mit Vitamin C nimmt. Versuch mal, das zu kombinieren oder das Eisen mit Orangensaft zu nehmen, falls Du das nicht schon längst so machst.

An dem B12 würde ich noch dran bleiben mit der Methylmalonsäure.

Viel Erfolg.
LG
Mimi

Subject: Aw: Vitamin B12-Mangel ? Homocystein + MCV erhöht ?

Posted by [hoffnung](#) on Sun, 15 Jul 2012 14:24:16 GMT

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

Hi Mimi,

mir ist noch eingefallen, dass sich zwar mein Befinden während der Einnahme von Selen nicht gebessert hat, aber der HA wurde weniger, was ich aber auf das Progesterongel zurückführe.

Vit. C nehme ich auch schon seit über 15 Jahren täglich in Kapselform zu mir, da ich es anscheinend über die Nahrung nicht aufnehmen kann.

Danke und LG,
Su
