
Subject: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [maurizio](#) on Mon, 16 May 2011 14:35:25 GMT

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

okay, jetzt bin ich also unter die nem's schlucker gegangen.
so und jetzt muss ich mich also noch im täglichen leben mit so
dingen wie: wann zum teufel kann ich eigentlich dieses blöde eisen
nehmen auseinander setzen.

1. ganz in der Früh (aber auf nüchternen magen, kein kaffee, kein essen... 2 stunden lang
nüchtern bleiben)

HEY! ohne meinen kaffee finde ich nicht mal die eisendinger, also das geht gar nicht.

2. kaffee, tee, milch und etl.lebensmittel....setzen die aufnahme herab

HEY! ich trinke den ganzen tag kaffee, oder knabber an diesem oder jenem. da muss ich mich
ganz schön zurücknehmen.

Dann dachte ich, hä, dann nehme ich es einfach abends vor dem zubett gehen...ABER.... da ich
magnesium und kalzium nehmen muss,
und diese auch nicht zusammengenommen werden dürfen, soll ich das
kalzium morgens und das magnesium abends einnehmen, tja aber
das eisen darf ich ja auch nicht mit kalzium oder magnesium zusammen nehmen.....!!!

also bleibt mir nur eines: ich muss mir 2 stunden aussuchen am
tag, wo ich nur wasser trinke und sonst nichts esse...menno.

wie macht ihr das? was denkt ihr, wenn ich das magnesium um 20:00 uhr nehme und um 22.00
uhr das eisen, wäre das okay???

nici

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 16 May 2011 14:47:11 GMT

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

Das Problem hab ich auch

Ich schmeiss mir die FerroSanol MIT Kaffee... und meine ganzen anderen 1.000.000.000 Pillen
auch! Alle auf einmal mit nem ordentlichen Schluck Kaffee runter-spülen

Wenn ich auch noch an sowas denken muss...

Nähhhh! Da streike ich!!!

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [maurizio](#) on Mon, 16 May 2011 14:50:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe ponyfranse, etwas unproduktiv, oder?
ich will ja die dinger nicht umsonst nehmen....

nici

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 16 May 2011 14:53:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hahahha, jaaa! Das kann gut sein...

Aber abends kann ichs wegen dem Zink auch nicht nehmen...
Und morgen auf den Kaffee verzichten, geht auch nicht...

WANN DANN?

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [identity01](#) on Mon, 16 May 2011 14:54:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was habt ihr denn für werte, dass ihr die eisen-nahrungsergänzungen nehmt?

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [maurizio](#) on Mon, 16 May 2011 14:55:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo identity,

ich habe einen eisenwert von 104 (50-170) und einen ferritinwert
von 20 (10-291)

nici

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [identity01](#) on Mon, 16 May 2011 14:59:29 GMT

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

hallo nici!

und helfen die eisenpreparate irgendwas bzgl haarausfall?

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [maurizio](#) on Mon, 16 May 2011 15:02:09 GMT

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

tja liebe identity, das kann ich dir wahrscheinlich erst in ein paar monaten sagen. ich habe sie heute das erste mal genommen

nici

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [identity01](#) on Mon, 16 May 2011 15:05:40 GMT

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

achso !

na dann halte ich fest die daumen!!!!

wir war das bei dir - hat der arzt dir das von selbst verschrieben?

habe selbst einen ferritin-wert von 13,3 ng/ml (10.0 - 150.0) und gehe mal morgen zum hausarzt.

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [maurizio](#) on Mon, 16 May 2011 15:08:49 GMT

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

ja die ärztin hat mir auch von selbst empfohlen eine microstoffanalyse zu mache, ich weiss, das ist nicht selbstverständlich. aber diese ärztin macht auch sovieles andere was die 'allgemeinärzte' sonst nicht in erwägung ziehen, wie z.b. bioidentische hormone.
ich hoffe dort bin ich in guten händen, auf jeden fall habe ich mal wieder das gefühl, dass was voran geht.

nici

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten

Posted by [identity01](#) on Mon, 16 May 2011 15:12:40 GMT

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

das ist toll!

ich selbst stehe noch am anfang des ganzen..

ich wünsche dir, dass das mit hilfe der ärztin klappt!!!

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten

Posted by [Mimi17](#) on Mon, 16 May 2011 17:22:02 GMT

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

Hallo Nici,

ich bin auch bekennender Kaffee-Junkie, wir werden also keinen Schwefel-Mangel haben

Ist alles gar nicht schwer. Du mußt nicht einen halben Tag zwischen Calcium und Magnesium haben. 2 Std. dürften reichen. Und die behindern sich auch nicht wirklich gegenseitig, die konkurrieren höchstens um den Weitertransport.

