

---

Subject: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe

Posted by [Amsch](#) on Wed, 09 Sep 2015 09:05:45 GMT

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

---

Moin liebe alopezie-Gemeinde,

habe nach langem mal wieder eine routine-Blutuntersuchung gemacht. Allerdings nicht bzgl. Haarausfall, sondern allgemein.

Werte die aus der Norm fallen (poste jetzt nur welche drüber/drunter sind)

Vitamine, Leber & Fett:

zu wenig:

Vitamin D (22,8 ng/ml, Referenz 30-70)

Tryclyceride (58 mg/dl, Referenz 70-150)

HDL-Cholesterin (48 mg/dl, Referenz >50)

zu viel:

Bilirubin gesamt (1,83, Referenz < 1,20)

Spurenelemente (da passt einiges nicht)

zu wenig:

Natrium: 1875 mg/l, Ref. 1900-2000)

Calcium: (56,63 mg/l, Ref. 59-61)

Magnesium (31,61 mg/l, Ref. 34-36)

Kupfer (1,04 mg/l, Ref. 1,10-1,20)

Zink (6,95 mg/l, Ref. 7,30-7,70)

Phosphor (341 mg/l, Ref. 350-390)

zu viel:

Eisen (528 mg/l, Ref. 440-480)

Anmerkungen: Habe Anfang des Jahres für ca 5 Wochen Minostad genommen (ist ein AB für die Haut, kann sich auf Darmflora auswirken... wirklich gemerkt hätte ich nichts)

Was sehr seltsam ist bzgl. Spurenelemente: Gerade das, was mir fehlt, sollte ich haben (zB Kalzium, trinke Milch zum Kaffee und esse jeden Morgen viel Joghurt) oder Zink/Kupfer: Nehme sogar Zink/Kupfer NEM's.

Habe jetzt von der Ärztin mal Tropfen für Vitamin D bzw. irgendwelche Pillen für die Darmflora erhalten.

Was sagt ihr dazu?

PS: Nichts für Ungut, aber bitte @NORWOOD: Bitte hier nicht posten, will nicht dass das in eine sinnlose Diskussion abschweift.

Nochmal: Hier gehts um die Werte im ALLGEMEINEN, NICHT UM HAARAUSFALL!

---

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe

Posted by [Faraday](#) on Wed, 09 Sep 2015 15:05:43 GMT

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

---

Der Referenzbereich für den Eisenwert erscheint mir etwas merkwürdig. Falls das Eisen im Serum tatsächlich zu hoch ist, empfehle ich die Bestimmung von Ferritin und Transferrin-Sättigung (TfS). Mit diesen beiden Messwerten kann man zum Beispiel eine Hämochromatose ziemlich zuverlässig erkennen.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe

Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 09 Sep 2015 15:33:45 GMT

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

---

Vit d ist bei mir auch niedrig. Bilirubin chronisch zu hoch.

Und Zink und Kupfer auch zu niedrig trotz Einnahme.

Dann habe ich aufgehört mit der Einnahme und alles hat wieder gepasst , also Zink und Kupfer. Vielleicht aber ein Fehler. Habe nochmal testen lassen und bekomme nächste Woche Bescheid.

Meine Erklärung und die meines neuen Arztes ist , das wohl ein leaky gut vorliegt. Dadurch kommen Stoffe ins Blut die da nicht hingehören und dadurch ist auch die Leber etwas belastet , daher das hohe bilirubin.

Daher auch Unverträglichkeiten und bei mir das Seb. Ekzem.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe

Posted by [pilos](#) on Wed, 09 Sep 2015 16:12:42 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Wed, 09 September 2015 18:33

Dann habe ich aufgehört mit der Einnahme und alles hat wieder gepasst , .

einseitige mineralienzufuhr führt mehr zu ungleichgewichte

weniger ist mehr

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe

Posted by [kumulu](#) on Wed, 09 Sep 2015 19:29:32 GMT

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

---

zum Vit D3:

bis vor ein paar Jahren war der Referenzbereich bei ca. 12-30.

da wärst du mit deinen 22 voll drinnen.

