

---

Subject: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen?  
Posted by [Doris](#) on Sun, 12 Nov 2006 15:07:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
ich hab nun meine Blutwerte vom Endo bekommen. Alles unter Pille. Die meisten Werte liegen gut im Mittelbereich, folgende sind grenzwertig:

Ery. 4,1 (4,2-5,4)  
HB 12,5 (12,0 - 16,0)  
HKT 36,4 (36,0 - 46,0)  
DHEAS 0,4 (0,4 - 4,3)

Vielleicht weiß jemand von euch, ob der HA damit zu tun haben könnte? Mein Endo meint, alles sei ok. Aber heißt ja leider nichts. Übrigens ist mein Testosteron bei 0,10 (0,06 - 0,82) und somit ziemlich niedrig. Der HA kann davon wohl wirklich nicht kommen, oder?

LG, Doris

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen?  
Posted by [strike](#) on Mon, 13 Nov 2006 13:26:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Der HA kann davon wohl wirklich nicht kommen, oder?  
Würdest Du z. B. ein Rezept für Apfelkuchen auch so weitergeben?  
Das heißt, würdest Du dann schreiben: Alle Zutaten wie immer, aber 1 kg Äpfel in Spalten schneiden u. hinzufügen?

79 Leser scheint das nicht gestört zu haben.

Jedenfalls pickt man sich nicht irgendwelche Werte heraus, die einem selbst irgendwie auffallen. Werte müssen immer im Zusammenhang gesehen werden, dabei spielt es keine Rolle, ob oder wo sie sich im Normbereich befinden.

LG strike

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen?  
Posted by [Doris](#) on Tue, 14 Nov 2006 07:45:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich wollte euch eigentlich nur "Arbeit" ersparen mit dem Lesen. Wusste ich nicht. Also nochmal im Ganzen:

BSG 12/24mm (10 - 20)

BZK 77,0 mg/dl (70 - 110)  
Leuko. 6,3 u/l (4,6 - 10,2)  
Ery. 4,1 Mio/nl (4,2 - 5,4)  
HB 12,5 g/dl (12,0 - 16,0)  
HKT 36,4 % (36,0 - 46,0)  
MCV 88,8 fl (85,0 - 95,0)  
MCH 30,5 pg (27,0 - 33,0)  
MCHC 34,3 g/dl (32,0 - 35,0)  
Thrombo. 204,0 (150,0 - 400,0)  
GOT 15,0 U/l (0,0 - 31,0)  
GPT 13,0 U/l (0,0 - 34,0)  
Gamma GT 12,0 U/l (0,0 - 38,0)  
HBA1C 5,1% (4,8 - 6,0)  
Cholesterin 178,0 mg/dl (50,0 - 200,0)  
Triglyceride 111,0 mg/dl (0,0 - 200,0)  
HDL 104,0 mg/dl (0,0 - 45,0)  
LDL 52,0 mg/dl (0,0 - 150,0)  
Calcium 2,27 mmol/l (2,02 - 2,60)  
Phos.anorg. 1,21 mmol/l (0,84 - 1,45)  
Eisen 103,0 ug/dl (49,0 - 151,0)  
Kalium 4,5 mmol/l (3,6 - 4,  
natrium 137,0 mmol/l (135,0 - 144,0)  
Creatinin 0,8 mg/dl (0,5 - 1,0)  
CRP 3,0 mg/l (0,0 - 5,0)  
FT3 3,2 pg/ml (2,5 - 4,3)  
FT4 12,9 pg/ml (9,0 - 17,0)  
TSH basal 1,09 mIU/l (0,27 - 2,50)  
DHEAS 0,4 ug/ml (0,4 - 4,3)  
Testosteron <0.10 ng/ml (0,06 - 0,82)

LG, Doris

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen?  
Posted by [Padme](#) on Tue, 14 Nov 2006 07:58:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Im "Zusammenhang" können hier leider ohnehin nur ein, zwei Leute Werte deuten, das macht das Ganze ja so einseitig und kaum ein anderer kann wirklich helfen oder traut es sich nicht mehr.

