

---

Subject: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [tividi](#) on Mon, 26 Aug 2013 10:37:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

ich hab mal wieder Blut abnehmen lassen

Schilddrüse, Ferritin, Vit b12 und Vit D

Vitamin B 12, da nehm ich fast täglich einen B Komplex

Mein Wert im Februar war 367 und jetzt 349

Ich versteh garnicht warum der jetzt auch noch sinkt obwohl ich es regelmässig nehme.

Was kann ich denn da machen?

Der sinkt ständig, er ist nur gestiegen als ich vor 1 1/2 Jahren Spritzen bekam.  
Aber nun ist er fast nur noch die Hälfte von dem Wert von danach.

Meine Ärztin hat aber nicht vor mir Spritzen zu geben oder findet das auch nicht seltsam?!? Ich schon. Ich nehms doch ständig ein.

Vitamin D war im Februar bei 20 und dann hab ich 2mal wöchentlich Dekristol genommen bis glaub Juni/Juli dann einmal wöchentlich. Und jetzt bin ich grad mal bei 31. Wär gern bei über 40.

(Hab aber auch nicht mehr allzuviel Dekristol Kapseln hier. Die hat ich damals von einer Privatärztin verschrieben bekommen.)

Da hät ich auch gedacht das wäre viel höher. War nämlich auch sonst viel in der Sonne.

naja und Ferritin hab ich 87 jetzt.

Im Februar warns 69

Allerdings war ich vor genau einem Jahr auch schonmal bei 120

Ich nehm während meiner Periode immer Eisen ein und sonst auch, aber nicht regelmässig täglich..

Also ich finde komisch das das alles nicht steigt bzw nicht mehr, obwohl ich alles einnehme.

An was liegt das denn?

Kennt das von euch vielleicht auch jemand??

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [Binne](#) on Mon, 26 Aug 2013 11:08:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Tivi!

Welchen B-Komplex nimmst du denn ein?? Er muss schon relativ hoch dosiert sein... von B 12 gibt es welche, die werden vom Körper viel besser aufgenommen als andere...

Und auch wichtig: B 12 ( eigentlich die ganzen B - Vitamine!) musst du NÜCHTERN zu dir nehmen!!

Vitamin D müsstest du dann wohl noch öfters nehmen; immer mit fettigen Nahrungsmitteln zusammen.

Schau mal im HT MB Forum, dort gibt es das "Forumswissen" in der oberen Leiste; dort schaue mal unter Vitamin B nach, da steht sehr viel wissenswertes!

LG!

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [tividi](#) on Mon, 26 Aug 2013 12:16:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Binne

Danke dir!

Von ratiopharm ist der B Komplex

Das man B12 auch nüchtern nehmen muss, wusst ich garnicht.

Letztens hab ich irgendwo von B12 Lutschtabletten gelesen. Vielleicht guck ich mal nach sowas?!

Vitamin D, ja, da muss ich erstmal schauen wo ich die Dekristol wieder herbekomme. Meine Hausärztin verschreibt mir die nicht..

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [susanne27](#) on Mon, 26 Aug 2013 13:23:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe gerade mal gegoogelt. Der B-Komplex von Ratiopharm enthält nur 10 mcg B12, das ist nicht gerade viel.

Ich nehme 50 mcg und mein Wert steigt gut an. Kenne auch Leute die nehmen 1000 mcg B12. B12 gibt es auch als Methylcobalamin, was besser aufgenommen werden soll. Ggf. auch mal an Lutschtabletten denken, wegen Aufnahme über die Mundschleimhaut. Evt. hast Du eine Resorptionsstörung: KLICK

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [fellow](#) on Mon, 26 Aug 2013 13:26:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

Wäre auch meine Vermutung... Problem im Darm?!

Ig

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [tividi](#) on Mon, 26 Aug 2013 16:31:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke euch.

Hm also an Resorptionsstörung hab ich auch schonmal gedacht, aber meine Ärztin scheinbar

halt nicht.

Und ich hab keine Ahnung wie ich dann erfahre ob ich sowas hab?  
Wie wird das untersucht?

Probleme mit dem Darm.. hm ich würd jetzt eher nicht denken.

---

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [fellow](#) on Mon, 26 Aug 2013 17:48:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Probleme muss man nicht unbedingt merken. Deutet aber darauf hin wenn du sagst das es mit Infusionen geklappt hat den Wert zu steigern. Aber bei oraler Aufnahme nicht klappt ihn zu halten oder hoch zu bekommen. Dann kann man davon ausgehen das irgendwo was verloren geht bzw nicht gut aufgenommen wird. Evt. erstmal noch ein wenig probieren vielleicht höher dosiertes zu nehmen bevor man gleich sagt da ist was nicht in Ordnung. Es kann ja auch durchaus sein das dein Körper sich grad nur etwas schwer tut mit der Aufnahme... das muss nicht für immer so sein.

