
Subject: EISENMANGEL was tun???

Posted by [toffi-fee](#) on Tue, 22 May 2007 09:34:48 GMT

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

also doch!ich dachte es mir ja irgendwie.aber wie auch immer.mein ferritin ist unten bei 23.ich weiss,dass das jetzt nicht soooo krass schlecht ist aber wie ich gehört habe, soll der ja schon bei 70 liegen.mein arzt will mir nicht so richtig helfen,weil 23 ja noch über 10 liegt !!!!! was soll ich tun???.welche eisensubstitute sind ratsam?habt ihr damit schon erfahrungen gemacht?habe da ja schon so einiges gelesen.einige meinen HemFerin sei total gut, andere sagen das würde gar nicht helfen.....

glaubt ihr ein Ferritin wert von 23 kann HA auslösen???

gaaanz liebe grüsse

PS.:bei mir sind noch drei andere werte unter der norm,werde das dann noch hier reinstellen (habe die werte nur gerade nicht da,da ich mir nur das ferritin durchs telefon habe geben lassen,heute abend gibts dann die ganze liste

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 22 May 2007 09:41:43 GMT

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

Ja,

Ferritin von 23 wird wahrscheinlich HA auslösen...

das ist wirklih ziemlich niedrig und ist ein latenter Eisenmangel.

Hole dir das hier: Das wird wirklih sehr gut vertragen. Das kannst du nehmen bis der Ferritin wieder auf 70 oder höher gestiegen ist, bzw der Transferinsättigungswert wieder auf 45% angelangt ist.

http://www.medizinfuchs.de/search_result.php?detail=2799421&medikamentenname=FERRO%20SANOL%20DUODENAL&packung=100%20ST&hersteller=SANOL

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???

Posted by [Trixy](#) on Tue, 22 May 2007 10:46:09 GMT

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

mein ferritinwert liegt bei 26 und ich nehm jetzt seit knapp 3-4 wochen "Kendural C". Das soll laut meinem arzt das besser verwertbare F 2+ und zusätzlich noch calcium dabei haben, damit es mit der aufnahme besser klappt.

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???
Posted by [toffi-fee](#) on Tue, 22 May 2007 10:53:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hört sich gut an..werde mit den werten wohl noch mal zu ner anderen ärztin rennen (fühl mich da irgendwie "ernst" genommen) und fragen was die mir empfiehlt.
hoffe einfach das der eisenmangel der grund für meinen HA ist und sich das dann endlich mal legt!!!!

@trixy:heisst dass,das du die Ursache für deinen HA geklärt hast?ich meine nimmst du ausser dem eisenzuegs noch irgendwas?oder bist du überzeugt das der eisenmangel schuld ist?

sommer-sonne-sonnenschein

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???
Posted by [Trixxy](#) on Tue, 22 May 2007 11:06:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

toffi-fee, schön wärs wenn ich den genauen grund hätte.

meine ärzte haben bei mir vor jahren angeblich aga diagnostiziert.
meinst du die haben sich mal die mühe gemacht, alle wichtigen werte zu kontrollieren? und wenn, dann haben sie meine niedrigen werte (die ja noch in ihrer dämlichen norm lag) nicht ernst genommen. erst jetzt, wo ich mir von allen untersuchungen eine kopie hab geben lassen, ist mir aufgefallen, dass ich schon seit jahren einen sehr niedrigen ferritin speicher und einen calcium-, kreatinin und hämoglobin mangel habe (aber eben wieder nur leicht unter norm, weshalb es ignoriert wurde). inwiefern das was mit HA zu tun hat weiß ich nicht..

momentan nehm ich die diane und regaine und werd sie wohl so schnell auch nicht absetzen können, bis nun nicht alles eindeutig ist.

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???
Posted by [toffi-fee](#) on Tue, 22 May 2007 13:07:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ist denn eigentlich hämoglobin??wurde bei mir nämlich auch gemessen.
haben denn einen hormon-spiegel untersuchung keinen aufschluss geben können?ich meine wegen regaine und diane.....
wie haben die denn bei dir AGA diagnostiziert?hatte das auch was mit dem haarausfallmuster zu tun?(denn wenns danach ginge hätte ich eher keine AGA)

was für einen dosis empfiehlt ihr denn so?in so ner ferro sanol tablette is ja 100mg drin.reicht das für n tag?(mein arzt berät mich leider nicht.....)

