
Subject: Ferritin sinkt trotz Eiseneinnahme
Posted by [liberianfrog](#) on Fri, 11 Jan 2008 16:18:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich habe im Oktober einen Ferritin Wert von 39 gehabt. Da mir geraten wurde den Wert auf 70 zu steigern, nehme ich seit ca. 2,5 Monaten 100mg Eisen täglich. Am Dienstag wurde nochmal Blut abgenommen und nun liegt der Wert bei 32.

Wie kann das sein? Was können Ursachen dafür sein, dass der Wert nicht steigt?

Subject: Re: Ferritin sinkt trotz Eiseneinnahme
Posted by [_lina_](#) on Fri, 11 Jan 2008 16:46:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was für ein Präparat nimmst Du? Ich z.B. vertrage Ferro Sanol duodenal sehr gut ! Und wann nimmst Du es? Morgens nüchten und mit Vitamin C (oder L-Lysine) wäre optimal. Oder 1/2 Stude vor dem Mittagsessen (auch nüchtern). Und nicht zusammen mit Zink einnehmen !!

Subject: Re: Ferritin sinkt trotz Eiseneinnahme
Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 11 Jan 2008 16:53:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube, ich habe irgendwo gelesen, dass die gleichzeitige Einnahme von Lysin und Eisen den Ferritin-Spiegel effektiver ansteigen lässt. Aber vielleicht habe ich das falsch in Erinnerung.

Subject: Re: Ferritin sinkt trotz Eiseneinnahme
Posted by [_lina_](#) on Fri, 11 Jan 2008 17:21:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hammerhaar schrieb am Fre, 11 Januar 2008 17:53Ich glaube, ich habe irgendwo gelesen, dass die gleichzeitige Einnahme von Lysin und Eisen den Ferritin-Spiegel effektiver ansteigen lässt. Aber vielleicht habe ich das falsch in Erinnerung.

Ja, das ist richtig! Habe ich auch geschrieben! Lysine oder Vitamin C (günstiger als Lysine)

Subject: Re: Ferritin sinkt trotz Eiseneinnahme
Posted by [liberianfrog](#) on Fri, 11 Jan 2008 17:52:45 GMT

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

Hallo, ich nehme Eisentabletten von Ratiopharm, die sind ganz günstig. Meist nehme ich sie so gegen 11 Uhr. Also ca. 2 Stunden nach dem Frühstück mit einem Glas Saft oder Cola.

Was sind Lysine?

Zink nehme ich dann abends vor dem Schlafen gehen ein.

Subject: Re: Ferritin sinkt trotz Eiseneinnahme
Posted by [_lina_](#) on Fri, 11 Jan 2008 18:07:55 GMT

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

liberianfrog schrieb am Fre, 11 Januar 2008 18:52
Was sind Lysine?

Sehr gut das es Google gibt
<http://www.google.de/search?hl=de&q=lysine+kapseln&m eta=>

Subject: Eiseneinnahme
Posted by [Lisa76](#) on Fri, 11 Jan 2008 18:45:54 GMT

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

Hallo,

Bei mir hat sich beim Eisen auch lange nichts getan und ich hatte deswegen auch lange Haarausfall.

Du weißt ja, daß man Eisen am besten nüchtern einnimmt, wenn nicht, dann auf keinen Fall mit Kaffee, Milch, Calciumpräparaten, L-Tyroxin, allen möglichen anderen Nahrungsergänzungen, wie z.B Zink, schwarzem Tee usw?.

Um die Eiseneinnahme zu begünstigen habe ich Lysin dazu genommen, von Podomedi.

Ausserdem kommt es ganz stark auf das jeweilige Präparat an. Ich vertrage z.B Ferrosanol absolut nicht, habe meinen Eisenspiegel mit Tardyferon aufpimpen können.

Gruss, Lisa

Subject: Re: Eiseneinnahme
Posted by [liberianfrog](#) on Fri, 11 Jan 2008 19:04:49 GMT

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

Kann denn was im Körper nicht "stimmen", wenn der Wert nicht zunimmt? Vor allem wundert es mich, dass der Wert nun tiefer ist als zur Zeit wo ich kein Eisen nahm...

Subject: Re: Eiseneinnahme

Posted by [Verena](#) on Fri, 11 Jan 2008 19:52:12 GMT

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

Hallo,

ich habe mein Leben lang mit Eisenmangel zu kämpfen. Ich kann die Infusionen schon nicht mehr zählen, die ich zum Auffüllen meines Ferritinspeichers bekommen habe.

Meine Ärztin hat mir gesagt, daß der beste Zeitpunkt mittags sei. Eine Stunde vor dem Essen. Ich bekam einen sehr guten Tipp, wie man seinen täglichen Eisenwert positiv beeinflussen kann. Ich essen jeden Mittag einen TL Zuckerrübenkraut. Erst habe ich auch gelacht. Finde es auch ekelhaft süß. Ich bekomme alle 6 Wochen Blut abgenommen. Der Wert ist beständig hoch!!! Ich nehme übrighend hochdosiertes Vitam C dazu.

Die Info über Lysin wußte ich noch nicht. Klingt aber sehr interessant.

Vielleicht konnte ich Dir ein wenig weiterhelfen.

Lieben Gruß von Verena

Subject: Re: Eiseneinnahme

Posted by [Sabseline](#) on Mon, 14 Jan 2008 20:33:43 GMT

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

hab gelesen, dass die einnahme von zink die aufnahme von eisen im darm negativ beeinflusst. daher soll man wohl auch bei regelmäßiger zinkeinnahme den eisenspiegel mit kontrollieren lassen. aber ich weiß nicht, ab welchen dosen zink die eisenaufnahme hemmen kann...

Subject: Eventuell Präparat wechseln, denn...

Posted by [Naya](#) on Fri, 08 Feb 2008 08:04:28 GMT

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

die Eisentabletten von ratiopharm haben als Wirkstoff Eisensulfat. Vielleicht kann Dein Körper die Eisenverbindung mit Schwefel nicht verwerten. Probiere doch vielleicht mal ein Präparat mit einer "Gluconat-Verbindung" aus - z.B. Ferrum Sandoz oder Ferrum Verla. Bei mir war es nämlich umgekehrt - mein Körper kann keine Gluconat-Verbindungen verwerten.

Viel GLück!

Gruss
naya
