

---

Subject: Meine Werte

Posted by [Jana](#) on Thu, 07 Sep 2006 10:06:07 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich habe mir eben meine neuesten Werte zufaxen lassen, und hoffe jemand kann mir etwas dazu sagen?

Ist irgendwas auffällig?

Auf Rat der Ärztin nehme ich jetzt Zink (20 mg) und Biotin (5mg) ein. Sind diese Dosen ok oder zu niedrig?

Hier die Werte vom Ende Juli 06:

Leuko 5,40 x1000/ul 4,60-10,20  
Ery 4,52 x1Mio/ul 4,20-5,40  
HB 13,60 g/dl 12,00-16,00  
HKT 46,80 % 36,00-46,00  
MCV 103,50 fl 85,00-95,00  
MCH 30,10 pg 27,00-33,00  
MCHC 29,10 g/dl 32,00-36,00  
Thrombo 305,00 x1000/ul 150,00-400,00  
Ferritin 95,20 ng/ml 20,00-150,00  
Zink 9,00 umol/l 9,20-19,90  
Biotin 55,00 ng/l 200,00-0,00  
FT3 3,37 pg/ml 2,00-4,20  
FT4 12,30 pg/ml 8,00-17,00  
TSH basal 2,08 mIU/l 0,27-2,50  
TPO AK 10,70 IU/ml 0,00-35,00  
TRAK <8.00 U/l 0,00-9,00  
ACTH 13,20 ng/l 10,00-60,00  
Cortisol 154,00 ng/ml 62,00-194,00  
Androstendion 1,26 ng/ml 0,50-2,70  
DHEAS 2,30 ug/ml 0,40-4,30  
SHBG 136,00 nmol/l 18,00-114,00  
f. Andr.Index 1,10 Index 0,00-3,50  
E2 19,80 pg/ml 0,00-400,00  
Progesteron 0,86 ng/ml 0,20-0,81  
17-OHP 0,80 ug/l 0,30-1,00  
FSH 3,58 mIE/ml 1,50-33,40  
LH 2,46 mIE/ml 0,50-76,30  
Prolaktin 28,30 ng/ml 4,79-23,30  
Testosteron 0,44 ng/ml 0,00-0,60  
Dihydrotesto 64,60 ng/dl 23,00-192,00

Ich habe alle Werte übernommen die auf dem Zettel stehen, weiß nicht ob einige "unwichtig" sind.

Kurz meine Vorgeschichte:

Beginn der Einnahme der Pille Miranova Januar 05 (erste Pille ever), kurz darauf Beginn des starken Haarausfalls, im Oktober 05 Pille abgesetzt, bis Ende des Jahres Eisen geschluckt (da im Oktober ein Ferritinwert von 9 gemessen wurde), HA wurde besser. Seit Januar 06 Einnahme der Yasmin. Mit der Yasmin keine weiteren Probleme, unter der Miranova kamen diverse Wehwehchen wie Mords-Wassereinlagerungen etc.

Würde mich über Antworten/Bemerkungen/Ratschläge sehr freuen!!

Viele Grüße  
Jana

---

Subject: Re: Meine Werte  
Posted by [Jana](#) on Thu, 07 Sep 2006 10:10:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ups, sehe gerade das die Werte ganz unübersichtlich aussehen...  
Erklärung: nach jeder Angabe (mg etc.) ist der Normbereich angegeben!

---

Subject: Re: Meine Werte  
Posted by [Padme](#) on Thu, 07 Sep 2006 21:31:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Am Blutbild sieht man, dass ein Folsäure- und B12-Mangel vorliegen könnte.

Der TRAK-Wert liegt grenzwertig. Vielleicht solltest Du es mit Deinen SD-Werten im Hashi-Forum mal versuchen. Hattest Du mal einen Nuklearmediziner aufgesucht zwischenzeitlich? Ist da alles abgeklärt?

