FERRABLOOM



KOSTENLOSER RATGEBER VON FERRABLOOM

Ferritin und Haare

Ihr 90-Tage-Plan: welche Werte Sie bestimmen lassen, wie Sie den Befund lesen und was Sie jeden Tag tun können, um Ihre Eisenspeicher wieder aufzufüllen.



Leena Bloom
Beraterin für Nahrungsergänzungsmittel

Zum Ausdrucken und fürs Handy

BEVOR SIE BEGINNEN

Was Sie im Ratgeber finden

1 **Meine Geschichte** — Warum es diesen Ratgeber gibt — 3

2 **Ferritin in einem Bild** — Geldbörse, Sparkonto und drei Zahlen — 4

3 **Warum die Haare zuerst warnen** — Der Haarzyklus einfach erklärt — 5

4 **Ist es wirklich das Eisen?** — Anzeichen und Risikogruppen — 6

5 **Blutwerte und Arztgespräch** — Was testen, was sagen — 7

6 **Ihren Befund lesen** — Zahlen eintragen und einordnen — 8

7 **90-Tage-Plan** — Was Sie wann bemerken können — 9

8 **4 Stolperfallen** — Warum Frauen zu früh aufhören — 10

9 **Eisen auf dem Teller** — Kombinationen zum Wiederholen — 11

10 **Ihre Periode** — Schnelltest in 1 Minute — 12

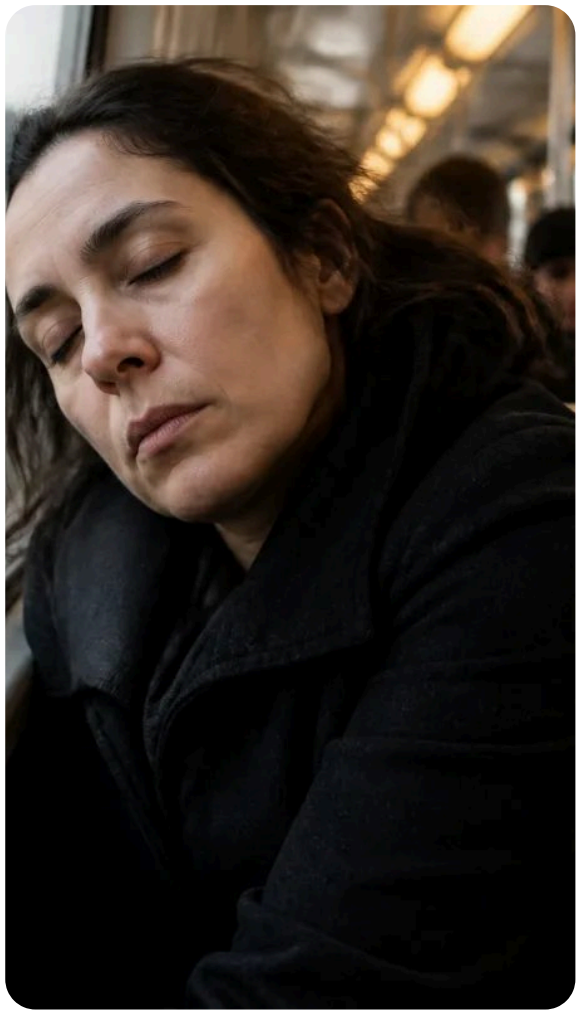
11 **Eisen wählen und einnehmen** — Eisenformen in einer Tabelle — 13

12 **Die Haare in der Zwischenzeit** — Pflege und Tricks für mehr Volumen — 14

13 **Sicherheit** — Wann zuerst zur Ärztin — 15

14 **12-Wochen-Tagebuch** — 2 Minuten pro Woche — 16

15 **Ihre Routine auf einem Blatt** — Ausdrucken und an den Kühlschrank — 18



Müdigkeit, die auch nach dem Wochenende bleibt, ist oft das erste Zeichen.

So nutzen Sie den Ratgeber

- Sie müssen nicht alles auf einmal lesen.
- Beginnen Sie mit den Kapiteln 2, 5 und 6.
- Tagebuch und Routine ausdrucken oder im Handy speichern.
- Kehren Sie zu Kapitel 7 zurück, wenn Zweifel aufkommen.

Mein Ferritin lag bei 14



Jahrelang hat mir die Periode jeden Monat die Kraft geraubt. Meine Haare wurden immer dünner. Auf Fotos wollte ich nicht mehr.

