

---

Subject: Nährstoffe

Posted by [Chima](#) on Tue, 27 Aug 2013 13:15:38 GMT

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

---

Hi,  
ich hätte mal eine Frage an die NEMs-Experten:

ab wann sollte man Zink auffüllen? Und kann bereits ein "niedrig normaler" Zinkwert für HA verantwortlich sein?

Die gleiche Frage zu Vit.B12

Meine letzten Werte (ich poste mal die, die etwas auffällig, dennoch in der Norm waren)

Natrium(136-145) 137

Zink(0,60-1,20) 0,63

Alkalische Phosphatase(35-105) 36

Vit B12(141-489) 220

Methylmalonat(50-300) 90

Ferritin(13,0-150) 52,2

Klar liegen alle Werte noch im Referenzbereich, aber sollte ich dennoch irgendwas auffüllen?

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe

Posted by [susanne27](#) on Tue, 27 Aug 2013 13:30:18 GMT

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

---

Bei Zink weiß ich nicht Bescheid (wurde denn Zink im Serum oder im Vollblut bestimmt?).

Bei Vitamin B12 sollte der Wert viel höher sein.

Im Hashimoto- und Morbus Basedow-Forum ([ht-mb.de](http://ht-mb.de)) wird von den Profis immer wieder auf einen Vitamin B12 + Eisenmangel hingewiesen. Fast immer sind diese Werte zu niedrig.

Beim VitB12 (TC) ist die Spanne des Referenzbereiches sehr groß und die Ärzte gehen AUSSCHLIESSLICH nach dem Referenzbereich. D.h. wenn man z.B. knapp am unteren Referenzbereich liegt (der untere Wert des Normbereichs für VitB12 liegt in den meisten Laborn bei ca. 200 pg/ml), dann sagt der Arzt: "Alles bestens, Sie sind kerngesund", aber Fakt ist, dass der Wert bei mind. 650 pg/ml liegen sollte!! Eine Bestimmung von Holo-Transcobalamin (Holo-TC) wäre ebenfalls sinnvoll, das wird am besten alles HIER erklärt.

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe

Posted by [Biggi01](#) on Tue, 27 Aug 2013 14:28:11 GMT

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

---

Hi Chima,

Ferritin muß hoch, Haare benötigen mitdenstens einen Wert von 75.  
manche Labore sprechen sogar von 200-250.

Zink ebenfalls.

Du liegst zwar im referenzbereich, aber man sollte nie an der unteren oder oberen Grenze vorbeischrannen.

Du hast meine Frage nach den 1000 mg Ferro sanol nich nicht beantwortet.

Ig

---

Subject: Aw: Nährstoffe  
Posted by [Chima](#) on Thu, 29 Aug 2013 10:46:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@biggi:

hab jetzt extra nochmal nachgesehen, die FerroSanol waren 100mg. Momentan nehm ich keine mehr. Ich bin irgendwie grad so resigniert, weil ich denke, dass eh nix wirklich erfolgversprechend ist. Nehme jetzt seit ein paar Monaten Regaine und möchte jetzt mit der Diane35 anfangen. Im Moment schieße ich also mit schwerem Gerät  
Dennoch nehme ich Zink und Vitamin B12 werde ich mir jetzt spritzen. Ausserdem probioere ich Medyn Forte und werde auch wieder FerroSanol nehmen, denke ich.  
Und dann schaun wa ma....

---

Subject: Aw: Nährstoffe  
Posted by [Chima](#) on Thu, 29 Aug 2013 10:50:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@susanne27:  
du kennst dich mit Schilddrüsenwerten aus, gell?  
Mein ft3 und ft4 sind beide eher niedrig. 2,6 und 10,7

Kennst du diese Werte: Thyreoperoxidase-AK und Thyreotropinrezeptor? Was ist das?

---

Subject: Aw: Nährstoffe  
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 29 Aug 2013 12:32:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Chima,

wenn Du 100 mg Ferro sanol am tag nimmst, kommen genau 35mg an, der Rest wird ausgeschieden und landet in der Kanalisation.

Kein Wunder dass Du Monate brauchst um den Wert hochzukriegen.

Ig

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe  
Posted by [Chima](#) on Thu, 29 Aug 2013 12:36:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

O.k., was kann ich also tun? Infusionen bekomme ich nicht, DAS habe ich jetzt schon bei drei Ärzten versucht. Und mit einem Wert von 50 kann ich das jetzt sowiso vergessen...