wurde dann plötzlich erhöht, weil mal glaubt höhere D3 Spiegel könnten viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben,

k.A. ob das wirklich durch saubere Studien untermal ist, oder nur die Pharmaindustrie wieder mal ein Geschäft machen will

zum bilirubin.

ist bei mir auch immer wieder erhöht.

habe morbus meulengracht, eine angeborene bilirubinverwertungsstörung, die aber keinen krankheitswert hat.

kannst du nicht ändern,

das einzige ist, dass dass augenweiss ab und zu mal einen gelbstich haben kann, muß aber auch nicht sein.

vergiss nahrungsergänzungsmittel, teuer und in 99% der fälle völlig überflüssig.

ernähre dich einfach nur gesund

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe

Posted by [newbie123](#) on Wed, 09 Sep 2015 19:36:56 GMT

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

---

Bin auch kein Fan von Nahrungsergänzungsmitteln.  
Abgesehen von Vitamin D. Das lässt sich durch die Depotfunktion im Körper super supplementieren.  
In den Wintermonaten 1000-2000 I.E. am Tag halt ich für sehr nutzbringend.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe  
Posted by [Faraday](#) on Wed, 09 Sep 2015 20:29:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Amsch schrieb am Wed, 09 September 2015 11:05...  
Vitamin D (22,8 ng/ml, Referenz 30-70)

...  
Habe jetzt von der Ärztin mal Tropfen für Vitamin D bzw. irgendwelche Pillen für die Darmflora erhalten.

Bei einem 25(OH)D-Serumspiegel von 22,8 ng/ml liegt eindeutig ein Vitamin-D-Mangel vor. Im August/September sollte dieser Wert eigentlich an der oberen Grenze des Referenzbereiches liegen. Bei der Bewertung des Mangels muss man streng genommen die saisonale Schwankung dieses Wertes berücksichtigen.

Wie hoch ist die von der Ärztin verordnete Tagesdosis der Vitamin-D-Tropfen?

---

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe  
Posted by [Amsch](#) on Thu, 10 Sep 2015 06:41:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Faraday schrieb am Wed, 09 September 2015 22:29Amsch schrieb am Wed, 09 September 2015 11:05...

Vitamin D (22,8 ng/ml, Referenz 30-70)

...  
Habe jetzt von der Ärztin mal Tropfen für Vitamin D bzw. irgendwelche Pillen für die Darmflora erhalten.

Bei einem 25(OH)D-Serumspiegel von 22,8 ng/ml liegt eindeutig ein Vitamin-D-Mangel vor. Im August/September sollte dieser Wert eigentlich an der oberen Grenze des Referenzbereiches liegen. Bei der Bewertung des Mangels muss man streng genommen die saisonale Schwankung dieses Wertes berücksichtigen.

Wie hoch ist die von der Ärztin verordnete Tagesdosis der Vitamin-D-Tropfen?

---

Olevit D3 Tropfen -> 10 Tropfen am Tag.

Bin übrigens 26 und leide seit einigen Jahren an einer Mischung aus Seborr. Ekzem und Rosazea =/

Bin übrigens keiner der die Sonne meidet, im Gegenteil...

---

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 Sep 2015 15:58:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: @NORWOOD: Bitte hier nicht posten, will nicht dass das in eine sinnlose Diskussion abschweift.  
Ich weiß. Deswegen schreibe ich hier eh nix mehr.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe  
Posted by [Faraday](#) on Fri, 11 Sep 2015 02:18:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

10 Tropfen am Tag entspricht bei dem oben genannten Präparat einer Tagesdosis von 4000 I.E. Diese Dosis sollte ausreichen, um zukünftig ein Absinken des 25(OH)D-Spiegels unter die Grenze von 30 ng/ml zu verhindern. Eine Kontrolle des 25(OH)D-Spiegels sollte dann wieder im März 2016 durchgeführt werden und zwar am besten nach einer Pause (von zwei oder drei Tagen), in der das Präparat nicht eingenommen werden sollte. Wenn man ohne Pause misst, zeigen manche Labortests falsch zu hohe Werte an. Im Idealfall sollte der im März gemessene 25(OH)D-Spiegel innerhalb des angegebenen Referenzbereiches von 30...70 ng/ml liegen. Manche Labors geben als Referenzbereich 30...100 ng/ml an.

