

---

Subject: An Leutchen mit Eisenmangel!

Posted by [Nali](#) on Thu, 16 Aug 2007 14:18:13 GMT

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

---

Bei mir wurde nun ein leichter Eisenmangel (28) festgestellt.

Wurde es bei irgend jemanden von euch mit dem HA besser nach Einnahme von Eisen???  
Wenn ja, wie doll und was für ein Präparat nehmt ihr,  
also von welcher Firma und wie viel davon?

Ich hab ja "nur" einen leichten Mangel und kann mir einfach nicht vorstellen, dass es durch Tabletten wie von Zauberhand mit dem HA auch besser wird..

Würd mich natürlich über positive Berichte sehr freuen!!!

---

---

Subject: Re: An Leutchen mit Eisenmangel!

Posted by [barbara](#) on Thu, 16 Aug 2007 14:58:02 GMT

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

---

hallo nali,

mit einem POSITIVEN bericht kann ich leider nicht dienen, aber ich möchte dir gerne meinen erfahrungsbericht mitteilen.

bei mir wurde im juni 2006 ein ferritinwert von 11 (ref.15-290) festgestellt. der eisenwert war im normalbereich. ich nehme seit dieser zeit (über ein jahr lang) tägl. ferrosanol duodenal. im dezember 2006 war der ferritinwert dann bei 27 (gleiche ref.-werte). der HA war zu dieser zeit erheblich besser geworden. im april 2007 wurde der wert wieder gemessen und lag bei 44. zu dieser zeit wurde HA gerade wieder schlimmer. heute ist mein ferritinwert bei 58 und der HA enorm! zeitgleich ist mein EISENwert über die obergrenze gewandert.(seltsamerweise).  
FAZIT: mein HA war oder ist mit sicherheit nicht eisen- oder ferritinabhängig.

gruß barbara

---

---

Subject: Re: An Leutchen mit Eisenmangel!

Posted by [Gaby](#) on Fri, 17 Aug 2007 08:49:09 GMT

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

---

Für die Bestimmung des Eisenwertes bedarf es mehr, als nur die Überprüfung des Ferritinwertes. Ist der niedrig, ist ein Eisenmangel zwar möglich, aber nicht definitiv bestätigt. Da das Ferritin auch ein Entzündungsmarker ist, kann es auch etwas ganz anderes aussagen. Es könnte eine Erkrankung vorliegen, wovon man noch keine Ahnung hat und Eisenpräparate zu nehmen hier grundweg falsch und fahrlässig sein.

Man schaut zur Bestimmung des Eisenstatus am besten auch immer auf die Transferrin-Sättigung (Eisentransport), das rote Blutbild und das allgemeine, körperliche

Befinden (körperlicher und geistiger Leistungsabfall, Müdigkeit, Frieren...). Beim roten Blutbild schaut man vor allem auf das Hämoglobin, die Erythrozyten, die Retikulozyten, MCV und MCH. Eine Kausalität herstellen zu wollen, ala: "Mein Ferritinwert war hoch und ich hatte trotzdem Haarausfall, also habe und hatte ich mit Sicherheit keinen Eisenmangel" ist zu einfach. Schon alleine deshalb, weil Eisensubstitution bei einem vorher bestehenden Mangel (der zu Haarausfall führte) sich sehr zeitverzögert auf den Haarstatus auswirkt (ca. 4 - 6 Monate). Ein hoher Plasma-Eisenwert könnte z.B. auch auf einen B12 und Folsäuremangel hinweisen, was für sich allein zu Haarausfall führen kann, aber auch hier müsste man wieder weitere Werte des roten Blutbildes in die Überlegung mit einbeziehen. Denn gerade das Plasma-Eisen ist ein sehr schwankender Wert, der Abends doppelt so hoch sein kann wie morgens. Bei Infektionen, Leberschäden und Entzündungen kann dieser Wert ebenfalls hoch sein. Die Interpretation von Eisenwerten ist auch für Ärzte nicht leicht. Die diagnostische Beurteilung über den Eisenhaushalt eines Patienten aus vielerlei Gründen problematisch (Referenzbereiche von Labor zu Labor sehr unterschiedlich, individuelle Tagesschwankungen sehr hoch).

Gaby

---

---

Subject: @Gaby  
Posted by [Nali](#) on Fri, 17 Aug 2007 09:13:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Gaby!

Nun bin ich ganz verwirrt. Ich hab mir nun gestern Eisentabletten gekauft (übrigens mal wieder echt teuer in der Apo) und werd sie nun auch erstmal nehmen und schauen. Mein MCH wurde nicht getestet, aber von vorherigen Tests, die schon etwas zurück liegen, war der immer etwas drunter. Der wurde nur leider dieses mal nicht mit berechnet. Hämoglobin ist relativ mittig mit 13,7 (12-16) Transferrin wurde auch nicht berechnet. Erythrozyten 4,66 (4,0 - 5,4) Retikulozyten wurden auch nicht berechnet und MCV auch nicht, aber war in den vorherigen Tests glaube ich... immer recht normal. Das Interessante dabei ist das mein Eisen in dem Sinne bei 180 (48-152) liegt, aber das ist wohl durch die Pille ausgelöst meint die Ärztin.

