

---

Subject: Eisenmangel

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 27 Nov 2006 11:01:06 GMT

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

---

Falls ein Eisenmangel vorliegt, würden dann die Haare überall auf dem Kopf ausfallen oder bevorzugt an den AGA Problemzonen?

Eine weitere Frage wäre, welche Werte sind bei einer Blutuntersuchung besonders zu beachten? Natürlich hat mein Hautarzt wieder nur einen einzigen Wert bestimmt und dabei Transportproteine o.ä. außer Acht gelassen.

---

---

Subject: Re: Eisenmangel

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 27 Nov 2006 18:39:01 GMT

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

---

kann beides auftreten.

Beim Mann wahrscheinlich aber sogar eher an den AGA-Problemzonen. Kommt wohl eher darauf an, nach welchen Haarausfallmuster deine Haare normalerweise ausfallen.

Ist aber übrigens recht unwahrscheinlich als Mann an einem Eisenmangel zu leiden.

---

---

Subject: Re: Eisenmangel

Posted by [Observer](#) on Mon, 27 Nov 2006 22:02:40 GMT

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

---

Hi, ich z.B. - habe das schon an anderer Stelle geschrieben - hatte einen Eisenmangel und konnte dank Eisen- und Vit b Substitution meinen Haarausfall stoppen. Dieser manifestierte sich, und das ist ganz wichtig weil man dies in der gewöhnlichen Literatur nicht findet, in typischer AGA-Form. Vertraue auch nicht unbedingt auf die Aussagen deiner Blutwerte. Jeder Mensch ist anders und wenn bei einem die Konzentration noch ok ist, kann beim anderen bei gleicher Konzentration schon ein Mangel vorliegen.

---

---

Subject: Re: Eisenmangel @ Unkreativer

Posted by [strike](#) on Wed, 29 Nov 2006 12:07:29 GMT

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

---

....um den Eisenstatus zu beurteilen, bedarf es (immer noch) dieser Parameter:

Ferritin  
Eisen

---

Transferrin  
rotes Blutbild

In schwierigen Fällen müßte man ggf. noch auf den lösl. Transferrinrezeptor oder das Retikulozyten-Hämoglobin zurückgreifen. Aber ob das erforderlich ist, kann man anhand der o. a. Werte sehen.

Wobei man nicht vergessen sollte, daß Ferritin und auch Transferrin Akute-Phase-Proteine sind, die bei Infektionen oder Entzündungen \*reagieren\* können.  
Ferritin kann steigen, Transferrin abfallen.

Wenn figaro schreibt, daß bei Männern ohnehin kaum ein Eisenmangel auftritt, so ist das falsch!

Männer haben zwar keine Menstruation u. von daher nicht den extremen Eisenmangel wie manche Frauen, aber auch sie haben ihn, denn die Eisenaufnahme ist von so vielen Dingen abhängig, die Männlein wie Weiblein betrifft.

So haben die pH-Änderungen im Gastrointestinaltrakt sowie die Anwesenheit von reduzierenden Substanzen oder Komplexbildnern beträchtliche Auswirkungen auf die Verfügbarkeit des freien Eisens.....

Wenn der pH-Wert nicht stimmt, klappt es auch nicht mit dem Eisen.

Die Eisenabsorption ist aber auch von anderen Nahrungsbestandteilen abhängig.  
Hauptsächlich das freie Eisen ( $Fe^{2+}$ ,  $Fe^{3+}$ ) ist wesentlich von absorptionshemmenden (Inhibitoren) oder absorptionsfördernden (Enhancer) Faktoren abhängig.

Proteinmangel in der Nahrung, ballaststoffreiche Nahrung hemmen die Eisenaufnahme; Soja hemmt die Eisenaufnahme....

Die exzessive Zufuhr anderer Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Mangan senkt das Eisen.

Medikamente haben einen Einfluss u. verschiedene Pathologien im Magenbereich können einen Eisenmangel oder sogar eine Anämie zur Folge haben.