Die Sexualhormone finde ich nicht wirklich berauschend. Innerhalb dieser teilweise großen Referenzbereiche liegen einige Werte doch SEHR grenzwertig. Gut, die Pille beeinflusst viel davon, aber ein E2-Wert von 19,08 kann auch unter Pilleneinnahme nicht gut sein, war da gerade Pillenpause? FSH kraucht auch irgendwo im unteren Bereich, was aber von der Pille ausgelöst sein wird.

Das Ferritin haste ja gut nach oben bekommen und es zeigt sich am Nachlassen Deines HA, dass da vielleicht DOCH was dransein könnte, wenn Leuten mit einem Ferritinwert um die 10 zur Eiseneinnahme geraten wird

---

Subject: Re: Meine Werte  
Posted by [strike](#) on Fri, 08 Sep 2006 05:56:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich sehe da so einiges anders, aber ich bin ja hier auch nicht der Experte für Werte.

So sehe ich eben nicht am erhöhten MCV automatisch einen B12 oder Folsäuremangel. Hier liegt ein anderer Grund vor, daß MCV erhöht ist.

Es sieht hier anhand einiger Werte eher so aus, als ob Du nicht genug trinkst. 2 bis 3 l am Tag sollten es schon sein u. das sollte zum größten Teil Wasser sein.

Und wenn ich die Geschlechtshormone beurteilen will, benötige ich immer noch die Zyklusphasen.

Unabhängig davon sind einige Werte ohnehin aufgrund der Pilleneinnahme verändert.

Was Deine Zinkeinnahme angeht, so könnte man - wenn man noch die alk. Phosphatase hätte, die ja beim Zink zu bestimmen ist u. hier mal wieder fehlt - sehen, daß womöglich gar kein Zinkmangel vorliegt bzw. nicht dringlich das Zink aufgefüllt werden muß, jedenfalls sieht der Wert, der neben der alk. Phosphatase für die Bewertung ausschlaggebend ist, nicht so aus.

Zink im Serum sagt jedenfalls nichts aus, weil sich das Zink zu mehr als 98 % in den Zellen befindet. Man mißt also im Serum den kläglichen Rest u. ist so schlau/dumm wie vorher.

Zu den SD-Werten: Da ich hier nur die Werte sehe u. von Dir fast nichts weiß, also auch nicht, ob Du SD-Hormone nimmst, kann ich lediglich \*kompensatorische\* Werte feststellen. Aber so was hat natürlich immer eine wichtige Bedeutung/Handlungsbedarf.

Was Deinen Eisenstatus angeht, so bestehen da m. E. durchaus noch Unklarheiten. Allein Ferritin sagt da überhaupt nichts aus.

Wie ich gesehen habe, hast Du vom Oktober bis zum Jahresende den Ferritinspeicher von 9 auf über 60 gebracht. Das ist m. E. eine Menge u. ich kann mir nicht gut vorstellen, daß das so stimmt.

Wenn man dann noch sieht, daß der Speicher ohne Eiseneinnahme wiederum einen recht großen Sprung gemacht hat, kann man nur sagen, daß man hier besser mal alle erforderlichen Werte bestimmen sollte.

Normalerweise wird man mit dem Eisen in der Nahrung gerade mal die Homöostase aufrecht erhalten können, besonders als Frau.

Im übrigen gibt man nicht erst ab Ferritin 10 o. ä. Eisen, sondern grundsätzlich sollte stets alles, was an Ferritin < 25 liegt, behandelt werden. Dazu gibt es auch ausreichend Material.

---

Subject: Re: Meine Werte

Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Sep 2006 07:07:23 GMT

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

---

Der Erfolg der Werteeinstellung kommt manchmal über Umwege , aber er kommt.

LG

---

Subject: Re: Meine Werte

Posted by [strike](#) on Fri, 08 Sep 2006 07:26:28 GMT

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

---

Zitat:Der Erfolg der Werteeinstellung kommt manchmal über Umwege , aber er kommt.  
Werteeinstellung? Muß man das jetzt verstehen?