Die Rosazea wird durch Sonnenlicht (und Alkoholkonsum und scharf gewürzte Speisen) gefördert.  
Daher ist wirksamer Sonnenschutz (z. B. durch einen Hut mit breiter Krempe) vor allem für die Gesichtshaut zu empfehlen.

Für den richtigen Umgang mit der Sonne gibt es hier  
<http://www.vitamindelta.de/dosierung/sonnendauer.html>  
einige Hinweise.

---

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe  
Posted by [Faraday](#) on Fri, 11 Sep 2015 03:20:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kumulu schrieb am Wed, 09 September 2015 21:29zum Vit D3:

bis vor ein paar Jahren war der Referenzbereich bei ca. 12-30.  
da wärst du mit deinen 22 voll drinnen.  
wurde dann plötzlich erhöht, weil mal glaubt höhere D3 Spiegel könnten viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben,  
k.A. ob das wirklich durch saubere Studien untermal ist, oder nur die Pharmaindustrie wieder mal ein Geschäft machen will

Zu diesem Thema empfehle ich den Artikel von Hollis aus dem Jahr 2005:  
Hollis BW: Circulating 25-Hydroxyvitamin D Levels Indicative of Vitamin D Sufficiency: Implications for Establishing a New Effective Dietary Intake Recommendation for Vitamin D. J. Nutr. 2005; 135: 317-322.  
URL: <http://jn.nutrition.org/content/135/2/317.full>

Hollis empfiehlt einen neuen Grenzwert von 32 ng/ml (ergibt sich, wenn man die 80 nmol/l durch 2,5 teilt), weil unterhalb dieses Wertes die Calcium-Aufnahme im Darm abnimmt und das Parathormon ansteigt. Das bedeutet im Klartext, dass Knochenmasse abgebaut wird. Wer also seine Knochen auch im höheren Alter (Stichwort: "Osteoporose") noch nutzen möchte, sollte dafür sorgen, dass der 25(OH)D-Spiegel dauerhaft - insbesondere in den Monaten Februar, März und April - oberhalb dieser Grenze von 32 ng/ml bleibt.

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe  
Posted by [kumulu](#) on Fri, 11 Sep 2015 07:42:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sehr interessante info, danke!

zusatzfrage:

steigert eine zu hohe aufnahme von vit d3 nicht die gefahr von nierensteinen?  
ich selbst substituere d3 und hatte im jänner eine kolik durch einen nierenstein.  
habe aber nur werte, die knapp über 30 liegen, also sicher nicht zu hoch.  
ein bekannter, der regelmäßig d3 substituierte hatte vor einem jahr eine nierenkolik durch steine..

wie kann man diese Gefahr minimieren?

hilft da noch mehr trinken?

oder bringt das dann auch nix

---

Subject: Aw: Blutwerte (Routineuntersuchung) - Bitte um Hilfe  
Posted by [Faraday](#) on Sun, 13 Sep 2015 01:20:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kumulu schrieb am Fri, 11 September 2015 09:42

steigert eine zu hohe aufnahme von vit d3 nicht die gefahr von nierensteinen?

wie kann man diese Gefahr minimieren?

Tatsächlich kann es im Rahmen einer Vitamin-D-Intoxikation zu einer Hypercalcurie (zu hohe Konzentration von Calcium im Urin) und zur Bildung von Nierensteinen kommen. Daher sollte man mit hohen Dosen von Vitamin D vorsichtig umgehen. Im Beipackzettel eines Präparates wird die Überwachung des Calciumspiegels im Serum und Urin empfohlen. Aus meiner Sicht sollte man aber noch andere "Nierenwerte" regelmäßig überwachen lassen. Dazu gehören zum

Beispiel: Kreatinin, Harnstoff, Cystatin C. Wenn sich während einer Therapie mit Vitamin D die genannten Werte auffällig erhöhen, sollte die Vitamin-D-Zufuhr deutlich reduziert oder sogar unterbrochen werden.