Entzündungen verbrauchen mehr Eisen und B12 (erhöhte Produktion kurzlebiger weißer Blutkörperchen) und verschlechtern zum anderen die Eisenaufnahme im Darm. Hierbei spielt das von der Leber bei Entzündungen, Infektionen und Krebserkrankungen produzierte Eiweißmolekül Hepsidin eine wichtige Rolle.

Folglich sollten auch Männer bei Haarausfall (meist diffus, aber oft auch vermehrt am Vorderkopf auftretend) stets auch an einen Eisenmangel denken.

Und (s. rot gemarkert) natürlich auch an B12, das aber bei vorheriger Einnahme über Wochen u. Monate nicht über das Serum funktioniert, sondern verfälscht wird.

LG strike

---

Subject: Re: Eisenmangel @ Unkreativer  
Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 29 Nov 2006 12:56:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@strike

Vielen Dank für die ausführliche Hilfe!

Ich bin ja sogar mit genau den Werten zum Arzt gegangen, aber gemessen hat er wieder nur eines davon und meinen Zettel den ich ihm gegeben habe einfach ignoriert. Das Transferrin, lag bei ca. 70. Da ich auch sehr unter Müdigkeit leide (unter 9 Stunden Schlaf läuft bei mir nicht viel) und täglich viele Male gähnen muss (eigentlich immer irgendwie, ist auf der Arbeit schon echt peinlich, weil ich das auch in Besprechungen o.ä. nicht unterdrücken kann). Aber der Wert ist auch schon etwas älter, kann also momentan wieder anders aussehen. Ich habe auch 2-3 Monate Zink genommen und nehme auch VitB12. Ich werde dann wohl mal einen Arzt aufsuchen, der mir die passenden Werte auch liefern will.

Ist es eigentlich problematisch einfach einen Monat Eisen zu substituieren mit Brausetabletten? Oder sollte man auf jeden Fall die Werte genau kennen?

Schöne Grüße, Unkreativer

strike schrieb am Mit, 29 November 2006 13:07  
....um den Eisenstatus zu beurteilen, bedarf es (immer noch)  
dieser Parameter:

Ferritin  
Eisen  
Transferrin  
rotes Blutbild

In schwierigen Fällen müßte man ggf. noch auf den lösl. Transferrinrezeptor oder das Retikulozyten-Hämoglobin zurückgreifen. Aber ob das erforderlich ist, kann man anhand der o. a. Werte sehen.

Wobei man nicht vergessen sollte, daß Ferritin und auch Transferrin Akute-Phase-Proteine sind, die bei Infektionen oder Entzündungen \*reagieren\* können. Ferritin kann steigen, Transferrin abfallen.

Wenn figaro schreibt, daß bei Männern ohnehin kaum ein Eisenmangel auftritt, so ist das falsch!

Männer haben zwar keine Menstruation u. von daher nicht den extremen Eisenmangel wie manche Frauen, aber auch sie haben ihn, denn die Eisenaufnahme ist von so vielen Dingen abhängig, die Männlein wie Weiblein betrifft.

So haben die pH-Änderungen im Gastrointestinaltrakt sowie die Anwesenheit von reduzierenden Substanzen oder Komplexbildnern beträchtliche Auswirkungen auf die Verfügbarkeit des freien Eisens.....

Wenn der pH-Wert nicht stimmt, klappt es auch nicht mit dem Eisen.

Die Eisenabsorption ist aber auch von anderen Nahrungsbestandteilen abhängig. Hauptsächlich das freie Eisen ( $Fe^{2+}$ ,  $Fe^{3+}$ ) ist wesentlich von absorptionshemmenden (Inhibitoren) oder absorptionsfördernden (Enhancer) Faktoren abhängig.

Proteinmangel in der Nahrung, ballaststoffreiche Nahrung hemmen die Eisenaufnahme; Soja hemmt die Eisenaufnahme....

