
Subject: Eisenmangel

Posted by Ira* on Tue, 13 Mar 2012 11:25:50 GMT

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

Hallo!

Vielleicht war das hier schonmal explizit Thema - bestimmt zumindest immer wieder am Rande.

Aber ich habe neulich interessante Veröffentlichungen von Dr. Beat Schaub aus Basel gefunden, die darauf hinweisen, dass die Normwerte für Eisen deutlich nach oben korrigiert werden müssen. Es gibt zig Personen, die unter typischen Eisenmangel-Symptomen (u.a. Haarausfall) leiden, bei "normalen" Ferritin- und Hämoglobin/ Hämatokrit-Werten. Diese Symptome bessern sich vielfach unter Gabe von Eisen (Dr. Schaub schwört auf Infusionen). Symptome des Eisenmangels seien bereits ab einem Ferritinwert von unter 50 zu beobachten und würden sich nach Gabe von Eisen bessern.

Hier im Forum gibt es einige Leute, die ihren Eisenwert ziemlich in die Höhe substituiert haben und deren Haare davon profitiert haben. Und die Ergebnisse von Dr. Schaub geben ihnen Recht.

Ich bin nochmal drauf gekommen, diese Studien separat zu posten, da immer wieder im Forum Leute auftauchen, die mit einem Ferritin-Wert von z.B. 13 mit den Worten "Alles in Ordnung" abgespeist werden. Einige Personen haben bei diesem Wert tatsächlich keine Eisenmangelsymptome, andere wiederum schon, wie eben auch Haarausfall.

Hier einige Dateien zum Nachlesen:

http://extranet.medical-tribune.de/volltext/PDF/2007/MT_Schw_eiz/19_MTCH/MTCH_19_S10.pdf

<http://www.rosenfluh.ch/rosenfluh/articles/download/201/Eisenmangelsyndrom.pdf>

<http://www.ironblog.org/>

Man findet aber auch zig Informationen, wenn man "Iron Deficit Syndrome" und Schaub googlet.

Ich würde denken, dass die Konsequenz aus diesen Ergebnissen diejenige ist, den Ferritinwert mindestens auf über 50 zu pushen, besser auf etwa 100, sofern man Haarausfall hat. Wenn noch andere Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Abgeschlagenheit, Blässe und Antriebslosigkeit hinzukommen, umso mehr. Gepusht kann der Ferritinwert u.a. durch Eisentabletten, Vitamin C reiche Kost und eventuell weniger Kaffee- und Teegenuss werden.

Dass der Haarausfall wirklich daher rührt, kann einem natürlich niemand garantieren. Aber einen Versuch ist es sicherlich wert, würde ich denken.

Ich selbst nehme seit einiger Zeit Eisentabletten und trinke Orangensaft ohne Ende (weil ich den auch ganz lecker finde). Mein Ferritinwert lag bei 13, also "alles in Ordnung". Seit einiger Zeit beobachte ich, dass sich meine Antriebslosigkeit, meine Blässe und meine Kopfschmerzen deutlich gebessert haben. Meinen Haaren geht es auch wesentlich besser (was aber auch an den Antiandrogenen und dem Zink, das ich einnehme, liegen kann).

Schöne Grüße in die Runde

Ira

PS: Ich will hier niemanden falsche Hoffnungen machen. Es gibt für Haarausfall zig unterschiedliche Gründe. Aber Eisensubstitution kostet nicht viel Geld, ist nicht aufwendig und kann auch erstmal nicht gefährlich werden, solange man seinen Eisenwert regelmäßig prüfen lässt. Insofern ist es einen Versuch wert, würde ich denken.