Was hast Du denn jetzt alles?

Also:

Morgens aufstehen, Kaffee trinken

Calcium einnehmen, mit B-Komplex (den ich Dir trotz B12 Spritzen empfehlen würde)

2 Std. später mit den Magnesium anfangen und über den Tag verteilen (sonst bekommt man leicht Diarrhoe)

Mittags Vitamin D zum Essen - ganz wichtig, weil es ein fettlösliches Vitamin ist. Wird sonst nicht aufgenommen.

2 Std. später Natriumselenit.

Abendessen mindestens 2 Std. vorm schlafen gehen. Danach ist naschen verboten 2 Std. nach dem Essen das Eisenpräparat mit Vitamin C (z.B. O-Saft).

Zähne putzen und ab ins Bett....

Kannst Deinem Mann gleich sagen, die Zeiten, da Du Ringe und Ketten wolltest, sind vorbei. Heute würdest Du Dich über eine Brillanten-verzierte Pillendose freuen.

Sag Bescheid, wenn wir noch was einbauen müssen in Deinen Tagesplan.

Liebe Grüße

Mimi

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [maurizio](#) on Mon, 16 May 2011 18:13:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo mimi,

you are great!!!!

eine frage noch, kann ich das selen nicht morgens oder zum calcium einbauen??? dann hätte ich den nachmittag frei
ich habe nämlich 3 kinder und bin ab dem mittagessen eigentlich meistens ständig unterwegs, oder irgendwie mit den kinder beschäftigt, insofern ahne ich schon, dass ich das sonst ständig vergesse....

ach ja und da wäre noch kalium.....

nici

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [nat2307](#) on Mon, 16 May 2011 18:50:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OMG Mimi, großartiger Stundenplan, vielen Dank auch von mir! Ich weiß seit heute, dass ich einen minimalen Magnesiummangel habe (und Ferritin von 56 nach 3 Monaten wieder auf 26 herunter bei Normwert 10-120 - waaaah!).
Werde Mg wie von Dir beschrieben zuführen.
Und Eisen + Vit C schön brav abends.

Von dem Pillendosengeschenk-Tipp ganz zu schweigen, der ist Gold, äh Brillanten wert!

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [Mimi17](#) on Mon, 16 May 2011 20:07:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,

Nici, ja, Du kannst das Natriumselenit auch mit dem Calcium nehmen. Dann hast Du nachmittags NEM-frei

Kalium kannst Du zum Magnesium nehmen, wenn Du willst. Hast Du etwas von Deiner Ärztin bekommen? Wenn Dein Magnesium Wert besser wird, wird sicher auch das Kalium nachziehen. Wie gesagt, ich kenne nur 1 Präparat von taxofit aus der Drogerie und das ist eine Kombi Magnesium/Kalium.

Ach ja, @Ponyfranse: Du kannst Deine Eisentabletten auch in den Müll werfen, wenn Du es so einnimmst. Ist nicht böse gemeint, aber das ist pure Geldverschwendung. Und nachher stehst Du

da und bist traurig, weil alles nix hift Also mach das jetzt mal richtig

@Natalie: schön, dass es Dir auch gleich hilft! Hoffentlich bekommst Du eine besondern schöne Pillendose

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [Minu](#) on Mon, 16 May 2011 20:19:49 GMT

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

Hallo Mimi,

dein Plan ist super, danke auch von mir.

Da du dich ja wirklich auskennst, kann ich auch Caslciumcarbonat nehmen, oder bringt es in der Verbindung gar nichts?

Muss man bei Calcium ebenfalls einen 2 Stunden Abstand zum Essen einhalten, oder könnte ich es mittags zusammen mit Vit D schlucken?

Liebe Grüße
Minu

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [nilufar](#) on Mon, 16 May 2011 20:36:59 GMT

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

ihr pillen junkies

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [Mimi17](#) on Mon, 16 May 2011 20:47:19 GMT

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

Hi,
also Du kannst auch Calcium mittags zusammen mit Vitamin D nehmen. Die beiden mögen sich sehr. Am besten wäre ein Calcium-Citrat oder -Gluconat. Wenn Du aber ein Calciumcarbonat hast, dann nimmst Du halt ab und zu eine extra.

