

---

Subject: Eisenmangel richtig beheben, aber Wie????

Posted by [tina29](#) on Tue, 24 Oct 2006 17:14:42 GMT

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

---

hey liebe leute!

ich bin neu im forum und hab immer brav still mitgelesen und hab nun eine frage an euch!

ich hatte starken diffusen haarausfall und niemand konnte mir sagen worans genau liegt.alle geschlechtshormone und sonstigen sachen waren normal.

naja hab dann darauf bestanden ferritin also eisen mal genauer zu prüfen und schwups hatte ich meine diagnose.ich habe einen ferritinwert von 11 (norm 15 bis 150). demnach brauch ich also eisenpräparate.

ich nehme noch als haartonikum das fabao 101D.ich weiss es ist umstritten aber ich will das ja auch nur damit meine haare etwas kraft bekommen und glänzen.wenn mehr daraus wird freu ich mich umso mehr.

nehme nun brausetabletten namens lösferron von lilly (2mal täglich) ein.

nun meine fragen:

1.ist es am besten zu den brausetabletten die ja eisen enthalten nichts an nahrung eine halbe stunde später zu sich zu nehmen weil dann mehr eisen verwertet werden kann?in der packungsbeilage stand nach dem eisenrunk erstmal ne halbe stunde warten mit essen.nun hab ich mich gefragt weil ich es gelesen habe das es am besten ist wenn man nichts nach der eisenaufnahme an nahrung zu sich nimmt.ist das richtig?

2.ist die brausetablette die wahl bei eisenmangel?habe gehört bei vielen steigt er nicht an und mit kapseln soll es besser gehen wie bei ferrosanol.kann da jemand was zu sagen?

2.gibt es ein besonderes präparat mit kupfer weil ja das gut sein soll für die haare und wie muss ich das in verbindung mit dem eisen aufnehmen?ich denke zeitversetzt oder?leider kenne ich die medikamente nicht so vom namen.

ich würde mich über eure antworten sehr freuen und sage mal lieben dank im vorraus!

eure tina

---