

---

Subject: Ferritin bei 6

Posted by [LittleTweety](#) on Fri, 29 May 2009 12:18:44 GMT

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

---

Hallo,

ich hab ja schon mal geschrieben, dass ich nach der Geburt meiner Tochter vor 4 Monaten nun HA habe.

Der Arzt machte einen Blutcheck. Schilddrüsenhormone (T3, T4) sind in Ordnung.

Aber ich soll einen starken Eisenmangel haben. Der HB-Wert sinkt und mein Ferritin liegt bei 6. Ich bekomm nun Eisentabletten.

Ich hoffe mein HA kommt wirklich daher. Ich verliere überall Haare, aber als erstes fällt's natürlich am Pony auf.

Wer hat auch so eine Erfahrung gemacht und die Haare sind wieder gewachsen nach Auffüllen des Eisenspeichers?

Welcher Wert ist denn nun normal?

Und wie lange hat das Auffüllen mit Tabletten gedauert?

Wann müssten die Haare wieder mehr werden?

Ich habe absolut keine Geduld.

Gruß

---

---

Subject: Re: Ferritin bei 6

Posted by [Ataba](#) on Mon, 01 Jun 2009 09:15:08 GMT

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

---

hattest Du denn vor der Schwangerschaft auch HA?? M.E. ist der Haarausfall 4 Monate nach der Geburt absolut normal und regelt sich wieder.

Und Deinen Ferritinwert von 6 könnte man nur beurteilen, wenn Du die Normwerte des Labors dazuschreibst. Müsst eigentlich auch auf dem Zettel mit den Werten drauf stehen.

LG

---

---

Subject: Re: Ferritin bei 6

Posted by [LittleTweety](#) on Mon, 01 Jun 2009 17:35:36 GMT

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

---

Hallo,

Normwerte liegen laut Labor bei 13 - 160.

Vor der Schwangerschaft hatte ich das gleiche Problem. HA, Depressionen, wenig Hunger usw. Dann war ich ja bei meiner Heilpraktikerin, habe die Pille abgesetzt, Ernährung umgestellt und die Haare wuchsen wieder. Dann wurde ich schwanger und alles ging von vorne los.

Laut Mutterschaftspass waren meine HB-Werte schon letztes Jahr zu Anfang der Schwangerschaft nicht besonders gut. Lagen bei 11,2. Normwerte fingen laut Labor erst bei 13 an.

Gruß

---

---

Subject: Re: Ferritin bei 6  
Posted by [Ataba](#) on Tue, 02 Jun 2009 09:55:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dein Ferritin ist schon arg niedrig, der HB schreckt mich jetzt nicht.

Dein Körper steht ja immer noch auf "schwanger" programmiert. Das dauert ja, bis sich der wieder umstellt. Und wenn Du die Pille nimmst bist Du ja auch auf "schwanger" programmiert. Verstehst mich.

Ohne Pille hat sich Dein HA gelegt und ich SCHÄTZE mal, dass er sich auch wieder legen wird, wenn sich Deine Hormone wieder umstellen.

---

---

Subject: Re: Ferritin bei 6  
Posted by [susanne27](#) on Wed, 03 Jun 2009 01:53:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie hoch dosiert sind Deine Eisentabletten?

Mein Ferritinwert war vor 2 Jahren bei unter 1.5 (Referenzwert 9.3 - 159)! Seitdem nehme ich Eisentabletten. Anfangs nur sehr unregelmäßig und zu niedrig dosiert, seit knapp 4 Monaten jedoch hochdosiert (siehe Signatur) und immer zusammen mit Orangensaft (wg. Vitamin C). Mein HA ist seit mehreren Wochen besser, ob es jetzt jedoch am vermeintlich besseren Eisenwert liegt oder daran, dass ich vor 6 Monaten die Pille abgesetzt habe, kann ich leider nicht sagen.

---

---

Subject: Re: Ferritin bei 6  
Posted by [LittleTweety](#) on Wed, 03 Jun 2009 08:01:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Susanne,

also ich hab jetzt Tardyferon bekommen: Eine Retardtablete enthält: 256,3 mg Eisen(II)-sulfat, 1,5 H<sub>2</sub>O (entsprechend 80 mg Eisen (II)-Ionen). Keine Ahnung ob das reicht. Davon nehme ich 2

Stück am Tag.

Zusätzlich 1 Tablette Curazink (nicht gleichzeitig mit dem Eisen, ist ja klar...)

Welches hochdosierte Multivitaminpräparat nimmst du?

Im Moment verspür ich noch keine Besserung, ausser dass mein Apetitt wieder kommt. Die Haare fliegen immer noch mal mehr und mal weniger. Aber ich nehme das Eisen jetzt auch erst eine Woche.