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe  
Posted by [susanne27](#) on Thu, 29 Aug 2013 12:41:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Chima schrieb am Thu, 29 August 2013 12:50@susanne27:  
du kennst dich mit Schilddrüsenwerten aus, gell?  
Mein ft3 und ft4 sind beide eher niedrig. 2,6 und 10,7

Kennst du diese Werte: Thyreoperoxidase-AK und Thyreotropinrezeptor? Was ist das?  
Das sind sogenannte Antikörper, welche bestimmt wurden um autoimmune Krankheiten wie "Hashimoto" bzw. "Morbus Basedow" nachzuweisen oder auszuschließen. Man kann aber z.B. auch Hashimoto haben, wenn keine Antikörper vorliegen. Das sieht ein guter Endo dann aber im Ultraschall.

Wie waren denn die Werte und wie lauten die Referenzwerte?

Hier mehr Infos zu Antikörpern: [KLICK](#)

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe  
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 29 Aug 2013 14:26:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi

Dosis erhöhen und Präparat wechseln.

ferro sanol ist der Mercedes unter den Eisenpräparaten.

Ig

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe

Posted by [nelli](#) on Thu, 29 Aug 2013 16:49:34 GMT

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

---

Hi Chima,

ich hatte mal zwecks Eisen das Produkt Hämoprotect oder so ähnlich. Davon habe ich morgens und abends je 100 mg genommen und habe dadurch meinen Ferritinwert von 35 auf 120 gesteigert innerhalb 6 Monate oder so. Eigentlich soll man diesen auch so hoch halten für mindestens ein halbes Jahr um zu sehen, ob es Auswirkungen auf die Haare hat. Leider war das bei mir nicht der Fall.

Lg, Nelli

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe

Posted by [Binne](#) on Thu, 29 Aug 2013 18:22:53 GMT

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

---

Chima, googel mal nach den sogenannten "Eisenzentren" ... die arbeiten nach der Methode von diesem Beat Schaub aus der Schweiz.

Ich habe in einem solchen Zentrum auch Infusionen bekommen und mein Wert war auch nicht sooo schlecht.. danach lag ich bei über 200 , aber am HA hat es nichts verändert...

Übrigens finde ich deine SD Werte nicht gut

Dein Ft3 geht doch von den Werten her bis 4,2 , oder? Und wie ist die Grenze bei Ft4?

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe

Posted by [Binne](#) on Thu, 29 Aug 2013 18:25:10 GMT

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

---

Ach ja,

Zink ist am unteren Ende bei dir und auch Vitamin B12 dürfte bis auf 600 hoch!

Eigentlich hast du die klassischen Hashi-Nebenbaustellen...

hast du denn AK's und wie sieht deine SD aus??

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe  
Posted by [Sissi](#) on Fri, 30 Aug 2013 08:05:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Chima,

hab die gleichen Werte bei Zink und Alk. Phosphatase wie Du, nur Ferritin ist im obersten Bereich.

Pass auf, dass das Zink nicht noch weiter runtergeht. Ist mir passiert aufgrund der Ferro sanol-Einnahme, obwohl ich regelmäßig Zinktabletten im entsprechenden Abstand genommen und den Wert mehrmals kontrolliert habe. Ist in den letzten Monaten einfach urplötzlich nach unten abgesackt.

Bei B 12 haben mir die Methylcobalamin-Lutschtabletten sehr geholfen. Wert ist jetzt bei über 1.300.

Liebe Grüße  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe  
Posted by [Chima](#) on Fri, 30 Aug 2013 08:33:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh so viele Antworten, dankeschön!!!

Zitat:Bei B 12 haben mir die Methylcobalamin-Lutschtabletten sehr geholfen.  
Ich habe hier Vitamin B12 zum spritzen. Habe mich bisher nur nicht getraut. Aber ich fange ab nächste Woche damit an.

Zitat:Zink ist am unteren Ende bei dir und auch Vitamin B12 dürfte bis auf 600 hoch!

Also wie gesagt, VitB12 zum spritzen, so ist der Plan. Zink nehme ich auch schon. Müssen das bestimmte sein oder reichen die aus dem dm mit 10g? Und ich nehme Medyn Forte wieder regelmässig, kann ich das zusammen mit Zink nehmen?

Zitat:Ich habe in einem solchen Zentrum auch Infusionen bekommen und mein Wert war auch nicht sooo schlecht.. danach lag ich bei über 200 , aber am HA hat es nichts verändert...  
Rolling Eyes

Zitat:ob es Auswirkungen auf die Haare hat.  
Leider war das bei mir nicht der Fall.

Das hört man sooo oft, weshalb meine anfängliche Euphorie das Ferritin betreffend, etwas geschwunden ist. Aber das Zitat:Hämoprotectwerde ich mal suchen.