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen?  
Posted by [lienchen](#) on Tue, 14 Nov 2006 08:25:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Doris,

mir fällt das C-reaktive-Protein (CRP) mit 3,0 mg/l auf. Hat Dein Arzt dazu nichts gesagt? Das könnte auf eine Entzündung hindeuten. Habe den Wert auch kürzlich bestimmen lassen und die Ärztin sagte, ein normaler CRP ist < 0,5 mg/l, d.h. auch wenn Deiner noch im angegebenen Normbereich liegt, solltest Du auf jeden Fall mal nachhaken. CRP kann z.B. auch bei Allergien, Rheuma etc. erhöht sein.

Gruß Iienchen

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ Doris

Posted by [strike](#) on Tue, 14 Nov 2006 08:29:30 GMT

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

---

Hallo Doris,

das war ja nett gemeint von Dir, aber es ist nun einmal so, daß man die Werte nicht einzeln rauspicken kann, das habe ich gewiß nicht erfunden.

Eigentlich sollte das auch logisch sein - wobei ich Dich hiermit nicht anspreche, da Du relativ neu bist.

Wenn man mal das Beispiel \*Eisenstatus feststellen\* nimmt, muß man sich doch fragen, wozu man denn dann wohl das rote Blutbild, Eisen, Ferritin u. Transferrin benötigt, wenn man sich doch nur an einem Wert festklammern will?

Mit ein wenig Überlegung sollte das jedem einleuchten.

Womit ich bei Eisen schon mal beim Thema wäre. Hast Du lediglich Eisen bestimmen lassen u. nicht das Ferritin u. Transferrin?

Deine Werte zeigen jedenfalls Mängel/Anämien (?) an, d. h. es handelt sich vermutlich um mehrere.

B2 ist schon mal einer davon. Nimmst Du keinen B-Komplex?

Um einen Eisenmangel einwandfrei festzumachen, müßten noch Ferritin u. Transferrin vorliegen. Aber auch ohne diese ist die Wahrscheinlichkeit, daß ebenfalls ein Eisenmangel vorliegt, sehr hoch.

Außerdem sieht es auch nach einem Zinkmangel aus, folglich würde ich an Deiner Stelle in der nächsten Zeit mal die alkalische Phosphatase bestimmen lassen.

Hast Du schon mal B12 und Folsäure bestimmen lassen?

Und hast Du die SD untersuchen lassen?

Die SD-Werte sind jetzt nicht unbedingt auffällig, es käme auf mögliche Symptome an. Auch mit diesen Werten kann man eine AIT haben, ich habe es selbst erlebt.

Was jetzt Deine Frage nach der Ursache des Haarausfalls angeht, so zeigen sich hier mehrere Mängel. Wenn Du Glück hast, erledigt sich Dein Haarausfall schon dadurch, daß Du diese Mängel beseitigst.

Ansonsten eben doch mal die SD beschallen lassen.

LG strike

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ Lienchen

Posted by [strike](#) on Tue, 14 Nov 2006 08:39:36 GMT

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

---

Hi Lienchen,

man muß sich nach den Methoden u. Normwerten des entsprechenden Labors richten u. hier geht der Normbereich von 0,0 - 5,0 mg/l.

Somit liegt sie mit CRP 3,0 noch sehr gut in der Norm.

Außerdem kann das CRP auch bei Eisenmangel reagieren.

LG strike

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ Doris

Posted by [Doris](#) on Tue, 14 Nov 2006 15:35:42 GMT

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

---

Dankeschön, das war ja viel aufschlussreicher als die ewigen Arztbesuche. Ich werde die Werte auf jeden Fall untersuchen lassen. Merkwürdig ist nur, dass ich seit über einem Jahr hochdosierte NEMs nehme, in denen massig B-Vitamine und Eisen enthalten ist.(H2O vital) Taugt wohl nichts und ist nur teuer.

Vielen Dank nochmal, das bringt mich wirklich weiter.

LG, Doris

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ Doris

Posted by [morekava](#) on Tue, 14 Nov 2006 16:11:45 GMT

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

---

Hallo strike,

woran erkennst Du bei den Werten von Doris einen Zink- und B2-Mangel?