Da ich es gewohnt bin, Gelesenes genau zu interpretieren, kann ich hier keinen Sinn erkennen.  
Werteeinstellung? Hier handelt es sich um Laborparameter, da gibt es nichts einzustellen, da gibt es nur Werte.  
Ansonsten gibt es eine Medikamenteneinstellung.

Wenn es sich um die (so genannte) Werteeinstellung im Zusammenhang mit SD-Hormonen handelt, ist der Erfolg dieser \*Werteeinstellung\* daran zu sehen, daß es eine Veränderung im Befinden gibt. Somit ist der o. a. Satz erst recht nicht zu verstehen, denn hier gibt es weder eine angebenene Dosis noch Symptome.

---

---

Subject: Re: Meine Werte

Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Sep 2006 07:30:55 GMT

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

---

strike schrieb am Fre, 08 September 2006 09:26

Zitat:Der Erfolg der Werteeinstellung kommt manchmal über Umwege , aber er kommt.  
Werteeinstellung? Muß man das jetzt verstehen?

Da ich es gewohnt bin, Gelesenes genau zu interpretieren, kann ich hier keinen Sinn erkennen.  
Werteeinstellung? Hier handelt es sich um Laborparameter, da gibt es nichts einzustellen, da gibt es nur Werte.  
Ansonsten gibt es eine Medikamenteneinstellung.

Wenn es sich um die (so genannte) Werteeinstellung im Zusammenhang mit SD-Hormonen handelt, ist der Erfolg dieser \*Werteeinstellung\* daran zu sehen, daß es eine Veränderung im Befinden gibt. Somit ist der o. a. Satz erst recht nicht zu verstehen, denn hier gibt es weder eine angebenene Dosis noch Symptome.

Jana stellt hier ihre Werte ein - eine sogenannte Werteeinstellung.

Dass sie es nicht verstanden hat, weil einige Zusammenhänge absichtlich nicht erklärt wurden, ist eine andere Sache. Aber ich kenne mich auf dem Gebiet nicht aus.

LG  
Padme

---

---

Subject: Re: Meine Werte  
Posted by [Alana](#) on Sun, 10 Sep 2006 09:00:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Jana,  
was mich mal interessieren würde, musstest Du diese Blutuntersuchung selbst bezahlen ?  
Ich habe letzte Woche auch eine Blutuntersuchung bei meinem Hausarzt machen lassen, das ganze ging nur über LEUK, ERY, HB, HK, MCV, MCH, MCHC, ERYV, HYPO, THRO und das war es.  
Wenn ich lese was bei dir alles steht, wahnsinn.  
Daher denke ich das Du diese Untersuchung wohl selbst bezahlen musstest. Letztes hat mein Arzt bei mir Zink untersuchen lassen, dafür musste ich 40,00 Euro bezahlen.

viele Grüße  
Alana

---

---

Subject: Re: Meine Werte  
Posted by [Claudi](#) on Sun, 10 Sep 2006 09:47:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Alana,

40 Euro nur für Zink?

Wie hast du es bestimmen lassen? Ich habe für Zink im Serum im Labor 6,03 € bezahlt. Beim Arzt damals noch weniger. Sicherlich wurde bei dir eine andere Untersuchungsmethode durchgeführt?

Das interessiert mich jetzt sehr.

---

---

Subject: Re: Meine Werte  
Posted by [Jana](#) on Mon, 11 Sep 2006 08:07:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

Strike: aus welchem Grund glaubst Du ist mein MCV erhöht?

Zwischen dem ersten Befund mit 9 Ferritin (Okt 05) und dem aktuellen (Juli 06) sind 9 Monate vergangen. Auf 60 kam ich also nicht innerhalb von 3 Monaten.

Meine Schilddrüse ist ok.

Alana:

Ich bin seit Oktober letzten Jahres bei meiner neuer Frauenärztin in Behandlung, die in einer Gemeinschaftspraxis mit Endokrinologen arbeitet, in Behandlung.