Zitat:Eigentlich hast du die klassischen Hashi-Nebenbaustellen...

hast du denn AK's und wie sieht deine SD aus?? Zitat:Übrigens finde ich deine SD Werte nicht gut

Tja, ich habe ja auch immer in die Richtung SD vermutet. Antikörper hab ich keine! Allerdings war im letzten Jahr mein TSH schonmal bei 3,9 und der letzte vor 6 Monaten bei 2,7. Vorige Woche bekam ich die Ergebnisse der letzten "endokrinologischen Blutuntersuchung". Das waren so viele Werte mit denen ich gar nix anfangen konnte... Da war mir nur aufgefallen dass ft3 und ft4 eben deutlich niedriger waren als noch vor 6 Monaten.

FT3 2,02-4,42 bei mir: 2,6

FT4 9,33-17,1 bei mir: 10,7

Leider wurde der TSH nicht bestimmt. Laut Ärztin also alles tip-top-prima

Ich solle wieder meine alte Pille, die Bellissima nehmen. "Dann wird das schon wieder!" "Öhm, Hallooo? Hatte ich doch im Erstgespräch erwähnt, dass ich vermute, dass mit dieser Pille alles anfang und ich immer Zwischenblutungen bekam..." Deshalb hatte mir meine Frauenärztin hier, wieder die Valette verschrieben. Mit der Valette nahm das Chaos dann vollends seinen Lauf. Deutlich mehr HA, schlechte Haut, Zwischenblutungen, Panikattacken.

Nun bin ich seit 3 Wochen ohne Pille, da ich nicht wieder mit der Bellissima anfangen wollte und so schnell keinen Termin bei meiner Frauenärztin bekommen habe. Bisher gehts mir gut damit.

Die Haut ist jedenfalls besser als mit Valette, erstaunlich und das nach drei Wochen Ich glaube selbst der HA is minimal besser. Kann aber auch am Regaine oder am Zink liegen, K.P. Ich werde jetzt mal meine Frauenärztin nach der Diane 35 fragen, mir langts! Dann hab ich wenigstens alles probiert!

Vielleicht lasse ich auch mal einen Ultraschall von der SD machen, zumal in meiner Familie einige Frauen damit Last haben. Mein Arzt weigert sich aber noch mir für die Radiologie , die eine Schilddrüsenprechstunde anbieten, eine Überweisung zu schreiben. "Da wär ja schliesslich nix"

Ach es ist ein Kreuz, aber was erzähle ich euch...

---

Subject: Aw: Nährstoffe

Posted by [Binne](#) on Sun, 01 Sep 2013 19:25:20 GMT

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

---

Nimmst du jetzt eigentlich Lt??

Du bist die perfekte Kandidatin für eine seronegative Hashimoto.

Dein Tsh ist erhöht,deine freien Werte sind niedrig,du hast keine nachweisbaren AK's und

Nährstoffmangel!

Zink am Besten zw 17-20 Uhr nehmen; Medyn nüchtern!

Lg

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe  
Posted by [Chima](#) on Sun, 01 Sep 2013 19:30:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Nimmst du jetzt eigentlich Lt??

Nein, nach Aussage der Ärzte bin ich doch topfit...Dass ich jetzt innerhalb von drei Monaten die vierte Erkältung (diesmal richtig mit Bronchitis und so) hab scheint ja auch völlig in Ordnung zu sein...

Aber ich habe jetzt einen Termin im radiologischen Institut beim Nuklearmediziner zur Schilddrüsensprechstunde. Ich lass ja nicht locker!

Irgendwas stimmt nicht mit mir und ich will endlich rausfinden WAS!

Mein HA wird seit ein paar Tagen echt grad besser. Ob das schon am Absetzen der Pille vor 3,5 Wochen liegen könnte??? Eigentlich nicht, oder?

Echt Zink erst Abends? Habe es jetzt zusammen mit dem Medyn Morgens genommen. Kann ich denn Ferro Sanol morgens zusammen mit Medyn nehmen?

Danke Dir!!!!

---

---

Subject: Aw: Nährstoffe  
Posted by [Binne](#) on Sun, 01 Sep 2013 19:47:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Glaube eher,dass die Besserung von Regaine kommt...passt zeitlich!

Wegen Medyn und Eisen weiß ich auch nicht so genau,

Nehme doch Eisen immer abends kurz vorm Schlafen gehen und Zink gegen 17 Uhr?!

Berichte was beim US rauskam.

Es kann natürlich auch sein,dass du eine von der Pille verursachte UF hast,das gibt sich dann wieder...manchmal aber löst aber auch gerade die Pille oder eine Schwangerschaft Hashi aus...

Lg!

---