
Subject: neues Regime: Fragen!!

Posted by [Floxi](#) on Mon, 01 Mar 2010 00:43:47 GMT

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

hi,
habe, ohne übertrieben erwartungen zu haben, mein NEM-Regime ausgebaut. seht ihr in meiner Signatur.

2mg Kupfer nur mal ne Zeit lang, da laut Blutbild leichter Mangel.
Schüsslersalze, Globuli und Sangokoralle hat mir eine freundin meiner freundin gegeben, die naturheilkundlich unterwegs ist. bringt wahrscheinl. nix, aber schadet auch nicht.

hätte da aber noch ein paar fragen:

sind 30mg Eisen zu hoh dosiert?? nimmt hier sonstwer noch Eisen?

als Vitamin-B-Komplex habe ich Neurobion Forte. Dachte an 3 Stück am Tag. Geht das oder was nehmt ihr für B-Komplexe?

Sägepalme 960mg (3 Tabs am Tag) fange ich auch wieder an. Ist mir von erfahrener seite nahegelegt worden, dass es sehr wohl was bringt. Meinungen?

Ig floxi

Subject: Aw: neues Regime: Fragen!!

Posted by [Hippo](#) on Mon, 01 Mar 2010 12:07:00 GMT

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

Also zum Eisen kann ich Dir sagen, dass ich von meiner Ärztin Tabletten verschrieben bekommen habe, welche 100mg Eisen enthalten, ich habe laut Blutbild ebenfalls einen Eisenmangel, allerdings ist dieser nicht allzu hoch. Laut einer Ernährungsberaterin sind aber Eisentabletten etwas umstritten, da der Körper das Eisen gar nicht gut aufnehmen kann. Ich an deiner Stelle würde eher auf eine eisenreiche Ernährung achten, bringt vermutlich mehr als die Tabletten.

Subject: Aw: neues Regime: Fragen!!

Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 01 Mar 2010 18:31:04 GMT

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

kommt sehr drauf an. Eisen wird am besten immer in eisen-II verbindungen aufgenommen, eisen-III verbindungen(vor allem meistens pflanzlicher herkunft)werden sehr schlecht aufgenommen. Während tierische eisen-II verbindungen bis zu 20mal besser aufgenommen werden.

Man kann die aufnahme noch weiter steigern indem man eisen zusammen mit vitamin c nimmt.

Dazu wurde auch eine interessante studie gemacht: Die studie wurde an 100indischen kindern durchgeführt, hauptsächlich aus den slums, die alle an eisen anämie litten und gaben ihnen einen monat lang hochdosiert vitamin c. Bei rund 70% besserten sich die symptome, bei rund 30% verschwanden sie und das nur durch die alleinige gabe von C.

Wichtig ist ausserdem zu wissen, das eisen nur in einem sauren darm resorbiert wird. Wenn der darm zu stark basisch ist(alles über 8,0), wird die aufnahme sehr herabgesetzt. Demnach wird die eisenaufnahme reduziert bzw. ein mangel kann vor allem entstehen bei: vegetarischer/veganer kost, bestimmter medikamente, oder zuviel entsäuernde sachen oder basische tees.

Am besten von allen tablettenformen wird die verbindung eisen-II glycin-sulphat aufgenommen. Wenn man das zusammen mit vitamin c nimmt, hat man so ziemlich die bestmögliche eisen ergänzung. Ansonsten viel fleisch essen, am besten mit viel citrusfrüchten(vit. C) und allem was viel C hat.

30mg sind ein bischen wenig, meine sind auch 100mg. Aber mehr als 100mg pro tag sollte man nicht nehmen wegen möglicher überdosierung.
