

---

Subject: Eiseneinnahme während der Periode obwohl kein Mangel mehr?

Posted by [Jadaa](#) on Mon, 09 Oct 2006 17:36:53 GMT

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

---

Hi ihr!

Ich gehöre ja anscheinend zu der Minderheit hier, die einen Eisenmangel wertetechnisch "besiegt" zu haben scheint. Hab als Ferritinwert im Mai 80 gehabt, mittlerweile aber 78, soundso. Nicht, daß es irgendetwas in Sachen Haaren gebracht hätte, aber vielleicht braucht der Körper eine Zeit, bevor er das vorhandene Eisen an die Haare bringt oder so (mir selbst das einreden möchte...).

Jedenfalls meine Frage. Kann ich während meiner Periode, also in meiner 1wöchigen Pillenpause unbedenklich z.B. 50 mg Eisen am TAG nehmen, nur, damit mein Wert nicht wieder runtergeht (oder alle 2 Tage 50mg?)? Oder ist es nicht gut, wenn kein Mangel vorliegt? Zudem hab ich ja, nachdem ich mit der Eiseneinnahme aufgehört habe, diese Längsrillen in den Fingern und in einigen so Querfurchen (nur 1-2 pro Nagel) bekommen. Scheint nicht am Serum Zink zu liegen, denn das liegt im oberen Bereich. Woran sonst? Würde gerne wissen, was ich da noch an Werten messen sollte, damit ich nicht ins Blaue reinbezahle, um IRGENDWELCHE Werte von IRGENDWELCHEN Mineralstoffen etc. zu bekommen. Ist Kieselerde gut gegen diese Rillen?

Kann ich Magnesium einnehmen, ohne einen Mangel zu haben? Welcher Arzt mißt mir bitte den KUPFERWERT??? Wollte bis jetzt auch keiner.

Danke schonmal.

---

---

Subject: Rillen in den Nägeln

Posted by [Lulu](#) on Tue, 10 Oct 2006 15:43:02 GMT

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

---

Hallo,

ich weiß, mein Beitrag hilft bestimmt nicht wirklich viel weiter, aber ich hab schon immer Längsrillen in den Nägeln gehabt und bis vor kurzem waren meine Haare top!! Ich weiß nicht, ob diese Rillen IMMER was böses andeuten oder ob das nicht einfach nur vererbt sein kann.

Allerdings sind meine Nägel viel weniger brüchig, seitdem ich hochdosiertes Zink nehme! Hatte noch nie so einen gesunden Daumnagel, mit dem kann ich Schrauben in die Wand drehen

---

---

Subject: Re: Rillen in den Nägeln

Posted by [Padme](#) on Tue, 10 Oct 2006 15:55:09 GMT

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

---

Zitat:Allerdings sind meine Nägel viel weniger brüchig, seitdem ich hochdosiertes Zink nehme!  
Hatte noch nie so einen gesunden Daumnagel, mit dem kann ich Schrauben in dei Wand drehen

Jo, und da hammer's wieder. Top Nägel, aber wer weiß schon, ob man sich damit nicht den Eisenhaushalt vermurkst... und ewig grüßt das Murrermeltia....

---

Subject: Re: Rillen in den Nägeln  
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 11 Oct 2006 16:04:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Padme

Jepp, deswegen nehm ich auchkein Zink, außer vielleicht alle paar Tage 10 mg, aber das ist ja nichts.

---

Subject: Das alte Märchen zum xxten Mal oder wie wäre es mal mit Logik etc.  
Posted by [strike](#) on Thu, 12 Oct 2006 10:57:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jadaa,

Zitat:Ich gehöre ja anscheinend zu der Minderheit hier, die einen Eisenmangel wertetechnisch "besiegt" zu haben scheint. Hab als Ferritinwert im Mai 80 gehabt, mittlerweile aber 78, soundso. Nicht, daß es irgendetwas in Sachen Haaren gebracht hätte, aber vielleicht braucht der Körper eine Zeit, bevor er das vorhandene Eisen an die Haare bringt oder so (mir selbst das einreden möchte...).

