
Subject: Eisentabletten

Posted by [pina](#) on Mon, 11 Oct 2010 16:37:13 GMT

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

Hallo!

Kann mir jemand sagen wie lange es ungefähr dauert bis der Eisenspeicher wieder einigermaßen gefüllt ist?

Letztes Jahr im Sommer hatte ich einen Ferritinwert von 35, der Referenzwert lag von 10-291. Die Maßeinheit weiß ich nicht mehr.

Lt. Arzt kann dies eigentlich nicht die Ursache des Haarausfalls sein, ich könnte aber trotzdem mal Eisentabletten nehmen, auch immer mal vorsorglich. Meine Frauenärztin meinte nach einem Bluttest im Januar, der Eisenwert sei zu hoch. Ich solle die Kapseln weglassen. Allerdings hat sie das Serumeisen bestimmen lassen und ich hatte vor der Blutabnahme auch eine Eisenkapsel eingenommen, da dieser Wert eigentlich nicht gemessen werden sollte.

Vor einem halben Jahr habe ich nun wieder angefangen Eisen zu nehmen. Ob das nun reicht?

Die Ärzte messen diesen Wert nicht gerne, da das von den Kassen eigentlich nicht übernommen wird und ich ja auch nicht unter einem Mangel lt. Referenzwerten gelitten habe.

Geändert hat sich am Haarausfall durch die Eiseneinnahme leider auch nichts. zur Zeit fallen sie wieder sehr stark aus.

mein Zinkwert war bei der Blutuntersuchung auch zu hoch, aber auch Zink habe ich zu diesem Zeitpunkt eingenommen. Das mache ich seitdem nicht mehr.

Subject: Aw: Eisentabletten

Posted by [gretchen](#) on Mon, 11 Oct 2010 19:38:59 GMT

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

den eisenspeicher mit tabletten füllen kann schon lange dauern zumal er sich ja je nach stärke deiner periodenblutung auch wieder "leert". schnell hoch gehts nur mit z.b. venofer ampullen i.v.

hier ein forum, indem auch fachmänner antworten.

<http://www.ironforum.org/forum/?view=search>

eisen und zink übrigens nie zusammen einnehmen lieber tageweise abwechseln.

lg

Subject: Aw: Eisentabletten

Posted by [Ataba](#) on Tue, 12 Oct 2010 06:12:48 GMT

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

Guten Morgen,

mein Ferritin lag vor 2 Jahren bei 34 mit den gleichen Normwerten 10-291 wie bei Dir.

3 Monate Eisentabletten hochdosierten brachten mir einen sagenhaften Wert von 37

Ich bekam dann Infusionen und der Wert stieg erstmals. Ich konnte ihn aber trotz Tabletten nicht halten. Nach gut 1 Jahr gab es nochmal Infusionen. Da hat dann alles geklappt.

Eisen in Tablettenform lässt sich mit Vitamin C besser aufnehmen. Nur als kleinen Tipp

Subject: Aw: Eisentabletten

Posted by [Esther](#) on Tue, 12 Oct 2010 07:10:29 GMT

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

Hallo Ataba,

hast du die Infusionen selbst bezahlt? Ich habe bei einem Ferritin von 35 nicht mal mehr die Tabletten verschrieben bekommen.

Vor zwei Wochen war ich bei einem privaten Allgemeinarzt, der mir sagte, eigentlich sei ein Ferritin von 100 und mehr anzustreben, was über Tabletten kaum zu erreichen sei. Er würde mir sehr empfehlen Infusionen zu nehmen, aber die muss ich selbst bezahlen und ist recht teuer. Aber er hat recht, seit Jahren versuche ich mit Tabletten mein Eisen hochzukriegen, nach langer langer Tabletteneinnahme war ich bei Ferritin 49, so bald ich die Tabletten weglasse, fällt der Wert innerhalb kürzester Zeit wieder in den Keller.

Ich denke, ich werde mal sparen und mir dann zumindest ein paar Infusionen leisten...

Subject: Aw: Eisentabletten

Posted by [Ataba](#) on Tue, 12 Oct 2010 07:17:57 GMT

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

Tabletten wurden mir auch NIE verschrieben. Egal wie schlecht die Werte waren.

Die Infusionen bekam ich verschrieben. Am HA haben sie aber auch nichts geändert. Gar nichts.

Was kosten Dich denn die Infusionen. Ich mein ja nur..... Du schreibst, Du musst sparen. Was hat denn Dein Doc dazu gesagt?

Subject: Aw: Eisentabletten

Posted by [Esther](#) on Tue, 12 Oct 2010 07:44:36 GMT

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

Naja, er sagte 10 Infusionen wären optimal jede liegt bei 40 €. Aber 10 werde ich auch auf gar

keinen Fall machen, der letzte Heilpraktiker hatte bei mir schon die B12-Spritzen so überdosiert, dass es eine schlimme Akne ausgelöst hatte.

Naja, ich muss halt vorher noch andere Untersuchungen machen, die ich auch alle privat bezahlen muss. Das summiert sich dann gaz schön.

Welchen Ferritinwert hattest du denn, als du die Infusionen bekamst?

Subject: Aw: Eisentabletten

Posted by [pina](#) on Tue, 12 Oct 2010 12:09:01 GMT

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

Hallo Ataba,

das ist ja toll, dass Du die Infusionen verschrieben bekommen hast!! Da mein Eisenwert in der Norm liegt, wird er nicht behandelt. Diese Normwerte finde ich sowieso erschreckend. Wie kann man bei einem Eisenwert von 10 genauso fit sein wie bei einem von 250 z.B..

Das blöde an den Eisentabletten ist auch, dass sie mir mal mehr mal weniger bis garnicht auf den Magen schlagen, trotzdem sie schon sehr gut verträglich sein sollen (Ferro sanol).

Und in drei Monaten mit Tabletten eine so minimale Wertesteigerung zu erzielen ist deprimierend. Nächste Woche habe ich sowieso eine Termin beim Hausarzt, da spreche ich ihn nochmal auf das Eisen an.

Nach den ersten drei Wochen Einnahme habe ich mir eingeredet, es wirkt, da ich nicht mehr so dauermüde war. Aber müde bin ich jetzt doch wieder und an den Haaren hat sich nichts verändert. Geausowenig wie durch Biotinzufuhr oder sonstige Nahrungsergänzungsmittel. Habe in den letzten 1 1/2 Jahren schon einiges ausprobiert.
