
Subject: Eisenmangel?

Posted by [Granatapfel](#) on Sun, 01 Feb 2009 14:55:06 GMT

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

Hallo Mitleidende!

Könnte mir jemand von euch nur ganz kurz erklären, ob Eisenmangel bei AA eine Rolle spielen kann? Mir ist wieder eingefallen, wie ich als Kind öfters Eisentabletten nehmen mußte, da ein Mangel festgestellt wurde- man möchte meinen man siehts mir an, ich bin auffällig blass, was die lieben Ärzte auch nicht müde werden mir zu sagen...

Liebe Grüße
GA

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [pheobe](#) on Mon, 02 Feb 2009 06:23:47 GMT

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

Hallo...

wieso spekulieren viele von Euch immer sooo viel???

Welche Salben, Tabletten, Spritzen,...von Knoblauch hab ich auch schon was gelesen...helfen???!?!?

Wenn es ein Mittel gäbe was wirklich hilft...

Soweit ich weiß ist die tatsächlich Ursache nicht mal erforscht.

Wenns hilft, ich hatte als Kind auch Eisenmangel, Neurodermitis, in meiner Familie ist Astma, Rheuma, und anderes unterwegs. Trotzdem kann mir mit diesem Wissen kein Arzt helfen.

Sorry möchte keinem zu nahe treten. Ich für mich habe die Suche nach einem "Wundermittel" aufgegeben und kann die leidenden, ratlosen Blicke der Ärzte nicht mehr ertragen. Ich habe versucht mich mit meinem "Schicksaal" abzufinden und siehe da meine Haare scheinen zu wachsen und ich habe mich innerlich darauf vorbereitet, zumindest versucht, das es wieder los gehen kann. Klar würd mich das traurig machen, aber wirklich ändern oder stoppen kann wenn glaub ich nur ich selbst.

Ich wünsche allen viel Glück und vorallem Hoffnung an sich selbst nicht nur an die Medizin.

Ich hoffe der Beitrag wird nicht Missverstanden!?!

In diesem Sinne einen guten Start in die neue Woche

lg

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [123456789](#) on Mon, 02 Feb 2009 14:26:40 GMT

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

hallo, ich glaube nicht, dass Eisen eine wichtige Rolle spielt, denn ich hatte noch nie Eisenmangel, im Gegenteil, bei mir bestand sogar schon der Verdacht, dass ich eine Eisenoeicherkrankheit habe, da meine Werte zu hoch sind, obwohl ich wenig Fleisch esse. Schau eher mal aufs selen. LG anais

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [Granatapfel](#) on Mon, 02 Feb 2009 15:38:55 GMT

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

@phoebe

Woran machst du das fest, dass ich sooooo viel spekuliere, phoebe? Ein mögliches Symptom von Eisenmangel ist Haarausfall, das ist ein Fakt. Eine ganze Latte der anderen Symptome kann ich seit ich denken kann an mir beobachten: Faule Mundwinkel, Blässe, trockene Haut, Juckreiz am ganzen Körper, komisches Brennen auf der Zunge... Also ich werde es sowieso nehmen. Und wie du ja selbst sagst: Es gibt kein Wundermittel, sprich nichts was jedem helfen könnte, also warum schließt du von dir auf mich? Weißt du denn irgendwas über mich? Dass die Sache noch eine psychische Komponente hat, die man nicht außer Acht lassen sollte, da bin ich ganz deiner Meinung. Aber ich denke nicht, dass das der Weisheit letzter Schluss ist.

@Anais

Danke, Selen nehm ich auch. Nur so nebenbei: Hat sich dein Verdacht, dass Selenmangel bei vielen Betroffenen eine zentrale Rolle spielen könnte, mittlerweile bewahrheitet?