Die exzessive Zufuhr anderer Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Mangan senkt das Eisen.

Medikamente haben einen Einfluss u. verschiedene Pathologien im Magenbereich können einen Eisenmangel oder sogar eine Anämie zur Folge haben.

Entzündungen verbrauchen mehr Eisen und B12 (erhöhte Produktion kurzlebiger weißer Blutkörperchen) und verschlechtern zum anderen die Eisenaufnahme im Darm. Hierbei spielt das von der Leber bei Entzündungen, Infektionen und Krebserkrankungen produzierte Eiweißmolekül Heparin eine wichtige Rolle.

Folglich sollten auch Männer bei Haarausfall (meist diffus, aber oft auch vermehrt am Vorderkopf auftretend) stets auch an einen Eisenmangel denken.

Und (s. rot markiert) natürlich auch an B12, das aber bei vorheriger Einnahme über Wochen u. Monate nicht über das Serum funktioniert, sondern verfälscht wird.

LG strike

---

Subject: Re: Eisenmangel @ Unkreativer  
Posted by [strike](#) on Wed, 29 Nov 2006 13:14:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...Transferrin bei 70 sagt gar nichts aus. Dazu fehlen wirklich die anderen Parameter u. auch die Normwerte. Wieso gehst Du nicht zu Quartalsbeginn zum Doc? Da sieht es doch noch relativ gut aus mit dem Budget.

Es gibt so einiges, was ich ohne Abklärung nicht nehmen würde. Bei der Einschätzung

muß man auch stets den Lebensstil mit einbeziehen.

Eisen z. B. ist etwas, das ich wirklich nur nach vorheriger Abklärung nehmen würde. Ich hätte viel zu sehr Angst, daß aufgrund einer Infektion, Krebs oder Entzündung (vergiss nicht, ich als Hashi habe eine chron. Entzündung) das Eisen lediglich umgelagert worden ist.

Krass ausgedrückt: Wer will schon seinen Krebs füttern?

Außerdem darfst Du nicht vergessen, daß es Studien gibt, wonach man durch zuviel Eisen in die Insulinresistenz geraten kann u. der weitere Weg sollte Dir ja bekannt sein, oder?

Am besten ist es immer noch, wenn man sich - solange es noch möglich ist (elektron. Gesundheitskarte) mehrere Ärzte parallel \*warm\* hält. Da kann man dann die div. Parameter aufteilen.

Selbst zahlen ist schließlich nicht jedem zuzumuten.

An dieser Stelle möchte ich noch eine Änderung/Nachtrag einfügen.

So hast Du sicherlich gelesen, daß ich auch mal nur aufgrund eines sehr umfangreichen Blutbildes ohne Zinkbestimmung dazu geraten hatte, Zink für eine bestimmte Zeit zu nehmen u. dann erst die Kontrolle machen zu lassen.

Tatsache ist, daß man eben bei einem recht ausführlichen Befund auf gewisse Mängel oder auch Überschüsse schließen kann. Natürlich hat man dann nur den Hinweis darauf, daß dieser oder jener Mangel vorliegen kann, man kann aber nicht mit Bestimmtheit sagen, wie es um den jeweiligen Status gestellt ist. Das muß dann zur Sicherheit separat bestimmt werden.

So habe ich schon des öfteren auf einen Verdacht auf einen B2 (!!)-Mangel oder B12-Mangel schließen können oder eben auf Zink, Eisen oder Kupfer (Mangel und auch Überschuss) u. v. a. m.

Aber eigentlich habe ich hier schon so viel darüber geschrieben, das müßtet Ihr eigentlich schon singen können.