Ich habe verschiedene Eisenpräparate ausprobiert. Nach wenigen Minuten wurde mir übel. Jedes Mal habe ich nach ein paar Wochen aufgegeben.

Als ich endlich mein Ferritin bestimmen ließ, lag es bei 14. Das Blutbild war gut, das Hämoglobin auch. Deshalb sah niemand ein Problem.

Dann habe ich mit anderen Frauen gesprochen. Überall dieselbe Geschichte: „Die Werte sind im Normbereich“, und das Ferritin hatte niemand geprüft.

> *Wenn Sie das lesen, wissen Sie vermutlich, wie es ist, wenn Ihnen niemand glaubt.*
>
> — Leena Bloom

Dieser Ratgeber enthält alles, was ich damals gern gewusst hätte. Einfach, Schritt für Schritt, auf Grundlage von Leitlinien und wissenschaftlichen Studien.

14 ng/ml. Auf dem Befund stand: „im Normbereich“. Niemand hat darauf geachtet.

Was ich geändert habe

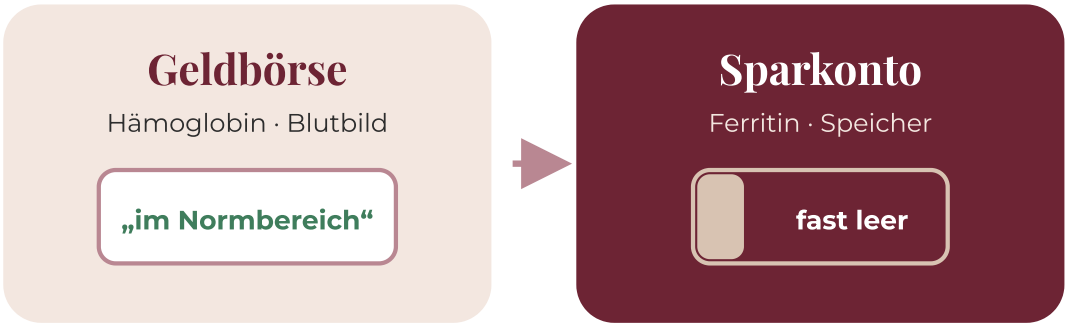
- Ich lasse Ferritin bestimmen, nicht nur das Blutbild.
- Ich habe ein magenfreundliches Eisen gewählt.
- Ich gebe mir 90 Tage, nicht 3 Wochen.

Wichtig: Ich bin keine Ärztin. Dieser Ratgeber dient der Information und ersetzt keine ärztliche Beratung.

Geldbörse und Sparkonto

Eisen wird an zwei Orten gespeichert. **Hämoglobin** ist das Bargeld in der Geldbörse: das Eisen, das Sie gerade verbrauchen. **Ferritin** ist das Ersparte auf dem Konto: Ihre Reserve.

Fehlt Eisen, greift der Körper zuerst auf das Ersparte zurück. Die Geldbörse leert sich ganz zum Schluss. Deshalb kann das Blutbild „im Normbereich“ sein, während die Speicher fast leer sind.



Drei Zahlen, die Sie kennen sollten

<30
ng/ml: Eisenmangel, auch bei gutem Hämoglobin (EHA 2024)

<50
ng/ml: möglicher früher Mangel bei jungen Frauen (Galetti 2021)

~70
ng/ml: vorgeschlagenes Ziel bei Haarausfall (Rushton 2002)

> Viele Labore geben als untere Grenze schon 12–15 ng/ml an. Das ist die Grenze leerer Speicher, nicht der Wert, bei dem Sie sich wohlfühlen. ~70 ng/ml ist ein Vorschlag aus dermatologischen Studien, keine verbindliche Norm.

Die häufigsten Ursachen für niedriges Ferritin

Starke Periode
häufigster Grund für leere Speicher

Schwangerschaft und nach der Geburt
der Eisenbedarf steigt stark an

Pflanzliche Ernährung
Eisen aus Pflanzen wird schlechter aufgenommen

Häufige Diäten
zu wenig Kalorien und Abwechslung

Intensiver Sport
vor allem Ausdauersport wie Laufen

Schlechtere Aufnahme
z. B. Zöliakie, Mittel gegen Sodbrennen

Warum die Haare zuerst warnen

Sind die Reserven knapp, spart der Körper. Eisen bekommen zuerst Herz, Gehirn und Muskeln.