Ich weiss gar nicht ob man das untersuchen kann.

---

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [Binne](#) on Mon, 26 Aug 2013 18:52:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke einfach, dass du, Tivi, in der Vergangenheit zum Einen einfach zu wenig B Vitamine zu dir genommen hast ( ich nehme das" Methylcolombani von Vitabay" 1000ug, gibt es bei a\*\*\*\*n) und zum Anderen auch einfach nicht nüchtern dabei warst.

Ich lutsche meine Vitamin B 12 Tablette ( wird über die Mundschleimhaut aufgenommen) meistens nachts, wenn ich eh kurz auf bin wegen der Kids... da bin ich garantiert nüchtern!

Warst du mal auf der von mir empfohlenen Seite??

Dort steht ua, das selbst von den 1000ug B 12 nur ein BRUCHTEIL ankommt!! Wie wenig, also wahrscheinlich eher ein Hauch von Nichts, kommt dann beim einem Produkt an, das viel niedriger dosiert ist???!!!

LG!

---

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [Binne](#) on Mon, 26 Aug 2013 18:58:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe eben mal geschaut,

meine B 12 Lutschtabletten enthalten 1000ug = 1mg

der Ratiopharm Komplex enthält 10 ug = 0,01mg !!

Erheblich weniger...

"Vitasprint" enthält 500ug = 0,5 mg

Ich dachte bis vor kurzem auch, dass der Ratiopharm -Komplex ok ist, er enthält viele Vitamine, und einige auch ausreichend; immerhin ja auch 10mg B6...

Aber eben das B12 ist zu wenig UND auch noch ( das habe ich glaube ich woanders mal gelesen) das B12, dass NICHT so gut vom Körper aufgenommen wird...

Lies dich mal in das Forumwissen von hat mb rein!

LG!

---

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [Binne](#) on Mon, 26 Aug 2013 19:47:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://ein-langes-leben.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=47](http://ein-langes-leben.de/index.php?option=com_content&view=article&id=47)

Ein netter Artikel... etwas lang, aber informativ!

---

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [tividi](#) on Mon, 26 Aug 2013 21:07:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Binne, dankeschön.

Da hast du natürlich Recht, da komm ich mit meinem B Komplex nicht weit.

Ich habe bei a.....n mal geguckt nach den Tabletten.

Ich denke ich werde mir die auch bestellen. Evtl. frag ich auch doch nochmal nach B12 Spritzen.

---

Ich weiß noch nicht.

Den Artikel von dem Link, den hab ich zufällig vor paar Tagen auch erst entdeckt. Dort hab ich auch von den Lutschtabletten gelesen.

Und von ht-mb hab ich mir das jetzt auch mal durchgelesen. Fand ich auch sehr interessant

Aber Vitamin D ist für mich auch rätselhaft.

Hab ich jetzt auch nochmal bei ht-mb nachgelesen.

Und dort steht ja folgendes:

Im Mittel - nach 4 Monaten Aufsättigungszeit:

7.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 11 ng/ml  
28.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 22 ng/ml  
40.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 32 ng/ml  
50.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 40 ng/ml  
60.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 48 ng/ml  
70.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 56 ng/ml.

danach bin ich damals auch gegangen. Und eigentlich müsste ich dann so bei ca -50 statt 31 liegen. Das ist ja schon ein ziemlicher Unterschied.

Und ich hab die Kapsel immer mit dem Essen genommen

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [Hirsch](#) on Mon, 09 Sep 2013 15:23:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke nicht, dass es an der Ernährung liegt, dass du einen Vitamin B12 Mangel hast.

Typische Ursachen sind vielmehr:

- Vegetarische oder Veganer Ernährungsform
- Alkoholmissbrauch
- Darmerkrankungen oder Darmstörungen
- Zustand nach einer Magen-oder Darm Operation

Triffst davon etwas vielleicht auf dich zu ? Grüße und viel Erfolg

---

---

Subject: Aw: Trotz Einnahme keine Steigerung  
Posted by [tividi](#) on Mon, 09 Sep 2013 18:07:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Hirsch

also Alkohol trink ich keinen

Darmerkrankungen oder störungen...hm, keine Ahnung, das weiß ich eben auch nicht..

eine OP hat ich auch keine