
Subject: ein paar Werte , brauche bitte hilfe
Posted by [tividi](#) on Mon, 04 Mar 2013 16:00:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

meine neuen Schilddrüsenwerte, kann mir jemand sagen ob die okay sind, bitte

TSH 0,58 uIU/ml (0,3-4,0)
ft3 5,74 pmol/l (3,9-6,7)
ft4 15,4 pmol/l (12,0-22,0)

(im august warens folgende: (pille nehm ich wieder seit Juni)

TSH 0,42

ft3 5,91

ft4 18,3)

ft4 ist gesunken, TSH gestiegen?! sollte man da was unternehmen?

Vitamin D bin ich wieder auf 20. Letzten August war ich auf 30.

Und Vitamin B12 hab ich 367 (211-911)

da hatte ich vor einem Jahr 600irgendwas..

Ich nehme aber sogar Vitamin B Komplex ein dauernd..

aber ich hab ja schonmal gelesen das die Pille ein B vitamin Räuber ist?!

könnte 367 zu wenig sein?

Einen Biotinwert hab ich jetzt auch..... 181 (supoptimaler Status 100-200, Gesunde>200)

das tolle ist ja, da steht drunter:

da die Biotinspiegel von Tag zu Tag schwanken können (bis zu 100%) sind zur Diagnose des Biotinmangels und zur Therapiekontrolle Biotinbestimmungen an 3 aufeinanderfolgenden Tagen ratsam.

Ja super, also ist mein Wert ja vollkommen fürn A...

Das hab ich bei dieser Privatärztin machen lassen, wovon ich mal schrieb...ich depp hab's natürlich doch gemacht...

Das nervige ist ja das die da Eisen genommen hat statt Ferritin und Zink auch aber wieder nur im Serum wenn ich das richtig verstanden habe. Und ich sagte noch das will ich dann nicht. Auf die Rechnung bin ich gespannt..

Selenwert hab ich noch: 66,9 (50-120)

P.S. ich weiß nicht ob das was ausmacht, aber die Blutentnahmen waren kurz nach meiner Mittelohrentzündung und Antibiotikaeinnahme..

Subject: Aw: ein paar Werte , brauche bitte hilfe
Posted by [Cora](#) on Tue, 05 Mar 2013 13:32:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tividi schrieb am Mon, 04 March 2013 17:00
aber ich hab ja schonmal gelesen das die Pille ein B vitamin Räuber ist?!

Nicht nur B, die Pille "raubt" eigentlich alles an Vitaminen und Mikronährstoffen. Rein theoretisch könntest du bei allen untersuchten Werten substituieren, berauschend ist da nix. Und SD-Hormone verbrauchst du mit Pille auch mehr als ohne. Aber bei deinen Werten seh ich nicht zwingend nen Handlungsbedarf ... vielleicht mal probeweise ganz leicht erhöhen (nimmst du schon LT?).

Subject: Aw: ein paar Werte , brauche bitte hilfe
Posted by [tividi](#) on Wed, 06 Mar 2013 18:46:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm einfach so erhöhen trau ich mich jetzt auch nicht. Wenn man erhöhen würde wieviel mehr würde man da eigentlich probieren. Die nächsten sind ja LT 75? Nehm ja die 50er. Schon immer.

Ich finde das ja eh so komisch das ich schon immer nur 50 nehmen muss. Selbst in der Schwangerschaft nicht mehr.

Aber Cora, du meinst, auch so wie die Werte jetzt sind, wäre in Ordnung?! Dann würd ich lieber nicht was ändern.

Vielleicht such ich mir nochmal einen Internisten. Meine Hausärztin hat da auch nicht so den

Durchblick.

Subject: Aw: ein paar Werte , brauche bitte hilfe
Posted by [Cora](#) on Wed, 06 Mar 2013 19:10:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, es gibt schon welche, die sich mit dem ft4 Wert nicht so wohl fühlen würden - für viele muss der im oberen Drittel der Norm liegen. Aber um das bei sich selbst so genau beurteilen zu können, braucht man halt Werte über einen längeren Zeitraum und unter unterschiedlichen Dosierungen.

Ich kann dir also echt nicht in dem Sinne "raten", zu erhöhen oder es sein zu lassen. Das müsstest du am besten mit dem Doc deines Vertrauens klären, und der müsste auf alle Fälle aufgeschlossen sein ... den bei den Werten rät dir kein durchschnittlicher Arzt zu ner Erhöhung.

Aber rein technisch gesehen bräuchtest du dazu keine anderen Tabletten. Du kannst die 50er ja vierteln und um 12,5 erhöhen. Ich nehm z.B. momentan 75, hab aber 100er Tabletten
Aber wie gesagt, besser in Absprache mit nem Arzt.

Subject: Aw: ein paar Werte , brauche bitte hilfe
Posted by [tividi](#) on Thu, 07 Mar 2013 19:23:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab grad gesehen das das Labor die Normwerte für Vitamin D geändert hat.

letztes Jahr war ab 20 nämlich noch "ausreichend" und jetzt ist 20-30 ein Mangel.

30-40 ausreichend und 40-60 optimal

letztes Jahr im August war ich dann mit den Vigantoletten und der Sonne von 14 auf 30.

Jetzt ja wieder 20.

Dekristol krieg ich nicht.

Nehme jetzt einfach mal 2 Vitamin D3 v.Hevert täglich.

Ich würd auch 5 täglich nehmen..

Mir stellt sich aber die Frage wie schnell da dann der Wert steigt, wie lang ich wieviel nehmen sollte. Ohne das es zu Probleme kommt und ich zu viel habe.

Wie geh ich denn da am besten vor?? Kann mir bitte da mal helfen