Liebe Grüße
GA

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [123456789](#) on Mon, 02 Feb 2009 16:44:21 GMT

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

zu Selen:

bisher war hier meines Erachtens noch niemand (oder vielleicht 1) mit einem gutem Selenspiegel. Das spricht auf jeden Fall dafür, dass Selen eine zentrale Rolle spielt. Ich glaube weiterhin, dass es einer der wichtigsten Faktoren ist. Allerdings muss es wohl noch andere Faktoren geben, die auch mit rein spielen, da es hier zumindest noch 1 Person mit einem durchgängig gutem Selenspiegel gibt, der es zwischenzeitlich zwar gelungen ist, eine Wiederbehaarung zu erzielen, diese aber nicht halten konnte.

Die meisten anderen sind meines Erachtens nur halbherzig an die Selensache rangegangen, haben nicht regelmäßig Spiegel kontrolliert, bzw. haben diese nicht hoch genug benommen und relativ schnell aufgegeben.

Ich nehme immer noch (mittlerweile seit 4 Jahren) täglich Selen ein (3 Tbl. Cefasel xxi 200). Stress spielt eine Riesnrolle, denn jedes Mal wenn ich Stress habe und/oder krank bin verliere ich ca. 3 - 4 Wochen hinterher vermehrt Haare. Und unter Stress werden freie Radikale ausgeschüttet, Folge der Selenspiegel sinkt massiv, da Selen Baustein jeder Körperzelle ist und einer der stärksten Radikalfänger ist, den es gibt.

Die weiteren Bausteine könnten meines Erachtens sein:

Vitamin B, Vitamin D, (Schilddrüsenhormone) und der Glaube daran, dass die Haare wiederkommen und.....?????

Bis dann viel Glück und viele Grüße Anais

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [Bettina](#) on Mon, 02 Feb 2009 18:22:21 GMT

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

Hallo Granatapfel,

bei mir wurde im Dez 2008 Eisenmangel festgestellt. Mein Ferritinwert war 8 (Normwert 23-110). Ich nehme jetzt ferro sanol und hab an den kahlen Stellen wieder Flaum. Ich weiss nicht, ob es am Eisen liegt und kein Arzt kann mir hierzu antworten.

Zu mir: 1. Ausbruch Sept 2005. Febr 2006 hab ich mir dann eine Glatze rasieren müssen. Aug 2006 mein ersten Friseurbesuch! Leider hab ich seit Nov 2008 wieder einen Schub. Ich hoffe, dass es nicht wieder so schlimm wird und ich es in den Griff bekomme. Ärzte sind mir keine Hilfe. Aber natürlich bin ich immer wieder auf der Suche nach der Ursache.....

Wünsch dir alles Gute.

Viele Grüße

Bettina

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [pheobe](#) on Mon, 02 Feb 2009 18:43:03 GMT

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

Das war mir klar dass es persönlich genommen wird. Aber habe ich mit einem Satz gesagt das "du" nur...

ich denke nicht. Es war mir grundsätzlich aufgefallen und in keinsterweise böse gemeint.

Und ich schliesse hier auf niemanden. jeder ist einzigartig!

Bitte kein gezicke!

Ig

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [angela](#) on Tue, 03 Feb 2009 10:05:00 GMT

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

Hallo,

jetzt muss ich doch auch noch zu diesem Thema meinen Senf geben

Jeder muss für sich herausfinden, was seinem Körper fehlt bzw. nicht gut tut. Mein Eisenwert war bisher immer sehr gut. Dafür habe ich aber Biotin-, Magnesium-, Zink-, B6-, B12-Mangel. Das versuche ich im Moment in den Griff zu bekommen. Da ich erst seit 3 Wochen das Zeug nehme, kann ich noch nichts sagen.

Aber bei einem nachgewiesenen Mangel, sollte man es nicht vernachlässigen.

Seit dem Verzicht auf jodhaltige Nahrungsmittel hat sich meine Haarsituation deutlich gebessert und stabilisiert. Seit August 08 trage ich keine Kopfbedeckung mehr. Ich bin nicht 100% sicher, dass es am JOD liegt, aber ich kann es auch nicht ignorieren.

Ich glaube nicht, dass es EINE Lösung für uns alle gibt.

Liebe Grüße
Angela

Subject: Re: Eisenmangel?
Posted by [Granatapfel](#) on Fri, 06 Feb 2009 16:42:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke euch allen fürs antworten!