Ich musste keine Untersuchung selbst bezahlen. Die Frau ist super, das ist seit Oktober 05 die 3. Blutuntersuchung die ich gemacht habe und sie hat es jedesmal bereitwillig gemacht.

LG

---

Subject: Re: Meine Werte

Posted by [strike](#) on Mon, 11 Sep 2006 08:35:22 GMT

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

In der Auflistung Deiner Werte vom Januar 06 stehen unter Ferritin ebenso wie bei den anderen Parametern jeweils 2 Ausführungen, man kann also davon ausgehen, dass es sich um 2 versch. Termine handelt.

Beim Ferritin steht da:

60,5 \_\_\_\_\_ 9,0 \_\_\_\_\_ 08.10.05 \_\_\_\_\_ 20,0 – 300

Ich hatte das so interpretiert, dass im Okt. Ferritin auf 9,0 stand u. da Du was vom Jahresende geschrieben hast, wo Du die Eiseneinnahme eingestellt hattest, bin ich davon ausgegangen, dass hier eine Verlaufskontrolle erfolgte, die eben 60,5 ergab.

Im Befund vom Ende Juli 06 steht doch:

Ferritin 95,20 ng/ml 20,00-150,00

und nicht etwa 60.

---

Subject: Strike

Posted by [Jana](#) on Mon, 11 Sep 2006 11:21:07 GMT

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

Sorry, hast Recht.

Bin da durcheinander gekommen.

Kann mir jemand sagen ob 5mg Biotin und 20mg Zink eine "ordentliche" tägliche Dosis ist oder ob ich mehr nehmen sollte?

Padme: Du hast Folsäure angesprochen.  
Kannst Du mir dazu mehr sagen? Woran siehst Du das?  
Du weißt ja, bin da grün

---

---

Subject: Re: Strike  
Posted by [Padme](#) on Mon, 11 Sep 2006 11:23:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jana schrieb am Mon, 11 September 2006 13:21  
Padme: Du hast Folsäure angesprochen.  
Kannst Du mir dazu mehr sagen? Woran siehst Du das?  
Du weißt ja, bin da grün

Folsäure und B12 KÖNNEN Dir fehlen, wenn Du einen erhöhten MCV-Wert hast.

Ich bin da auch grün, es war mal was, was ich wusste.

---

---

Subject: Re: Zink - bei nachgewiesenem Mangel  
Posted by [strike](#) on Mon, 11 Sep 2006 11:42:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Kann mir jemand sagen ob 5mg Biotin und 20mg Zink eine "ordentliche" tägliche Dosis ist oder ob ich mehr nehmen

5 mg Biotin kann man nehmen, man muß aber bedenken, daß man das Biotin bei einigen Parametern rechtzeitig vor der Blutabnahme absetzt.

20 mg Zink sind auch in Ordnung, wenn man denn einen Mangel hat. Zink beeinflusst stets Eisen u. Kupfer (Kupfer schneller), darum nimmt man es nur bei Bedarf u. nur kurmäßig. Und überhaupt ist hier der alte Grundsatz, der auch für KPU gilt, zu bedenken, sonst kann man das Zink gleich in die Mülltonne werfen.

So ganz scheint das ja bei Dir mit dem Eisen ohnehin nicht zu stimmen.

---

---

Subject: Re: Zink - bei nachgewiesenem Mangel  
Posted by [Angie65](#) on Mon, 11 Sep 2006 11:48:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

strike schrieb am Mon, 11 September 2006 13:42

Und überhaupt ist hier der alte Grundsatz, der auch für KPU gilt, zu bedenken, sonst kann man das Zink gleich in die Mülltonne werfen.

So ganz scheint das ja bei Dir mit dem Eisen ohnehin nicht zu stimmen.

Und der wäre welcher ?

Wenn Zink, dann Eisen im Auge behalten ? Und wenn beides substituiert wird, mit entsprechendem Abstand ? Oder noch was ganz anderes ?