Gruß, morekava

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ Doris

Posted by [strike](#) on Wed, 15 Nov 2006 09:11:37 GMT

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

---

Hallo Doris,

ich halte wenig von diesen Multipräparaten - also vom Gießkannenprinzip - und gehe lieber gezielt vor. Da ich das mit den NEM nun schon mehr als 15 Jahre auf diese Art mache, kann ich anhand der Erfolge (auch gemessene) beurteilen, dass meine Vorgehensweise nicht falsch ist.

Wichtig ist immer noch, dass man möglichst abwechslungsreich isst u. dann sinnvoll u. nach persönlichem Bedarf ergänzt.

Dazu gehört bei mir immer eine gewisse Basis, zu der eben das tägliche Magnesium, B-Komplex etc. gehören. Der B-Komplex muß gar nicht teuer sein, wichtig ist, dass die Enzymtätigkeit gewährleistet ist. Und es sollte auch kein Präparat mit hammermäßigen Dosen sein, denn auch die wasserlöslichen Vitamine können Nebenwirkungen haben.

Allein am roten Blutbild und hier besonders am Hämoglobin kannst Du selbst sehen, dass Du trotz Deines Präparates einen Eisenmangel hast, denn das HB liegt bei:

HB 12,5 g/dl (12,0 - 16,0)

Wenn HB unter 12 liegt, läuft es unter der Definition Eisenmangelanämie, d. h. hier zahlt die Kasse das Eisenpräparat u. der Arzt muß es verordnen.

Wenn es am unteren Normrand liegt, gibt es Ärzte, die auch hier bereits Rezepte für Eisen ausstellen, u. a. mein Arzt.

Ich selbst würde hier schleunigst Eisen nehmen, aber das kann u. werde ich hier niemandem empfehlen, weil eben die Parameter fehlen, die das \*absegnen\*, indem sie den Eisenmangel sicher bestätigen.

Wenn ich mich nicht irre, enthält Dein Mittel auch Soja. Du kannst mich gern korrigieren.

Falls es so ist, beeinträchtigt das die Eisenaufnahme.

Soja wird ohnehin falsch eingeschätzt. Viele meinen, sich was Gutes zu tun, wenn sie Soja zuführen, aber durch Soja wird der Bedarf an B12 und auch an Vitamin D erhöht, wird der Eisenhaushalt beeinträchtigt, werden die Hormone beeinflusst (auch die SD über die Achsen) u. v. a. m.

Übrigens, beim B12 muß kein Mangel vorliegen, das war nur eine Frage, weil sich da mal wieder für mich mehrere Möglichkeiten geboten haben. In ähnlichen Fällen (wo es mehrere Ansätze gibt) frage ich dann meist nach einer Ess-Störung, aber hier stehen u. a. Alkoholismus, Leberzirrhose, Autoimmunerkrankung etc. zur Wahl. Deine Transaminasen - also die Leberwerte - sind ok.

Somit habe ich mich bei der Frage für das Letztere entschieden. Wobei natürlich die Möglichkeit besteht, daß eine andere AI gemeint ist, ich erinnere nur an meinen Satz zur SD, wonach man auch mit Werten wie den Deinen eine AIT haben kann.

Falls Du wirklich B12 noch messen lassen willst, nicht ohne die Folsäure. Außerdem solltest

Du Wochen u. Monate zuvor kein B12 zugeführt haben, wenn Du eine Serummessung vornehmen lassen willst.

LG strike

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ morekava  
Posted by [strike](#) on Wed, 15 Nov 2006 09:13:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

.....das sind Erfahrungswerte, die sich aus bestimmten Konstellationen ergeben.

Ich kann damit aber nur sehen, dass dieser oder jener Mangel vorliegt u. nicht sagen, in welcher Höhe.

Darum macht man ja dann auch z. B. die alk. Phosphatase beim Zink oder Glutathionreduktase (Riboflavin), um Genaueres zu erfahren.

Es ist also nur als Hinweis zu sehen, dass ein Mangel vorliegt u. man mal nachschauen sollte/könnte. Auf diese Art kann man sich zumindest sinnlose Rundum-Abklärungen sparen, die ohnehin kein Arzt durchführen wird.

