

---

Subject: Eiseneinnahme während der Periode obwohl kein Mangel mehr?

Posted by [Jadaa](#) on Mon, 09 Oct 2006 17:36:53 GMT

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

---

Hi ihr!

Ich gehöre ja anscheinend zu der Minderheit hier, die einen Eisenmangel wertetechnisch "besiegt" zu haben scheint. Hab als Ferritinwert im Mai 80 gehabt, mittlerweile aber 78, soundso. Nicht, daß es irgendetwas in Sachen Haaren gebracht hätte, aber vielleicht braucht der Körper eine Zeit, bevor er das vorhandene Eisen an die Haare bringt oder so (mir selbst das einreden möchte...).

Jedenfalls meine Frage. Kann ich während meiner Periode, also in meiner 1wöchigen Pillenpause unbedenklich z.B. 50 mg Eisen am TAg nehmen, nur, damit mein Wert nicht wieder runtergeht (oder alle 2 Tage 50mg)? Oder ist es nicht gut, wenn kein Mangel vorliegt? Zudem hab ich ja, nachdem ich mit der Eiseneinnahme aufgehört habe, diese Längsrillen in den Fingern und in einigen so Querfurchen (nur 1-2 pro Nagel) bekommen. Scheint nicht am Serum Zink zu liegen, denn das liegt im oberen Bereich. Woran sonst? Würde gerne wissen, was ich da noch an Werten messen sollte, damit ich nicht ins Blaue reinbezahle, um IRGENDWELCHE Werte von IRGENDWELCHEN Mineralstoffen etc. zu bekommen. Ist Kieselerde gut gegen diese Rillen?

Kann ich Magnesium einnehmen, ohne einen Mangel zu haben? Welcher Arzt mißt mir bitte den KUPFERWERT??? Wollte bis jetzt auch keiner.

Danke schonmal.

---