@anais

meinst du da reicht irgendein x- beliebiges selen- präparat oder ist das komplizierter?
(selen/selenase...?)

@angela

wurde bei dir eine jod- unverträglichkeit festgestellt?

was mich generell interessieren würde- meint ihr es lohnt sich,
nahrungsmittelunverträglichkeiten auszutesten? hat hier schon jemand erfahrungen damit?

@phoebe

ich verstehe nicht so ganz wovon du redest.

Liebe Grüße
GA

Subject: Re: Eisenmangel?
Posted by [123456789](#) on Fri, 06 Feb 2009 17:40:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich meine, dass es wichtig ist, dass der Selenspiegel im Vollblut auf Dauer über 135 liegt(also immer wieder überprüfen=

Welches Natriumselenit man dazu nimmt ist egal, Hpts. es ist Natriumselenit und kein organisches Selen (z. B: Selenhefe, Selenomethionin,...). Ich würde falls ich es nicht auf Kassenrezept bekomme auf Cefasel 200 nutri oder Selenase 200 XXI zurückgreifen. Beides gibt es ohne Rezept in der Apotheke.

Fall man ein rezept bekommt würde ich immer Selenase 100 peroral bevorzugen (hier werden 100 % resorbiert). Zu jeweiligen Docierung sage ich nur was wenn ich den Vollblutwert kenne).
Viele Grüße Anais

P.S: Ohne seinen Selenspiegel zu kennen würde ich nie Selen auf Dauer einnehmen. Was man mal machen kann ist über einen Zeitraum von einieigen Monaten die besagten Tbl. (Cefasel

oder Selenase 200) einzunehmen.

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [Granatapfel](#) on Fri, 06 Feb 2009 20:04:30 GMT

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

Danke!

GA

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [sport_sport_1974](#) on Wed, 11 Feb 2009 16:03:32 GMT

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

Hallo Anais

ich würde auch gerne Deinen Rat einholen.

Vor ca. einer Woche habe ich einen Beitrag ins Forum gestellt mit dem Titel "Schwangerschaft + AA".

In der Zwischenzeit konnte ich meinen Selen-Level aus dem Vollblut bestimmen lassen. Dieser liegt bei 38 mug/L, was sehr tief ist.

Ich bin nun vor einer Woche Mutter einer super süssen Tochter geworden, welche ich gerne stillen möchte.

Meine Frage: Sind die von Dir genannten Selenpräparate (Cefasel 200 nutri oder Selenase 200 XXI)während der Stillzeit Vorbehaltlos anwendbar? Wie schauts aus wegen Überdosierung? Welche Dosierung empfiehlst Du?

Danke für Deine Antwort,

Gruss

Barbara

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [123456789](#) on Thu, 12 Feb 2009 18:34:33 GMT

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

ja klar kannst du Selen in der Schwangerschaft einnehmen.Ich habe gerade nach einem alten Artikel von mir zu diesem Thema gesuch ihn aber nicht gefunden (Muss von Anfang 2007 sein). Damals hatte ich nämlich extra noch bei biosyn angerufen und vorsichtshalber gefragt. Ich bin mir 100 % sicher, dass du Selen ohne Bedenken einnehmen kannst und dass man in der Schwangerschaft eh einen zu niedrigen Spiegel hat. Sehr wichtig ist die Kontrolle des Spiegels. Falls du unsicher bist kontakte mal biosyn. Die helfen dir gerne telefonisch weiter. LG ANais

Subject: Re: Eisenmangel?

Posted by [123456789](#) on Thu, 12 Feb 2009 18:37:20 GMT

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

und währen der Stillzeit auch. Ich würde mit 2 - 3 Tbl. Selenase 200 XXL beginnen und den Spiegel anch 4 Wochen bei biosyn kontrollieren lassen. Rufe doch bitte 1 x kurz bei biosyn an. Ach und herzlichen Glückwunsch. Bin ganz neidisch(mein Baby ist schon 14 Jahre alt)
