
Subject: @ tino - Ferritin ...

Posted by [strike](#) on Thu, 02 Nov 2006 09:28:42 GMT

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

Hallo tino,

ich habe die Fortsetzung mal *ausgelagert*, denn wir können nicht fortlaufend trinitys thread mißbrauchen. Nebenbei bemerkt, ist das jetzt zum Thema Ferritin in diesem Zusammenhang ohnehin mein letzter Beitrag.

Du gehst dermaßen in die Details, das geht weit über den *stinknormalen* Eisenmangel u. damit zusammenhängenden Haarausfall hinaus u. hilft keinem weiter.

- Wer weiß denn schon, was es auf sich hat, wenn Ferritin normal hoch – also akzeptierbar – ist, die anderen Werte aber dem nicht entsprechen?

- Wer weiß, woran es liegt, wenn er seinen Eisenspeicher – also das Ferritin – nicht auffüllen kann, d. h. trotz fortlaufender Eiseneinnahme bewegt sich nur sehr wenig?

- Und wer weiß, was er tun sollte, wenn das Ferritin offenbar aufgrund einer Entzündung o. Erkrankung zu hoch ist? Wenn man das so hinnimmt u. sich über den vermeintlich gefüllten Speicher freut, wird man nach einiger Zeit tief fallen (wenn nämlich das Ferritin wieder fällt) u. die Haare fallen ohnehin fortlaufend.

Auch für solche Fälle gibt es versch. Möglichkeiten zu reagieren. Entweder man ist geduldig u. wartet die nächste Blutabnahme zur Eisenstatus-Bestimmung ab oder man läßt ruckzuck (innerhalb von einer Woche ist das immer noch möglich beim Labor) noch nachträglich 1 oder 2 Parameter bestimmen.

Aus diesen Gründen kann ich Dir nur den Tipp geben, Dich nicht mit dem Ferritin allein zu verzetteln.

Befass Dich mit der Blutbildung, mit der Homöostase u. vergiss auch im Zusammenhang mit dem *Umlagern* aufgrund von Entzündungen nicht das Transferrin u. anderes.

Ferner ist der Sport im Zusammenhang mit Eisen ein weiteres Kapitel, da hast Du es wiederum mit anderen Dingen zu tun, z. B.:

Zitat:Ein «tiefer» oder «subnormaler» Hämatokrit- oder Hämoglobinwert, speziell bei Ausdauerathleten, ist nicht zwangsweise ein Indikator für eine Anämie, weshalb der Begriff «sports anemia» auch als irreführend bezeichnet wird [19].

Das ist nur mal ein Auszug, der Dir zeigen soll, wie Du differenzieren muß. Also nicht alles in eine Schublade packen.

Hier noch eine Antwort auf Deinen letzten Beitrag in trinitys thread. Du schreibst:

Zitat:Ja Erkrankungen, AA und AGA, beide gehen ohne Leukozytose und erhöhtem CRP ein, und sind trotzdem latente inflammatorische Prozesse. In beiden Fällen war der Ferritinspeicher nachweislich erschöpft, ..aber wie gesagt, das kann vor den Erkrankungen da gewesen sein

Genau das (Fettgedruckte!) ist es, was ich auch versucht habe, dir die ganze Zeit zu vermitteln (siehe andere thread). Wer hat denn vorher u. nachher alle tatsächlich relevanten Dinge bestimmt u. gemessen? Das war mir viel zu schwammig in Deinen Unterlagen, davon kam nichts rüber, gerade weil ich weiß, was alles mit reinspielen kann beim Eisenhaushalt/Eisenstoffwechsel.

So und nun bekommst Du von mir noch was für die Augen (siehe im Nachtrag), aber das war es dann auch zu dem Thema. Immer erst das Basiswissen (s. o.) anschaffen, dann fällt das Weitere leichter .

Schönes WE, strike