

---

Subject: Bitte SD , Blutwerte anschauen!  
Posted by [lema](#) on Fri, 04 Nov 2011 10:16:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Habe heute meine Blutwerte bekommen und komme damit nicht so gut klar, außer, dass mein Hämoglobin und Hämatokrit seit Eiseneinnahme (4Wochen) noch niedriger als davor geworden sind.

Könntet ihr mir bitte helfen?  
vielen Dank und schöne grüße  
Julia

---

### File Attachments

1) [ergebnisse.pdf](#), downloaded 393 times

---

---

Subject: Aw: Bitte SD , Blutwerte anschauen!  
Posted by [springflower](#) on Sun, 06 Nov 2011 20:02:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Also grundsätzlich sehen Deine Blutwerte ja nicht so schlecht aus. Das mit dem Ferritin und Hämoglobin usw. ist vielleicht etwas unter der Norm. Aber auch nicht sehr dramatisch!

Wann hast Du das Blutbild machen lassen? War das um bzw. kurz nach der Regel? Wenn ja - könnte das auch verantwortlich sein für einen etwas niedrigen Wert.

Wenn Du Eisen nimmst, wann nimmst Du es?

Man sollte es nüchtern ca. 1 h vor dem Frühstück nehmen oder sonst 1h vor dem Schlafengehen, um die Aufnahme im Dünndarm zu verbessern. Manche raten auch Vitamin C dazu zu nehmen. Vielleicht kriegst Du damit Deine Werte etwas höher.

Aber leider ist es halt oft so, dass man bei dem Blutwerten nichts sieht und der HA trotzdem da ist.

Lg

---

---

Subject: Aw: Bitte SD , Blutwerte anschauen!  
Posted by [lema](#) on Mon, 07 Nov 2011 08:30:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

erstmal Danke für die Rückmeldung!

ja, mit dem Eisen ist es so, dass ich auch schon früher sehr oft Anämie hatte. Bevor der HA los ging, hatte ich auch Ferritin 34 und auch niedrigen Eisen, das war im April, dann im Juni ginge es los. Und erst Anfang Oktober habe ich mit Eisen angefangen. Ja, ich nehme es auch vor dem Frühstück und mit O-Saft.

Mal sehen, bis jetzt wurde der HA gar nicht besser! Macht einen dermaßen nieder, aber das wißt ihr ja schon selber...

Gruß

Julia

---

---

Subject: Aw: Bitte SD , Blutwerte anschauen!

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 27 Nov 2011 13:57:27 GMT

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

---

Hallo Julia83

ich habe einen Ferritinwert von 53 bei normalem HB: Ich nehme jetzt die 6 Woche hochkonzentriert Eisen 3x200 mg weil der Körper lediglich 1/3 aufnehmen kann und des Rest ausscheidet.

Und wie schon erwähnt die Abstände zu den Mahlzeiten einhalten.

Die Richtwerte für Ferritin sind sehr unterschiedlich. Die Werte von -40 bis 70 als Norm sind lange überholt. Man weiß heute dass der Wert eher bei 70-100 und darüber liegenn sollte.

Google mal Ferritin und lies was die Eisenzentren dazu sagen.

alles Gute

---