
Subject: wie Ferritin erhöhen???

Posted by [Hühni](#) on Thu, 26 Jul 2007 07:40:15 GMT

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

Hallo,
ich habe ein Problem mit meinem Ferritin-Spiegel...
Wie leicht hat ja jemand einen guten Tip für mich?

Ich habe heute neue Blutwerte bekommen.
Meine Testosteronwert ist innerhalb von 6 Wochen von 0,61 auf 0,33 gesunken - ich denke dank Rotklee und Mönchspfeffer.

Nur mein Ferritinwert ist von 29,4 auf 26 gesunken und das, obwohl ich seit der ersten Blutabnahme vor 6 Wochen Kräuterbluttabletten nehme und auch dieses Basis-Balance, wo auch ein bißchen Eisen mit drin ist.

Wie bekomme ich den Ferritin-Wert nach oben? Das Problem ist, dass zu viel Eisen bei mir eine glatt durchschlagende Wirkung hat und mit dem Kräuterblut ging es eigentlich so gerade noch...

Hat jemand eine Idee? Bin eigentlich schon fest überzeugt, dass mein HA daher kommt, denn mit dem Senken des Testosteronwerts ging auch meine Akne weg und meine schuppige Kopfhaut...

vielen Dank schonmal

Subject: Re: wie Ferritin erhöhen???

Posted by [Tina76](#) on Thu, 26 Jul 2007 08:18:18 GMT

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

Hallo Hühnie!

Erstmal Gratulation zum gesunkenen Testo.

Bezüglich Eisen nehme ich bei Mangel Hemferrin, ist leider etwas teuer dafür aber superverträglich und darf auch zum Essen genommen werden.

Ausserdem sind b-Vitamine zusätzlich und Kupfer drin (auch sehr wichtig)

Dann kanns nur noch besser werden..

LG

Subject: Re: wie Ferritin erhöhen???

Posted by [Laura85](#) on Thu, 26 Jul 2007 22:03:07 GMT

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

Hallo Hühni,

ich hatte ein ähnliches Problem. Jahrelang lag mein Ferritin- Wert bei 16-19. Ich habe ebenfalls mit den Kräuterbluttabletten angefangen, die haben mir aber absolut nicht geholfen. Ferro Sanol vertrage ich nicht so gut wegen Verdauung etc.

Deshalb habe ich meinen Internisten ein wenig zugejammert und ihn dazu bekommen mir Eiseninfusionen zu geben. Ich habe 6 Stück innerhalb von 4 Wochen bekommen. Und siehe da: 4 Wochen nach der letzten Infusionen lag mein Ferritinwert bei 69,5
Also das war bei mir bis jetzt die einzige Maßnahme, die was gebracht hat. Ob es meinen Haaren hilft kann ich noch nicht sagen, dafür ist es noch zu früh.

Viele Grüße
Laura
