
Subject: Verwirrender Eisenwert - bitte um Hilfe.
Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 18 Aug 2015 10:18:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann mir jemand mit den folgenden Eisenwerten helfen?

Eisen 93 µg/dl Referenz: 37 - 145

Rest im Anhang...

Ferritin ist ja nicht gerade rosig und Transferrin relativ hoch, und was bedeutet die Erhöhung des gebundenen Eisens?

Ich werd im Netz allein gerade nicht schlau daraus. (Ärzte im Urlaub)

Zusammenfassend denke ich gibt es keinen Zusammenhang zwischen Fe und HA bei mir, oder?
Danke!!

File Attachments

1) [Unbenannt.JPG](#), downloaded 268 times

*	Eisenbindung, gesamt	423	µg/dl	257 - 402
	Transferrin	300	mg/dl	200-310
	Ferritin	36	ng/ml	15 - 150
	Vitamin B 12	533	pg/ml	191 - 663
	25-OH-Vitamin D	29.3	ng/ml	> 30

Subject: Aw: Verwirrender Eisenwert - bitte um Hilfe.
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 18 Aug 2015 17:49:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin D ist deutlich zu niedrig! Der Wert sollte um die 90 ng/ml liegen.

Eisenwerte sind auch (noch) völlig OK. Man sieht aber anhand der Werte, dass der Körper bereits seine Eisenreserven aufbraucht und nur deswegen der Eisenwert im Blut noch der Norm entspricht.

Daher solltest Du Eisen supplementieren. Mit Vitamin C + Kupfer wird die Aufnahme noch gesteigert.

Und besorg Dir Vitamin D-Tabletten mit 10.000 IE pro Kapsel. Gibts bei ebay. Und zusätzlich auch Magnesium und Vitamin K2-MK7. Damit das Vitamin D nicht zur Arteriosklerose führen kann.

Subject: Aw: Verwirrender Eisenwert - bitte um Hilfe.
Posted by [Pulsatilla](#) on Wed, 19 Aug 2015 13:11:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für das Hinschauen!

Ob der Vit D Mangel wirklich einen Einfluss auf meinen HA hat?

Vit D Supplement habe ich im Mai abgesetzt, da war ich schon in Südalien täglich in der Sonne und ich dachte das würde reichen. Jetzt komm ich gerade vom Badeurlaub zurück und muss feststellen, dass auch Ganzkörper Sonnenbaden kaum Effekte auf meinen VIT D Spiegel hat....

Ich werde es mit VIT D3 aus Champions probieren....von Lebenatur.

Ich nehme eigentlich schon 14mg Eisenchelat tägl mit Acerola....

So und jetzt kommt es: ich habe eine Zeit lang meine Ernährung getrackt und dachte ich hätte Selenmangel - Fehlschluss ich habe ZINKMANGEL!
(siehe attachment)

Die Mineralien und Aminosäuren die ich einwerfe sind anscheinend Schrott. Dabei habe ich schon von Carbonaten auf Citrate umgestellt.

Wie halte ich jetzt ein Gleichgewicht zwischen den Metallen damit mir das Eisen nicht abrutscht...? GsD gibt es Foren, wenn man sich auf Ärzte verlässt ist man verlassen.

File Attachments

1) [Unbenanntzink.JPG](#), downloaded 154 times

	Wert	Einheit	Normalwert	
Klinische Chemie				
* Zink	56	mcg/dl	60 - 121	
Diverse Befunde				
Selen	75	ug/l	50 - 120	F

Subject: Aw: Verwirrender Eisenwert - bitte um Hilfe.
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 19 Aug 2015 18:19:24 GMT

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

Du brauchst Vitamin C und Kupfer, damit das Eisen aufgenommen werden kann.
Und Du brauchst Magnesium, damit das Vitamin D gebildet werden kann.
Sonnenlicht alleine reicht nämlich nicht! Das wissen viele nicht.
Der gesündeste Badeurlaub ist noch immer der am Meer. Weil im Meerwasser sehr viel Magnesiuchlorid ist, so dass das Vitamin D durchs Sonnenbaden gebildet werden kann.

Wegen den Ärzten hast Du völlig Recht. Aber die Ärzte können ja nichts dafür. Die wurden alle schlecht und unzureichend ausgebildet.

Subject: Aw: Verwirrender Eisenwert - bitte um Hilfe.
Posted by [vmPFC](#) on Thu, 20 Aug 2015 10:38:25 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 19 August 2015 20:19
Die wurden alle schlecht und unzureichend ausgebildet.
Pulsatilla, hör nicht auf Norwood!!
Es ist beinahe ein Wunder, dass er sich bei einem seiner ganzen "Experimente" noch nicht ernsthaft verletzt hat.
Dunning-Kruger-Effekt
Crackpot

Subject: Aw: Verwirrender Eisenwert - bitte um Hilfe.
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 20 Aug 2015 20:39:48 GMT

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

Ferritin 36 bedeutet, dass die Reserven "knapp" werden. Verwirrend ist aber, dass die Eisenbindung so hoch ist

Vitamin D kann man ruhig mal kurweise pushen, aber keine Dauereinnahme!

Und bei Mineralstoffen/Vitaminen lieber nicht megadosieren Außer es besteht ein richtig starker Mangel an einem Element (was bei dir aber nicht der Fall ist) , weil sonst wird aus 1-2 Baustellen eventuell ein Haufen Baustellen.

Am besten kurweise ein gutes Multi- Präperat und noch mehr Werte checken lassen.

Subject: Aw: Verwirrender Eisenwert - bitte um Hilfe.
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Aug 2015 20:48:04 GMT

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

Die Eisenbindung ist ein alter Parameter, der heut zu Tage eigentlich nicht mehr gemessen wird. Er wurde durch die Messung des Transferrins ersetzt.