Dazu mehr am Schluß, aber fühl Dich damit nicht allein angesprochen, es ist nicht \*pisönlich\* gemeint.

Zitat:Jedenfalls meine Frage. Kann ich während meiner Periode, also in meiner 1wöchigen Pillenpause unbedenklich z.B. 50 mg Eisen am TAG nehmen, nur, damit mein Wert nicht wieder runtergeht (oder alle 2 Tage 50mg?)? Oder ist es nicht gut, wenn kein Mangel vorliegt? Nein, es ist nicht gut, weil man so was grundsätzlich nur bei nachgewiesenem Mangel zuführt und weil man jedes Mal Zink und Kupfer mit beeinträchtigen kann.

Zitat:Zudem hab ich ja, nachdem ich mit der Eiseneinnahme aufgehört habe, diese Längsrillen in den Fingern und in einigen so Querfurchen (nur 1-2pro Nagel) bekommen.  
siehe vorige Antwort

Zitat:Scheint nicht am Serum Zink zu liegen, denn das liegt im oberen Bereich.

Wie hübsch! Zink im Serum oder wie oder was?

Zink im Serum zählt nicht, aber das solltest Du bereits wissen.

Zitat:Kann ich Magnesium einnehmen, ohne einen Mangel zu haben?

Du solltest sogar Mg einnehmen, da fast alle einen Mangel haben u. durch Stress wird dieser Mangel noch erhöht.

Zitat: Welcher Arzt mißt mir bitte den KUPFERWERT??? Wollte bis jetzt auch keiner.  
Der Hausarzt hat dafür nicht das Budget zur Verfügung. Evtl. der Internist, aber auf jeden Fall ein Immunologe oder Orthomolekularmediziner.

Und nun zum altbekannten Eisenmärchen, das da lautet, man solle Eisen über 70 bringen:

Zuerst einmal kann hier ohnehin nicht das Eisen gemeint sein, weil das erheblichen Schwankungen unterliegt, sondern es muß sich um das Speichereisen, das Ferritin, handeln.

Ich gehe mal davon aus, daß eigentlich allen aufgefallen sein müßte, daß es verschiedene Labormethoden gibt u. somit auch verschiedene Normwerte. So ist das auch beim Ferritin.

Ich nehme mal 3 Normwerte, um an denen ein Beispiel anzuführen.

Mein letzter Normwert für Ferritin lag bei 15 bis 420.

Weil ich das erst vor ein paar Tagen in einem anderen Forum gepostet habe, nehme ich die dort aufgeführten Werte.

Wenn jeder – egal welcher Normbereich vorliegt – auf diese magische 70 geht, heißt das im Klartext nur:

Angestrebte 70 beim Normwert 13 – 150 == der Eisenspeicher ist zu 41,61 % gefüllt

Angestrebte 70 beim Normwert 15 – 420 == der Eisenspeicher ist zu 13,58 % gefüllt

Angestrebte 70 beim Normwert 30 – 300 == der Eisenspeicher ist zu 14,81 % gefüllt

Man kann sehr gut sehen, wie unterschiedlich die Eisenspeicher gefüllt sind, wenn sich jeder nach dieser 70 richtet.

Manchmal zahlt es sich aus, ein wenig nachzudenken, denn dann kann man feststellen, daß diese überlieferte 70 wohl keinem was bringen wird.

Auf jeden Fall kann man sehen, daß die so oft hochgelobten 70 in Wirklichkeit nur sehr wenig Speichereisen bedeuten können, je nach Labor, je nach Normbereich.

LG strike

---

Subject: Re: Das alte Märchen zum xzten Mal oder wie wäre es mal mit Logik etc.

Posted by [Lena](#) on Thu, 12 Oct 2006 12:29:26 GMT

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

Und gerade heute habe ich von meinem behandelnden Arzt gesagt bekommen, Eisen ohne Mangelerscheinung sei sogar schädlich, da es nicht einfach ausgeschieden, sondern im Körper abgelagert wird.

Ist bestimmt auch schon oft geschrieben worden, wollte mich damit auch nur aus dem Urlaub zurückmelden. Der war schön, habe allerdings viele Haare in der Türkei gelassen!

---