Nein, beim Calcium ist, soweit ich bis jetzt weiß, kein besonderer Abstand nötig.

Gute Nacht.

LG
Mimi

PS: genau. Meine Mama hat gesagt, die Tiere im Zoo bekommen Vitamine auf's Futter gestreut, weil nicht mehr genug im Futter enthalten ist. Wieso sollte es bei uns anders sein?
Vielleicht hat sie damit ja recht

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [Minu](#) on Tue, 17 May 2011 16:28:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Mimi!

Ja, hatte beim Calciumcarbonat gespart, und es mir aus der Drogerie besorgt. Demnächst hole ich mir das "richtige" Calcium.

Unser "Futter" ist sicher nicht vitaminreicher... Man stelle sich einen Knut ohne Fell vor , aber laut der meisten Ärzte gibt es überhaupt gar keine Mangelercheinungen mehr in der heutigen Zeit

LG Minu

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [maurizio](#) on Thu, 19 May 2011 06:05:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mimi, ich nochmals,

könnte ich in der Früh nicht Magnesium, Kalium, Selen und den B-Komplex nehmen
und Mittags dann Vitamin D und Calcium.
Dann hätte ich nur diese 2 Zeitpunkte und halt dann abends vor dem Zubettgehen das Eisen mit Zitronensaft.

Sorry, nochmals ne Nachfrage.....

Nici

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 19 May 2011 06:58:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nici,
kein Problem.

Du kannst sie grundsätzlich zusammen nehmen, da sie sich nicht gegenseitig behindern. ABER, ich würde dennoch nicht so viel auf einmal nehmen, denn Du möchtest ja auch, dass möglichst viel vom jeweiligen Mineral aufgenommen wird. Wenn Du alles auf einmal nimmst, muß Dein Körper auch versuchen alles auf einmal aufzunehmen. Du verstehst? Wieviel Magnesium nimmst Du? Wenn die Menge entsprechend groß ist, wäre es eh nicht schlecht, dass über den Tag zu verteilen. Hast Du Pulver oder Tabletten? Wenn Du Pulver hättest, könntest Du Dir eine Wasserflasche damit anreichern und diese über den Tag trinken.

Sonst mach Dir einen regelmäßigen Termin in Dein Mobil-Telefon und immer wenn es piept, holst Du Dein Pillendöschen heraus und nimmst Dein NEM Das klingt alles so aufwendig, aber nach ein paar Tagen hast Du Dich daran gewöhnt, bestimmt!

LG
Mimi

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [maurizio](#) on Thu, 19 May 2011 07:48:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo mimi,

danke dass du das alles so erklärst, dass selbst ich das verstehe

das blöde ist, das meine kapseln alle gleich aussehen, also eine pillendose ist nicht.....

versuche was zu bekommen wo ich mehrere reinton kann,
auch wenn ich mir dann vorkomme wie meine oma (und mich hat das immer abgestoßen, wenn sie am kaffeetisch ihre pillendose ausgepackt hat)

nici

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [pina](#) on Thu, 19 May 2011 14:31:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nici,

Dein Eisenwert ist doch ganz gut, warum musst Du das denn nehmen?

Ich nehme es auch noch immer. Mein letzter Wert lag bei 90 (referenz zw. 10-291).
Anfangs war ich auch superpingelig mit der Einnahme. Aber ich habe dann solche

Magenkrämpfe bekommen innerhalb dieser zwei Stunden, dass ich meistens nach einer Stunden oder einer halben etwas esse.

Der Wert ist trotzdem gestiegen.

Kaffe, schwarzen oder grünen Tee trinke ich aber dann wirklich erst mind. zwei Stunden später. Ich nehme die Eisenkapsel und eine Mönchspfeffertablette (wegen dem Progesteron) zusammen mit einem großen Glas Wasser ein. Da habe ich wenigstens schon mal ne gute Portion getrunken, da ich ein notorischer Wenigtrinker bin.

Kannst Du Kalzium und Magnesium nicht irgendwie über den Tag verteilen oder muss man das auch nüchtern nehmen?

Irgendwie föhl ich mich manchmal wie ne alte Oma mit der Tabblettenschluckerei, fehlt nur noch die Pillendose mit der Einteilung "morgens, mittags abends" und den Wochentagen.

Liebe Grüöe,
pina

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [Cora](#) on Thu, 19 May 2011 15:44:45 GMT

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

Der Ferritinwert ist mau, und der ist ja ausschlaggebend - auch wenn der Eisenwert selbst noch gut aussieht, steuert sie langfristrig auf nen Eisenmangel zu.