Gruß

---

---

Subject: Re: Ferritin bei 6

Posted by [Holunderweg3](#) on Wed, 03 Jun 2009 15:22:56 GMT

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

---

Da kann ich mich nur anschliessen, Ferritinmangel....ich habe auch damit zu kämpfen, bin nur noch nicht so dahinter meine Eisentabletten 100mg pro Tag mit o-saft zu nehmen!!!Ich sollte es mir wirklich regelmässiger angewöhnen.Über 26 bin ich jedoch auch noch nicht gekommen

---

---

Subject: Re: Ferritin bei 6

Posted by [susanne27](#) on Sun, 07 Jun 2009 03:49:25 GMT

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

---

LittleTweety schrieb am Mit, 03 Juni 2009 10:01Welches hochdosierte Multivitaminpräparat nimmst du?

Hallo LittleTweety,

da ich im Ausland lebe, bestelle ich meine NEM's immer in den USA, dort sind sie nämlich meistens viel preiswerter und auch höher dosiert. Das Multivitaminpräparat hat folgende Zusammensetzung:

Vit A: 5000 IU = 100%

Vit. C: 150mg = 250%

Vit. D: 200 IU = 50%

Vit. E: 100 IU = 333%

Vit. B1: 25mg = 1666%

Vit. B2: 25mg = 1470%

Niacin: 30mg = 150%

Vit. B6: 25mg = 1250%

Folsäure: 200mcg = 50%

Vit. B12: 25mcg = 416%

Biotin: 150mcg = 50%

Panhotensäure: 25mg = 250%

Calcium: 100mg = 10%

Jod: 75mcg = 50%  
Magnesium: 50mg = 12.5%  
Zink: 7.5mg = 50%  
Selen: 100mcg = 143%  
Kupfer: 1mg = 50%  
Mangan: 5mg = 250%  
Chrom: 60mcg = 50%  
Molybdän: 37.5mcg = 50%

Viele Grüße,  
Susanne

---

---

Subject: Re: Ferritin bei 6  
Posted by [LittleTweety](#) on Sun, 07 Jun 2009 09:09:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ähm  
und wie heißt das? Kannst du auch per pm schreiben.  
Gruß

---

---

Subject: Re: Ferritin bei 6  
Posted by [susanne27](#) on Sun, 07 Jun 2009 14:32:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das heißt "Swanson Premium High Potency Softgel Multi Iron Free" (langer Name . Aber gibts wie gesagt nur in den USA.

---

---

Subject: Re: Ferritin bei 6  
Posted by [LittleTweety](#) on Thu, 25 Jun 2009 07:16:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

also ich war letzte Woche ja wieder zum Blutcheck um zu sehen, ob ich die Eisentabletten verwerte.

Der Ferritin steigt wieder. Lag letzte Woche schon bei 16 (Norm 13 - 160). Aber ne wirkliche Verbesserung merke ich gar nicht. Nehme die Tabletten jetzt einen Monat. Ist das jetzt zuviel verlangt?

Ich hab mal gelesen, dass auch bei Eisenmangel die Haare ins Ruhe- bzw. Ausfallstadium fallen. Das bedeutet ja dann wohl für mich, dass ich wohl noch so drei Monate warten muss, bis sich der HA legt?

Ich denk ja auch immer, dass es sicherlich auch noch an den Hormonen liegt. Mein Kind hat ja auch HA. Fing einige Tage nach meinem HA-Start an.

Mmhh, so langsam geht mir das echt an die Nieren...

---

Subject: Re: Ferritin bei 6  
Posted by [nilufar](#) on Thu, 25 Jun 2009 09:18:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hatte mal gelesen das es einige monate dauert bis die eisenspeicher gefüllt sind und dementsprechend lange dauert es auch bis die haare wieder nachwachsen.

---

Subject: Re: Ferritin bei 6  
Posted by [LittleTweety](#) on Thu, 25 Jun 2009 09:37:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hatte ich auch schon öfter gelesen, aber warum bessert sich das bei manchen schlagartig schon nach ein paar Wochen?

Ich denke ich bin zu ungeduldig. Aber ich hoffe einfach dass es nur daran lag bzw. noch an der Hormonumstellung.

Ich mein, mein Herzrasen ist zwar noch manchmal da, aber nicht mehr so häufig. Das soll ja auch vom Eisenmangel kommen. Und vielleicht sagt der Körper sich wohl, dass erst mal so wichtige Dinge wie die Organe versorgt werden und dann später die Haare.

Meine Fingernägel sind ordentlich rillig. Ich muss sicher einfach noch abwarten.

Hatte den Eisenmangel auch schon ne ganze Weile bzw. schon die ganze ss durch. Nur dem Gyn war das total egal. Und dem hatte ich letztes Jahr auch schon gesagt, dass ich HA hätte. Da meinte der nur, das könne nicht wegen den Hormonen. Und jetzt seh ich im Mutterpass, dass der HB Wert schon am Anfang erniedrigt war.

---

Subject: Re: Ferritin bei 6  
Posted by [@Alexandra@](#) on Thu, 25 Jun 2009 12:00:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also nach der Geburt meines sohnes, hatte ich nach 4 monaten auch noch HA, glaub es ging

schon bis zu 8 monate danach.ist aber glaub schon normal. viele schwören auf kieselerde gel,ist so was schleimiges zum trinken aus dem reformhaus.bei mir hilfts nicht.  
aber wenn es wirklich von der hormon umstellung kommt,reguliert sich alles wieder!!

---