

---

Subject: Körper nimmt Eisen nicht auf?

Posted by [nilufar](#) on Tue, 22 Dec 2009 14:39:49 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

mir ist aufgefallen, dass ich schon sehr sehr lange Eisentabletten nehme und mein Eisenwert sich KAUM gebessert hat.

Kann es sein das der Körper die Tabletten irgendwie nicht aufnimmt???

Ich Danke euch schonmal für eure Antworten und wünsche schöne Feiertage!!!

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?

Posted by [lilli86](#) on Wed, 23 Dec 2009 01:13:03 GMT

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

---

hi,  
ich habe auch 3 monate ferosanol genommen. der wert ist von 70 auf 80 gestiegen dann wieder gefallen auf paar un 70.. sorry weiss die genauen werte nicht mehr. es dauert ziehmlich lange bis die speicher wieder voll sind. nimmst du auch zink ein? dann musstest du ausreichend abstand zu der einnahme von eisen lassen da die beiden sozusagen sich selbst unterdrücken.vereinfacht gesagt. oder es wird nicht richtig über den darm aufgenommen. dazu kann ich aber leider nicht viel sagen. sorry

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?

Posted by [ha\\_mk](#) on Wed, 23 Dec 2009 09:43:17 GMT

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

---

Eisen erfüllt im Körper zwar wichtige Aufgaben, dient aber leider auch Krankheitsorganismen als 'Nahrung'. Daher neigt der Organismus dazu, den Eisenspiegel eher nach unten zu regulieren, wenn der Bedarf gedeckt ist, quasi als Schutz vor Infektionskrankheiten.

Habe ich mal irgendwo gelesen, bin aber medizinischer Laie. Vielleicht könnte das ein Erklärungsansatz sein.

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?

Posted by [nilufar](#) on Wed, 23 Dec 2009 12:16:02 GMT

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

---

hallo lilli & ha\_mk,

danke für eure antworten.

ich nehme jetzt seit bestimmt über 8 monaten ferro sanol (oder ähnlich, weiss den namen grad nicht) und mein wert ist die ganze zeit bei ca 50.. mal etwas mehr, mal etwas weniger. irgendwie komisch

---

lg

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?  
Posted by [Ataba](#) on Wed, 23 Dec 2009 15:14:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Du,

ich damals meinen Ferritin von 34 auf sagenhafte 37 gebracht. Durch 4 Monate Ferrosanol hochdosiert.

Ich bekam dann Infusionen. Der Ferritin stieg auf 151 um 5 Monate später wieder bei 53 zu sein.

Das war alles letztes Jahr.

Diesen Sommer hab ich wieder Infusionen bekommen. Zeitgleich viel Vitamin-C-haltige Sachen gegessen und ab und an auch mal ne halbe Vitamin-C-Brausetablette eingeworfen. Hilft angeblich a) das Eisen besser aufzunehmen und b) besser zu halten. Jetzt, 6 Monate nach der Infusion ist der Ferritin tadellos. Vielleicht liegts echt am Vitamin C

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?  
Posted by [nilufar](#) on Wed, 23 Dec 2009 15:35:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ataba,

Ja das kann wirklich sein.

Ich nehme seit kurzem NEM von Centrum, da ist auch 100% Vitamin C enthalten. Mal sehen wie mein Ferritin Wert beim nächsten mal aussieht.

Kann die Tabletten nur empfehlen. Da ist alles enthalten: alle B-Vitamine, Biotin, Folsäure etc...

Lg

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?  
Posted by [susanne27](#) on Wed, 23 Dec 2009 15:56:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe im Eisenforum gelesen, dass der Körper nur 5-10% Eisen bei Einnahme von Tabl. einnimmt. Wenn also eine Tabl. 65 mg Eisen enthält, dann nimmt der Körper zwischen ca. 3-6 mg auf, was nicht viel ist.

Ich habe nach über 2 Jahren täglicher Einnahme von Eisentabletten meinen Ferritinwert von

<1.5 auf 122 bekommen! Und ja, die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C ist sehr wichtig. Ich habe die Tabletten immer morgens mit ein paar Schlücken Orangensaft eingenommen.

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?  
Posted by [vanilles](#) on Thu, 24 Dec 2009 08:01:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Resorptionsstörung!

Wird bei mir auch vermutet. Deswegen muss ich jetzt eine Darmanalyse machen lassen. Habe in den vergangenen Jahren ziemlich oft Antibiotika nehmen müssen, wegen ständiger Mandelentzündungen und deswegen vermutet meine Psychotherapeutin (die auch mal Allgemeinärztin war und auf Magen-Darm spezialisiert ist), dass mein Magen, beziehungsweise Darm, irgendwie angeschlagen ist - Schleimhaut und so - und dass ich deswegen ständig Eisen- und Zinkmangel habe und das nicht richtig aufgenommen und irgendwie schneller abgebaut wird.

Vielleicht kannst du ja auch irgendwie irgendwo so eine Darmanalyse durchführen lassen.

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?  
Posted by [nilufar](#) on Fri, 25 Dec 2009 16:48:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo susanne & vanilles,

wie wird denn eine darmanalyse gemacht?  
ich hab bis vor 2 1/2 jahren auch dank meiner mandel sehr, sehr viel antibiotikum bekommen. vielleicht wäre es dann sinnvoller eisentabletten einzunehmen, dich sich im magen auflösen und nicht wie ferro sanol im darm.. oder was meint ihr?

lg

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?  
Posted by [vanilles](#) on Fri, 25 Dec 2009 20:31:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vielleicht wäre es dann sinnvoller eisentabletten einzunehmen, dich sich im magen auflösen und nicht wie ferro sanol im darm.. oder was meint ihr?  
Also, ich kenne gar keine Eisentabletten die im Magen aufgenommen werden. Das geht, soweit ich weiß, NUR im Darm. Und selbst wenn: Bekanntlich wird ja Darm UND Magen durch Antibiotika in Mitleidenschaft gezogen und daher wäre es rum wie num, welche Tabletten du nimmst.

wie wird denn eine darmanalyse gemacht?  
Du musst eine Stuhlprobe entnehmen. Brauchst dafür aber ein spezielles Darmanalyse-Set.

---

Auf alle Fälle finde ich diese Darmanalyse sehr sinnvoll! Es geht ja nicht nur um die Haare und eventuelle Resorptionsstörungen, sondern um das generelle Wohlbefinden. Ich zum Beispiel kann nur sehr unregelmäßig auf Toilette und habe auch oft Probleme mit Blähungen und weichem bis dünnen Stuhl (trotz Eisentabletten (!!!) und was meine Stuhlprobenentnahme auch sehr erschwert)... Klingt jetzt bestimmt voll "eklig", aber ist halt Tatsache und da bin ich froh, wenn man da eine Möglichkeit hat zu überprüfen, was da im Verdauungstrakt alles funktioniert und was eben nicht.

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?  
Posted by [nilufar](#) on Fri, 25 Dec 2009 22:13:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hmm und wie wird das gemacht? bzw wie bekomme ich den arzt dazu eine darmanalyse zu machen??

lg

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?  
Posted by [vanilles](#) on Sat, 26 Dec 2009 09:06:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Keine Ahnung... Sowas bietet nicht jeder Arzt an. Außerdem muss man die Darmanalyse selbst bezahlen, von daher glaube ich kaum, dass ein normaler Kassenarzt sowas anbietet.

---

---

Subject: Re: Körper nimmt Eisen nicht auf?  
Posted by [nilufar](#) on Thu, 31 Dec 2009 16:19:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich werde mich informieren, danke!!

---