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [camelia](#) on Thu, 19 May 2011 21:47:16 GMT

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

hahahahahahaha

Ich glaub so mach ich das auch,weiss ja echt nicht mehr,wann was nehmen.hahahha

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [camelia](#) on Thu, 19 May 2011 21:50:33 GMT

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

lol
Mein Hausarzt,meinte aber ich solle mir gar keine Gedanken darueber machen,dass alle Vitamine bei mir fast nicht vorhanden sind,das waere nun mal heute so!!!!!!!

Nicht dass ich ihm glaube,aber schau was fuer widerspruchliche Aussagen die Aezrte machen.

Ig

Ig

was heisst da 'das wäre nun mal heute so'?
und das wäre dann nicht schlimm, weil das halt so ist?

nici

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [Mimi17](#) on Sat, 21 May 2011 06:13:17 GMT

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

Hallo Camelia,
... dann vergiß bitte auch Magnesium und Calcium nicht.

Sehr ausführliche Infos im Lexikon von ht-mb.de/lexikon/VitaminD
<http://www.ht-mb.de/forum/vbglossar.php?do=showentry&id=81>

Und wenn Dein Arzt meint, es sein normal, Vitamin- und Mineralmängel zu haben, hat er vielleicht sogar recht. Aber nur weil es jeder hat, das heißt aber noch lange nicht, dass das gut und akzeptabel ist.

Hab mal einen interessanten Artikel von einem Arzt gelesen, der behauptet, viele Krankheiten seien eigentlich Mangelercheinungen.
Ganz unrecht hat er nicht, wenn man sich z.B. Osteoporose anschaut, die sich am besten verhindern läßt, wenn man ausreichend Vitamin D, Calcium und Magnesium hat. Bei Bedarf noch etwas Progesteron dazu und Bewegung. Das ist der beste Schutz gegen Osteoporose. Nix Pharma-Bomben.

Es ist einen Versuch Wert, sich ein bißchen damit zu beschäftigen und - nachgewiesene - Mängel auszugleichen.
Ich hab jedenfalls keine Lust mehr, den Ärzten blind zu vertrauen. Das haben sie sich bei mir verscherzt

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [camelia](#) on Sun, 22 May 2011 16:19:58 GMT

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

liebe Mimi
danke dir fuer den link.

Natuerlich glaube ich dem Arzt so wieso nicht ,da ich in meinem Vertrauen ,gegenueber die

Goetter in weiss ,ja lange lange enttaeuscht worden bin.

dank euch Allen,kan ich mich ja hier bestens Informieren.
Nochmal dankeeeeeeeeeeeeeeeee

Ig
camelia

Subject: Ich habe so nierenschmerzen
Posted by [maurizio](#) on Fri, 27 May 2011 07:23:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr,

seit ca. 3 tagen habe ich leichte nierenschmerzen.
seit heute schmerzt es schon mehr.
kann das durch die einnahme der nems entstehen?

nici

Subject: Aw: Ich habe so nierenschmerzen
Posted by [Mimi17](#) on Sat, 28 May 2011 07:35:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nici,
ich denke nicht, dass das die NEMS sind. 1. So hochdosiert sind sie auch wieder nicht. 2. Du nimmst sie noch nicht lange genug, um vielleicht einen Nierenstein entwickelt zu haben (von Calcium).

Bekommst Du vielleicht demnächst Deine Periode? Dann schmerzt bei mir auch oft der Rücken in der Nierengegend. Die Niere selbst schmerzt tatsächlich nur sehr selten, bei Nierensteinen (Koliken) oder einer Nierenbeckenentzündung. Oft ist es auch die Lendenwirbelsäule und die Schmerzen strahlen aus. Wenn es Dir zu unheimlich ist, geh zum Arzt und lass es abklären. Hatte ich auch schon mal und es war die Wirbelsäule

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Ich habe so nierenschmerzen
Posted by [maurizio](#) on Sat, 28 May 2011 10:33:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo liebe mimi,

hab ich gemacht. und wie du gesagt hast, es war was anderes.
mir ist meine tochter vor kurzem in den rücken gesprungen.
danach dachte ich, aua, jetzt ist was kaputt.

war bei der ärztin die meinte es wäre eine ISG-Blockade, hat
mich akupunktiert, und es ist schon einbischen besser!

muss jetzt zur manuellen therapie, das das wieder da ist wo
es hin soll.

es reisst einfach momentan nicht ab...

nici