---

Subject: Re: Zink - bei nachgewiesenem Mangel  
Posted by [Padme](#) on Mon, 11 Sep 2006 11:56:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Angie65 schrieb am Mon, 11 September 2006 13:48strike schrieb am Mon, 11 September 2006 13:42

Und überhaupt ist hier der alte Grundsatz, der auch für KPU gilt, zu bedenken, sonst kann man das Zink gleich in die Mülltonne werfen.

So ganz scheint das ja bei Dir mit dem Eisen ohnehin nicht zu stimmen.

Und der wäre welcher ?

Wenn Zink, dann Eisen im Auge behalten ? Und wenn beides substituiert wird, mit entsprechendem Abstand ? Oder noch was ganz anderes ?

Entweder an B6 denken, an Magnesium?

---

Subject: Re: Zink - bei nachgewiesenem Mangel  
Posted by [Angie65](#) on Mon, 11 Sep 2006 12:03:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

An Magnesium denke ich immer und B6 schmeißen wir KPULer doch eh in großen Mengen ein - also kann es ja nur das Eisen sein. Und die Einnahmezeiten. Und das kann ich nur bestätigen : Eisen dringend im Auge behalten - oder zumindest den eigenen Körper und seine Alarmsignale, denn leider wird wohl kaum ein Arzt so oft den kompletten Eisenstatuts nehmen, wie wir es gerne hätten.Und immer selbst bezahlen - oh je....das wird teuer.

---

Subject: Re: Zink - bei nachgewiesenem Mangel  
Posted by [Claudi](#) on Mon, 11 Sep 2006 12:30:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

strike schrieb am Mon, 11 September 2006 13:42

5 mg Biotin kann man nehmen, man muß aber bedenken, daß man das Biotin bei einigen Parametern rechtzeitig vor der Blutabnahme absetzt.

Was wäre denn noch rechtzeitig z. B. vor einer SD-Untersuchung? Reichen ein paar Tage? Auf einigen Seiten (Uniklinik war das glaube ich) war nur die Rede davon, dass man es ein paar Stunden vorher absetzen sollte. Ich bezweifle, dass das ausreichend ist.

---

---

Subject: biotin  
Posted by [kaaos\\_k](#) on Mon, 11 Sep 2006 19:15:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

woher habt ihr denn euer biotin? apo oder drogerie??  
nehme (noch) keins...

---

---

Subject: Eisen  
Posted by [Jana](#) on Tue, 12 Sep 2006 11:21:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Strike: warum glaubst Du stimmt was mit meinem Eisen nicht? Bzw. WAS soll nicht stimmen? Ich habe während der Eisen-Einnahme ja einen Unterschied gemerkt. Seit etwa Februar/März nehme ich kein Eisen mehr.

Mal allgemein gefragt: ist es "schädlich" Eisen ab und an "kurmäßig" zu nehmen, ohne expizite Absprache mit dem Arzt?  
Ich muss da an meine Periode denken die trotz Pille sehr stark ist...siehe Blutverlust?

Wer kann mir was zu den "Einnahmezeiten" sagen?

Mein B12-Vitaminskomplex (Ratiopharm) nehme ich nach dem Frühstück ein, ca. 1-2 stunden später.  
Magnesium (Brausetablette, Taxofit, 350) immer gegen 14 Uhr und das Zink eine Stunde vorm Abendessen.  
(Die Zeiten haben sich so durch die Arbeit eingependelt)

Ist das gut oder schlecht?  
Wenn ich Eisen nehmen WÜRDE (am Anfang bei Wert 9 waren es 100 mg am Tag, jetzt

würde ich vielleicht die Hälfte nehmen?)...dann auf nüchternem Magen?

Kaaos: mein Biotin habe ich aus der Drogerie, von Taxofit.

---

---

Subject: Re: Eisen  
Posted by [Claudi](#) on Tue, 12 Sep 2006 12:16:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Jana,

Eisen sollte man nüchtern einnehmen. Allerdings vertragen es sehr viele nicht auf nüchternem Magen. Mir wird z. B. furchtbar übel davon.