LG strike

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ morekava  
Posted by [Doris](#) on Wed, 15 Nov 2006 09:46:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Strike,

das ist ja alles hochinteressant. Ich hab im Netz nun schon ein Labor gefunden, das mir die entsprechenden Röhrchen zuschickt. Vom Hausarzt hab ich da ja nichts zu erwarten. Allerdings habe ich erst vor einer Woche das Vitaminpräperat abgesetzt. Gilt deine Empfehlung für monatelanges Absetzen nur für B12 oder auch für Ferritin, Folsäure, Selen, B2 und Zink? Oder baut sich das schneller ab? Und kannst du mir vielleicht nochwas zur alkalischen Phosphatase (?) sagen? Das Labor untersucht dies nicht, was genau ist das und wo kann man sowas machen lassen? Reicht der "normale" Zinkwert im Blut nicht aus?

Danke, Doris

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ Doris

Posted by [strike](#) on Wed, 15 Nov 2006 11:37:22 GMT

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

---

...wenn du ein wenig googlest, wirst du herausfinden, dass sich Zink (wie z. B. auch Magnesium u. v. a.) zu mehr als 98 % in den Zellen befindet.

Ich greife mal auf meine alten Texte zurück, daher unstruktuiert:

Siehe:

Zitat:...zumal das zirkulierende Zink weniger als 1% des Gesamtkörperzinks repräsentiert (45). Des weiteren kann sich die Zinkkonzentration des Plasmas auch unabhängig von der Zn-Versorgung bei einer Vielzahl von pathologischen Stadien ändern, wie z.B. bei Stress, Infektionen, Herzinfarkt, physischer Anstrengung und Schwangerschaft sowie bei Änderungen im Hormonstatus.

D. h. Du misst beim Serumzink nur das, was im Blut kursiert und nicht das Zink im Gewebe, in Knochen, Haaren, Muskeln etc. Dieses sagt aber nichts aus über den tatsächlichen Zinkstatus. Hier spielt auch die Homöostase eine gr. Rolle, das ist eine Art Zirkulationsmechanismus, wo bei Bedarf auch auf körpereigenes Zink zurückgegriffen wird.

Zitat:Die Zinkausscheidung findet zu 90 % über den Darm statt. Zink wird auch ohne Zinküberladung bei jedem Verdauungsprozess in großen Mengen in den Darm ausgeschieden, und zwar in Mengen die erheblich größer sind als die, die man über die Nahrung zuführt (abhängig vom Zinkstatus).

Ein Teil davon wird wieder reabsorbiert (Zinkzirkulation). Deshalb kann man allein durch hohe orale Zufuhr zinkbindender Substanzen innerhalb weniger Tage einen Zinkmangel erzeugen. Kinder tun das oft unwissentlich durch Dauerkonsum phosphathaltiger Limonaden (Colagetränke) und auch Erwachsene haben so ihre favorites.

Aus diesem Grund ist es besser, wenn man einen Response-Test macht. Siehe meine Beschreibung im Beitrag:

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39798/9cc2a78100868fdb908cb2fed2d3e68/?srch=Response-Test#msg\\_39798](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39798/9cc2a78100868fdb908cb2fed2d3e68/?srch=Response-Test#msg_39798)

Die alkalische Phosphatase ist nichts Besonderes, sollte darum jedem Doc bekannt sein.

Ich würde mir eher ein Labor vor Ort suchen u. mir dort dann das Blut abnehmen lassen.

Dazu fallen dann 2 Fahrten in einer Woche an und:

Die Bestimmung der AP kostet 2,33 €.

Eine Doppelbestimmung (quasi der Response-Test - vorher/nachher) kostet also inklusive der 2. Blutabnahme 9,32 €.

Die Bestimmung von Zink kostet 5,25 € und liefert keine brauchbare Information (es sei denn, man hat eine Zinkvergiftung, dann wäre der Serumwert deutlich erhöht).

Das sind die Preise nach GOÄ, der Kassenarzt zahlt dafür deutlich weniger aus seinem

Budget.

Das vorherige Absetzen betrifft nicht Eisen/Eisenstatus. Darum bestimmt man da auch nicht Eisen allein (wäre zu vergleichen mit dem Zink im Serum), sondern man bestimmt:

Rotes Blutbild

Ferritin

Eisen

Transferrin

Und erst wenn das dann noch keine klare Aussage gibt, geht man weiter in die Details (z. B. sTfR = löslicher Transferrinrezeptor...)