Manchmal bin selbst ich noch überrascht. So ist eigentlich klar, daß in Multipräparaten die Verbindungen der einzelnen Stoffe aufeinander abgestimmt sind u. sich somit \*vertragen\*. Neu war dieses für mich, denn das dürfte eigentlich nicht sein. Da muß ich mich noch mal schlau machen:

Zitat:Vitamin B12

Die Absorption dieses Vitamins erfolgt dosisabhängig und wird durch Alkohol erniedrigt. Hohe Dosen an Vitamin C (500 mg, bei einer Tagesempfehlung von 100 mg) können die Bioverfügbarkeit negativ beeinflussen. In fertig gemischten Vitaminpräparaten kann das Vitamin B12 durch Vitamin C, B1, Kupfer und Eisen inaktiv werden oder sogar Antivitamincharakter entwickeln.

LG strike

---

Subject: Re: Eisenmangel

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 29 Nov 2006 13:32:50 GMT

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

---

mag alles stimmen, was strike schreibt...

aber wie gesagt,

ist ziemlich selten. Lediglich 3% der Männer haben Eisenmangel.

Das sind dann eher Fälle, die wirklich an schweren Erkrankungen wie

Schilddrüsenerkrankungen leiden oder ne schwere Darmstörung haben.

Wenn du dich einigermaßen gesund fühlst, wüsste ich nicht, wie du das bekommen solltet.

Selbst als Vegetarier hat man als Mann Probleme nen Eisenmangel zu bekommen...

---

---

Subject: Re: Eisenmangel

Posted by [strike](#) on Wed, 29 Nov 2006 15:21:00 GMT

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

---

Wer der Meinung ist, daß es nicht stimmt, kann sich ja selbst davon überzeugen.

Auch wer sich gesund ernährt u. gesund lebt, kann einen Eisenmangel haben. Gründe habe ich schließlich ausreichend aufgelistet.

Wie läuft das denn so ab bei denen, die gesund leben?

Das läuft nicht so simpel ab:

Wenig Fleisch gegessen ==> Eisenmangel erzeugt

Da gibt es die gesunde ballaststoffreiche Nahrung:

Wenn man ballaststoffreich/faserreich isst, hat man eine verminderte Resorption von Beta-Carotin, Riboflavin (Vitamin B2), Zink, Eisen, Kupfer, Mangan.

Auch für die gilt:

Calcium vermindert die Eisen-Resorption (Zellaufnahme)

Vitamin A stört die Bereitstellung und Nutzung von Eisen

Vitamin B2 kann Eisen-Resorption vermindern

Vitamin B6 vit. B6-Mangel senkt den Eisen-Status

und so weiter und so fort...

Doch es lohnt nicht, darüber zu streiten.

Wer meint, er habe keinen Eisenmangel u. kann darum unabgesichert jede Menge Eisen

zuführen, soll an diesem Glauben festhalten. Sind ja nicht meine Organe und Arterien.  
Und nicht ich bekomme eine Insulinresistenz...

LG strike

---

---

Subject: Re: Eisenmangel

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 29 Nov 2006 18:15:15 GMT

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

---

Zitat:Doch es lohnt nicht, darüber zu streiten.

Wer meint, er habe keinen Eisenmangel u. kann darum unabgesichert jede Menge Eisen zuführen, soll an diesem Glauben festhalten. Sind ja nicht meine Organe und Arterien.  
Und nicht ich bekomme eine Insulinresistenz...

streiten lohnt sich wirklich nicht.

aber hier trotzdem noch das vorkommen von Eisenmangel in Industriestaaten. Ich habe hier für die USA gefunden:

<http://jama.highwire.org/cgi/content/abstract/277/12/973>

Zitat:

deficiency anemia in the US population. DESIGN: Nationally representative cross-sectional health examination survey that included venous blood measurements of iron status. MAIN OUTCOME MEASURES: Iron deficiency, defined as having an abnormal value for at least 2 of 3 laboratory tests of iron status (erythrocyte protoporphyrin, transferrin saturation, or serum ferritin); and iron deficiency anemia, defined as iron deficiency plus low hemoglobin. PARTICIPANTS: A total of 24,894 persons aged 1 year and older examined in the third National Health and Nutrition Examination Survey (1988-1994). RESULTS: Nine percent of toddlers aged 1 to 2 years and 9% to 11% of adolescent girls and women of childbearing age were iron deficient;of these, iron deficiency anemia was found in 3% and 2% to 5%, respectively. These prevalences correspond to approximately 700,000 toddlers and 7.8 million women with iron deficiency; of these, approximately 240,000 toddlers and 3.3 million women have iron deficiency anemia. Iron deficiency occurred in no more than 7% of older children or those older than 50 years, and in no more than 1% of teenage boys and young men. Among women of childbearing age, iron deficiency was more likely in those who are minority, low income, and multiparous. CONCLUSION: Iron deficiency and iron deficiency anemia are still relatively common in toddlers, adolescent girls, and women of childbearing age.

die 3% waren nämlich sogar weltweit gesehen...

---

---

Subject: Re: Eisenmangel @ Figaro03

Posted by [strike](#) on Wed, 29 Nov 2006 21:25:34 GMT

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

---

Danke für die Infos, damit kann ich auch dienen, aber die Zeit nehme ich mir nicht, weil ich von Eisen und Co. schon so viel geschrieben habe, u. a. im Frauenforum, wo mich ein gewisser Figaro um Rat gefragt hat wegen (ja, genau!) Eisenmangel.

Übrigens, was soll ich von jemandem halten, der für die Schulpause Marmeladenbrot empfiehlt?

LG strike

---

---

Subject: Re: Eisenmangel @ Figaro03

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 29 Nov 2006 21:56:22 GMT

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

---

---

Subject: Re: Eisenmangel @ Figaro03

Posted by [Billy-Joe](#) on Thu, 30 Nov 2006 22:12:54 GMT

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

---

Jaja, Wunderwaffe Eisen...gut, dass du da dagegen hältst, Figaro. Wenn wir eines nicht brauchen, dann noch mehr Eisen!

---

---

Subject: Re: Eisenmangel @ Billy-Joe

Posted by [strike](#) on Fri, 01 Dec 2006 02:08:07 GMT

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

---

Wer lesen kann, ist klar im Vorteil.

Ich habe niemals geschrieben, dass man Eisen nehmen sollte, sondern immer nur, dass man – wenn man meint, Eisen nehmen zu müssen, besser vorher einen Eisenstatus machen lassen sollte.

Führt man Eisen unbegründet zu – also ohne Bedarf, kann man womöglich Zink u. Kupfer beeinträchtigen oder sich anderweitig schaden.

Es muß also niemand \*dagegen halten\*. Jeder kann machen, was er meint, tun zu müssen. Ich habe daran keine Aktien, wie man so sagt.

Wer mit einem Eisenmangel leben will, kann das tun, muß sich aber nicht wundern, wenn der

---



Sauerstoff nicht in jede Zelle transportiert werden kann u. somit auch die Resthaare leiden.

Wer meint, einfach unkontrolliert Eisen einwerfen zu müssen, muß das tun u. sich aber dann nicht wundern, wenn er irgendwann ein Problem mit den Organen u. Arterien bekommt.

---

Subject: Re: Eisenmangel  
Posted by [rainbow](#) on Sat, 02 Dec 2006 14:35:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wollte dir dieses multipräparat holen. ist da zuviel eisen drin, um es einfach so ohne check einzunehmen?

[http://medizinfuchs.de/search\\_result.php?field=pzn&search=4284856&type=1](http://medizinfuchs.de/search_result.php?field=pzn&search=4284856&type=1)

---

Subject: Re: Eisenmangel @ Billy-Joe  
Posted by [Billy-Joe](#) on Sun, 03 Dec 2006 19:00:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verrate mir doch mal die deiner Meinung nach "gesunden" Werte bei Männlein und Weiblein (da natürlich vor und nach der Menopause).