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???
Posted by [tina29](#) on Tue, 22 May 2007 23:29:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

toffi-fee schrieb am Die, 22 Mai 2007 15:07 was ist denn eigentlich hämoglobin?? wurde bei mir nämlich auch gemessen.
haben denn einen hormon-spiegel untersuchung keinen aufschluss geben können? ich meine wegen regaine und diane.....
wie haben die denn bei dir AGA diagnostiziert? hatte das auch was mit dem haarausfallmuster zu tun?(denn wenns danach ginge hätte ich eher keine AGA)

was für eine dosis empfiehlt ihr denn so? in so ner ferro sanol tablette ist ja 100mg drin. reicht das für n tag?(mein arzt berät mich leider nicht.....)

das hämoglobin wird durch eisen beeinflusst.
es ist die sauerstoffsättigung an den roten blutkörperchen.

mit ferrosanol bist du mehr als gut beraten. da ist 100 mg eisen drinne, da der körper aber weitaus weniger aufnimmt besteht die kunst darin, das eisen mehrmals täglich einzunehmen.
anfänglich dreimal eine kapsel, nicht mehr!
dann nach 3 monaten nur noch 2 mal am tag eine kapsel und nach weiteren 6 monaten, eventuell nur noch eine.

mein ferritinwert ist so von 15 auf 80 gestiegen. der haarausfall hörte innerhalb einiger monate auf.

gute genesung nun!

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???
Posted by [Trixy](#) on Tue, 22 May 2007 23:46:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dann kann ich mein "kendural C" wohl nur für den anfang nehmen, oder? da sind nämlich 105mg Eisen drin, und nur eine kapsel am tag, die sich im laufe des tages langsam im magen selbst löst...
oder kann man so hohe dosen länger einnehmen?

hat sich dein HA danach wesentlich verbessert? wie lang hats denn gedauert ungefähr?

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???@tina29
Posted by [toffi-fee](#) on Wed, 23 May 2007 07:39:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das hört sich ja mal eigentlich ganz gut an! wie viele monate hats denn gedauert?
PS.: also wenn ich drei mal am tag eine kapsel nehme muss ich doch aufpassen dass zwischen

jeder mahlzeit und der kapsel einnahme zwei stunden dazwischenliegen,oder?

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???.@tina29
Posted by [toffi-fee](#) on Wed, 23 May 2007 07:55:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hatt noch ne frage
waren deine haare auch so extrem brüchig also du eisenmangel hattest?bzw.ist das danach weggeangen?

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???.
Posted by [tina29](#) on Thu, 24 May 2007 06:19:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trixy schrieb am Mit, 23 Mai 2007 01:46dann kann ich mein "kendural C" wohl nur für den anfang nehmen, oder? da sind nämlich 105mg Eisen drin, undnur eine kapsel am tag, die sich im laufe des tages langsam im magen selbst löst...
oder kann man so hohe dosen länger einnehmen?

hat sich dein HA danach wesentlich verbessert? wie lang hats denn gedauert ungefähr?

kannst du auch nehmen, nur bei ferrosanol hat man die besten erfahrungen mit gemacht.es wird gern traditionell verschrieben und angeraten.

na der körper nimmt nur eine kleine menge eisen auf....ob du nun 100 mg als kapsel oder 105 mg zu dir führst....er wird dadurch nicht mehr aufnehmen.vielmehr stösst er den überschuss durch den toilettengang ab .

auf lange sicht sollte man nicht soviel eisen zu sich führen aber das ist erstmal unbedenklich, orientiere dich da an deinem ferritinspiegel.

gedauert bis verbesserungen eingetreten sind hat es schon so 8 wochen.leider füllen sich die eisenspeicher nur sehr langsam auf aber je konsequenter du dein eisen immer schön brav schluckst umso schneller bist du den mangel auch los!

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???.@tina29
Posted by [tina29](#) on Thu, 24 May 2007 06:24:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

toffi-fee schrieb am Mit, 23 Mai 2007 09:39das hört sich ja mal eigentlich ganz gut an!wie viele monate hats denn gedauert?
PS.:also wenn cih drei mal am tag eine kapsel nehme muss ich doch aufpassen dass zwischen jeder mahlzeit und der kapsel einnahme zwei stunden dazwischenliegen,oder?

2 monate dann fangen verbesserungen an , merkst das weniger haare verlierst!

zwischen den mahlzeiten 2 std vergehen lassen das ist richtig, es sei denn du schluckst zuerst dein eisen und ißt dann , dann sollten es nur 30 minuten dauern bis du essen kannst.

Subject: Re: EISENMANGEL was tun???

Posted by [ambria](#) on Thu, 31 May 2007 06:29:53 GMT

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

Hallöchen,

ich würde auch ganz gern mal meinen Senf dazu geben.

Als mein Ferritin war unter der Untergrenze. Hab dann auch fleißig Eisen genommen ein paar Monate, aber dann hab ich das etwas aus den Augen verloren, da ich das mit den 2 Stunden auch selten hinbekommen habe.

Mein Arzt meinte es könnte ein jahr dauern, bis der Speicher wieder aufgefüllt ist, stimmt das?

Soll ich doch wieder konsequent nehmen?

Ich hab den Wert zwischen durch mal kontrollieren lassen, da war er aber auch nicht über 20.

danke und lg,

ambria