---

---

Subject: Re: Eisen  
Posted by [kaaos\\_k](#) on Tue, 12 Sep 2006 17:21:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

in der ferro sanol-packungsbeilage steht, dass man es am besten zwei stunden nach dem frühstück und zwei stunden vor dem mittagessen nehmen sollte. nach ner kurzen eingewöhnungszeit vertrage ich das ziemlich gut. nur wird sich das wohl mit deinem vit.b-komplex überschneiden, weiß nicht ob sich da was in der wirkung aufhebt??

---

---

Subject: Re: Eisen  
Posted by [Claudi](#) on Tue, 12 Sep 2006 20:34:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kaaos\_k schrieb am Die, 12 September 2006 19:21in der ferro sanol-packungsbeilage steht, dass man es am besten zwei stunden nach dem frühstück und zwei stunden vor dem mittagessen nehmen sollte. nach ner kurzen eingewöhnungszeit vertrage ich das ziemlich gut. nur wird sich das wohl mit deinem vit.b-komplex überschneiden, weiß nicht ob sich da was in der wirkung aufhebt??

Wie lange war die ungefähr bei dir die Eingewöhnungszeit? Ich habe jetzt bereits den dritten Anlauf gemacht mit der Eiseneinnahme, aber selbst wenn der Magen voll ist, wird mir schlecht.

---

---

Subject: Re: Eisen  
Posted by [kaaos\\_k](#) on Wed, 13 Sep 2006 14:20:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@clauditt: so knapp zwei wochen... am anfang dachte ich auch: geht gar nicht. mir wurd auch schwindelig, weil ich halt versucht habe, mich genau an diese essenspause zu halten. tja, und

dann noch schlecht wegen dem eisen. ich nehme es jetzt seit sechs oder sieben wochen und wie gesagt: alles gut.

aber irgendwie reagiert ja auch jeder körper da anders... vielleicht kannst du ja zur eingewöhnung auch erstmal nur ne halbe tablette nehmen?? oder (falls du auch ferro sanol nimmst) die kügelchen innen drin rausschütten - geht ganz einfach - und davon die hälfte nehmen??

---

Subject: Re: biotin

Posted by [Alana](#) on Thu, 14 Sep 2006 05:08:06 GMT

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

---

Hallo kaaos\_k,

ich habe mein Biotin 10 mg von Lidl.  
Im DM-Markt gab es bei uns nur 5 mg.

Viele Grüße  
Alana

---

Subject: Re: Eisen @ Jana

Posted by [strike](#) on Thu, 14 Sep 2006 08:46:26 GMT

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

---

Zitat:Strike: warum glaubst Du stimmt was mit meinem Eisen nicht? Bzw. WAS soll nicht stimmen?

Ich habe während der Eisen-Einnahme ja einen Unterschied gemerkt. Seit etwa Februar/März nehme ich kein Eisen mehr.

Mir ist das einfach alles zu wirr. Du hast selbst gesehen, daß Du da einiges verwechselt hast. Wie soll ich denn dann da erst durchsteigen?

So schreibst Du z. B., daß Du bis Ende d. Jahres Eisen genommen hast u. nun steht da aber plötzlich was von Februar/März.

LG strike

---

Subject: Strike

Posted by [Jana](#) on Fri, 15 Sep 2006 12:47:02 GMT

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

---

Ich fing mit der Eiseneinnahme im Oktober 05 als man mir einen Wert von 9 bescheinigte.

Im Januar 06, nach einer neuen Untersuchung, war ich bei 60.

Ich nahm dann aber noch bis Feb./März 06 das Eisen weiter.

Seit also ca. einem halben Jahr bin ich "ohne Eisen" und die Blutergebnisse vom Ende Juli 06 ergaben einen Ferritin-Wert von 95.

Hoffe ich konnte etwas "entwirren"

LG

---