
Subject: wie Ferritin erhöhen???

Posted by [Hühni](#) on Thu, 26 Jul 2007 07:40:15 GMT

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

Hallo,
ich habe ein Problem mit meinem Ferritin-Spiegel...
Wie leicht hat ja jemand einen guten Tip für mich?

Ich habe heute neue Blutwerte bekommen.
Meine Testosteronwert ist innerhalb von 6 Wochen von 0,61 auf 0,33 gesunken - ich denke dank
Rotklee und Mönchspfeffer.

Nur mein Ferritinwert ist von 29,4 auf 26 gesunken und das, obwohl ich seit der ersten
Blutabnahme vor 6 Wochen Kräuterbluttabletten nehme und auch dieses Basis-Balance, wo
auch ein bißchen Eisen mit drin ist.

Wie bekomme ich den Ferritin-Wert nach oben? Das Problem ist, dass zu viel Eisen bei mir eine
glatt durchschlagende Wirkung hat und mit dem Kräuterblut ging es eigentlich so gerade noch...

Hat jemand eine Idee? Bin eigentlich schon fest überzeugt, dass mein HA daher kommt, denn
mit dem Senken des Testosteronwerts ging auch meine Akne weg und meine schuppige
Kopfhaut...

vielen Dank schonmal