Achso, Beschwerden wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, (frieren nur selten - gut, momentan auch eher schwer! \*g\*), ... hab ich schon länger, aber das kann wohl auch vom Zinkmangel (Zink im Serum 64 (70 - 124)) kommen, den ich ja ebenfalls habe \*grmpf\*

Hab ich nun Eisenmangel? Oder kann das auch nur Zinkmangel sein?!?!

---

---

Subject: Re: An Leutchen mit Eisenmangel!  
Posted by [Lula74](#) on Fri, 17 Aug 2007 10:03:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme Ferro Sanol Duodenal. Die einzige Besserung die ich feststellen konnte war das sich meine Haarstruktur ein bisschen verbessert hat. Den HA aber nicht, da ich ja auch late-onset AGS habe und mein HA eher dadurch kommt.

Drück Dir die Daumen das der HA sich mit Zink u. Eisen bessert;))!

---

Subject: Re: An Leutchen mit Eisenmangel!  
Posted by [Nali](#) on Fri, 17 Aug 2007 10:08:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ferro Sanol Duodenal hab ich mir gestern auch geholt!  
Aber viel Hoffnung steck ich da nun auch nicht rein...

In wie fern hat sich bei dir die Haarstruktur verbessert?  
Wenn die Haare nur dicker werden und etwas stabiler,  
dann würd es ja fürs erste zumindest reichen und schonmal ein schritt in die richtige Richtung sein.

Wie lange nimmst du die Tabletten schon??

---

Subject: Re: An Leutchen mit Eisenmangel!  
Posted by [Lula74](#) on Fri, 17 Aug 2007 11:17:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ferro Sanol nahm ich für 4 Monate..oder so. Also dicker sind die Haare davon nicht geworden...aber weniger fettig. Keine Ahnung aber ob es vom Eisen ist:(. Mein Ferritin lag damals bei 24 und ist jetzt bei 58;)....hurra.

---

Subject: Re: @Gaby  
Posted by [Gaby](#) on Fri, 17 Aug 2007 11:25:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Nali

Das kann ich dir leider auch nicht beantworten. Ich wollte nur deutlich machen, dass sich immer viel zu sehr am Ferritinwert alleine orientiert wird und viele andere entscheidende Blutwerte des roten Blutbildes zur Bestimmung des Eisenhaushaltes komplett außer Acht gelassen werden. Ein Ferritinwert am untersten Limit mit entsprechenden Symptomen ist wahrscheinlich behandlungswürdig, aber man sollte dann auch sicherheitshalber schon nach ein paar wenigen Wochen eine Verlaufskontrolle machen. Am besten mit allen zu untersuchenden, wichtigen Blutwerten zur Bestimmung des Eisens. Denn zu viel Eisen kann auch Organe schädigen(z.B.

---

das Herz).

Bei bestimmten Erkrankungen versucht der Organismus gerade, das Eisen runterzuregulieren. Es wird dann vermehrt in den Makrophagen abgelagert um den Eisengehalt im Blut zu senken. Krankheitserregern oder auch Krebszellen soll auf diese Weise die "Nahrung" entzogen werden. Da setzen dann sinnvolle Selbstregulatoren der Körperabwehr ein, die wir dann, vielleicht ohne es zu wissen, mit Eisentabletten wieder aushebeln.

Nali: Vielleicht kannst du aus deiner jüngsten Blutprobe nachträglich im Labor den sTfR (Transferrinrezeptor) bestimmen lassen. Das ist immer dann sinnvoll, wenn das Ferritin nicht eindeutig zu niedrig ist. Das Ferritin könnte dann, falls Entzündungen im Körper vorhanden sind, trotz Eisenmangels, "falsch" höher liegen, als es im Grunde ist, da der Ferritinwert durch Entzündungsbotenstoffe hochgepushed wird.

---

---

Subject: Re: An Leutchen mit Eisenmangel!  
Posted by [Jadaa](#) on Fri, 17 Aug 2007 11:39:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich hatte auch nen ziemlicj starken Eisenmangel- der wurde dann auch behoben. Aber meine Haare rieseln weiter...

---

---

Subject: Re: An Leutchen mit Eisenmangel!  
Posted by [Nali](#) on Sun, 19 Aug 2007 10:32:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das hört sich ja alles nicht so prall an...  
Naja, hab es mir auch schon fast gedacht, dass es wohl nicht viel bringen wird.  
Vertrage Ferro sanol auf nüchtern Magen zudem gar nicht.  
Habe ich gestern ordentlich zu spüren bekommen!

Der HA hat ja aber auch immer mehrere Ursachen..  
Werd nun ein niedriger Dosiertes Preparat nehmen und halt noch Selen und Zink und dann mal schauen...