Zitat: Beim B12 ist das anders, da B12 im Serum variabel an Bindungsproteine gebunden ist und die totalen Serumkonzentrationen nur bedingt die Vitamin B12-Versorgung auf zellulärer Ebene widerspiegelt. Es wird die Notwendigkeit zusätzlicher Tests zur Erkennung eines Vitamin B12-Mangels auf Gewebesebene unterstrichen.

Das Labor der Uni Hamburg schreibt dazu:

Zitat:

Zitat: Vitamin B12-Bestimmung ist nur dann sinnvoll, wenn über Wochen bis Monate keine Vitamin B12-Substitution erfolgt ist.

Hier findet man das übrigens auch bestätigt:

[http://labor-live.work.de/analysen/suche.action.detail.source.ALPHABETISCH.u\\_id.921.html](http://labor-live.work.de/analysen/suche.action.detail.source.ALPHABETISCH.u_id.921.html)

Zitat:

Vitamin B12-Bestimmung im Serum zur Diagnosenstellung nur dann diagnostisch verwertbar, wenn Wochen bis Monate vor der Blutentnahme keine Vitamin B12-Substitution erfolgte.

In diesen Fällen bestimmt man Methylmalonsäure, Homocystein, Folsäure und B6.

Es gibt noch eine sicherere Methode, die allerdings relativ neu ist u. daher kann man davon ausgehen, dass diese ganz sicher nicht bei jedem Wald- und Wiesenarzt bekannt ist. Jedenfalls erfasst man damit auch die Problemfälle und das B12 im Gewebe.

LG strike

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ Doris

Posted by [Doris](#) on Thu, 16 Nov 2006 16:03:18 GMT

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

Oh mann,

ich hab gerade wieder ne blöde Diskussion mit meinem Arzt gehabt. Weil ich im hohen Norden wohne, und das nächste Labor 100 km entfernt ist, dachte ich, ich kann ja wenigstens mal anfragen, ob er bereit wäre, die Röhrchen fürs Labor zu füllen und evtl. Ferritin und Transferritin auf Kasse zu untersuchen. Jetzt will er erstmal wieder ne normale Blutuntersuchung mit normalem Eisenwert machen, und wenn das dann auffällig ist, Ferritin messen. Ist ja klar,

was dabei rauskommt. Ich werde mir also was Neues einfallen lassen müssen.

Abschließend trotzdem Danke, ich werd schon irgendwie zu meinen Werten kommen. Das war alles sehr aufschlussreich und ich muss mich zügel, keine neue Diskussion über Volksverarschung durch Ärzte aufzumachen

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ Doris

Posted by [Claudi](#) on Thu, 16 Nov 2006 20:52:24 GMT

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

---

Hallo Doris,

ich kann das nachempfinden. Die meisten Ärzte wollen selbst bestimmen, was untersucht wird, auch wenn man bereit ist, den Rest selbst zu bezahlen.

Daher habe ich mir bereits zwei Mal, nachdem ich die Faxen dicke hatte, direkt im Labor Blut abnehmen und untersuchen lassen. Das hat mich zwar einige Euros gekostet, aber keine Nerven.

Schau mal hier:

[www.bioscientia.de](http://www.bioscientia.de)

Ist dort kein Labor dabei, was in deiner Nähe liegt?

---

---

Subject: Re: Meine Blutwerte - könnt ihr helfen? @ Doris

Posted by [Doris](#) on Fri, 17 Nov 2006 10:11:10 GMT

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

---

Moin,

guter Tipp, danke! Ist zwar nicht wirklich in meiner Nähe, aber ich werde mich an das Labor in HH wenden. Hab gerade ne mail hingeschickt ob es möglich ist, direkt vor Ort Blut abnehmen zu lassen. Wenn ich es von hier mit der Post schicke, ist es ja irgendwie nicht mehr frisch. Oder ich fahre es selber hin. Was aber wieder voraussetzt, dass mein Doc mir das Blut abnimmt. Und da stresst er ja. Nerv. Muss wohl ein neuer Doc her.

LG, Doris

---