Haare sind zum Überleben nicht nötig. Deshalb stehen sie ganz unten auf der Liste. Sie fallen schon aus, wenn der Wert noch „im Normbereich“ ist. Und sie kommen als Letztes zurück, wenn die Speicher wieder voll sind.

Es ist keine Eitelkeit, dass es Sie belastet. Haare sind ein Teil davon, wie Sie sich selbst sehen.



Mehr Haare auf dem Kopfkissen sind oft das erste Zeichen.

Der Haarzyklus in drei Schritten

Wachstum mehrere Jahre — **2 Wo.** — **Ruhephase** ca. 3 Monate — **fällt aus**

Bei Mangel wechseln mehr Haarfollikel zu früh in die Ruhephase.

bis ~100

Haare pro Tag verliert jede von uns. Entscheidend ist die Veränderung, nicht das einzelne Haar.

2–3 Monate

vergehen meist zwischen Ursache (Mangel, Stress, Geburt) und sichtbarem Haarausfall.

36 Studien

verbinden in einer Metaanalyse von 2022 niedriges Ferritin mit diffusem Haarausfall bei Frauen.



Ehrlich gesagt: Eisen ist eine häufige und leicht überprüfbare Ursache, aber nicht die einzige. Erblich bedingter Haarausfall hat andere Gründe. Es gibt keine Garantie, dass die Haare allein durch Eisen nachwachsen.

Ist es wirklich das Eisen?

Gute Frage. Eisenmangel ist eine häufige Ursache für Müdigkeit und diffusen Haarausfall. Nicht die einzige. Gewissheit gibt nur ein Bluttest.

Die häufigsten Anzeichen

- Müdigkeit, die trotz Erholung bleibt,
- diffuser Haarausfall,
- kalte Hände und Füße,
- „Gehirnnebel“, schlechtere Konzentration,
- brüchige Nägel,
- Kurzatmigkeit auf der Treppe,
- unruhige Beine am Abend,
- Lust, auf Eis zu kauen.

Wahrscheinlicher, wenn Sie …

- eine starke oder lange Periode haben,
- im letzten Jahr entbunden haben oder stillen,
- wenig oder kein Fleisch essen,
- vor Kurzem eine Diät gemacht haben,
- viel trainieren, vor allem laufen,
- lange Mittel gegen Sodbrennen nehmen.



Ständig kalte Hände können auf niedrige Eisenspeicher hinweisen.

Ferritin über 100, CRP im Normbereich?

Dann ist Eisen wahrscheinlich nicht die Ursache, und Sie brauchen es eher nicht. Lassen Sie mit Ihrer Ärztin Schilddrüse, Hormone und andere Ursachen prüfen. Besser, Sie wissen das jetzt.

Schilddrüse?

Müdigkeit und Haarausfall sind auch bei Schilddrüsenstörungen häufig. Deshalb lohnt es sich, TSH gleich mitbestimmen zu lassen.

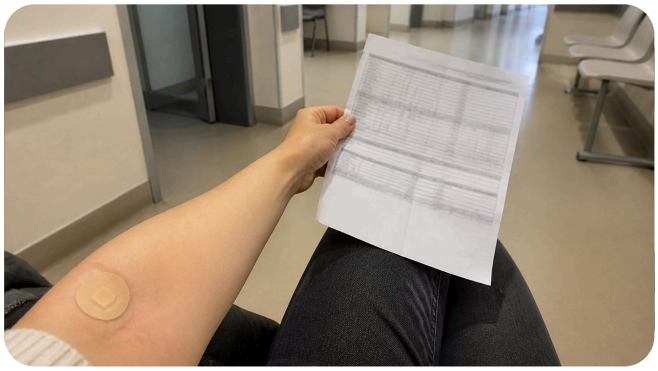
Was testen und was der Ärztin sagen

Wert	Was er zeigt
Ferritin	Eisenspeicher, das früheste Signal
Blutbild	Hämoglobin, ob schon eine Anämie besteht
CRP	Entzündung, die Ferritin erhöht
Transferrinsättigung	wie viel Eisen für den Transport bereitsteht
TSH, Vitamin D	weitere häufige Ursachen für Haarausfall

- Am besten morgens und nüchtern.
- Nicht während eines Infekts: Eine Erkältung erhöht das Ferritin.
- Auch als Selbstzahlerin möglich, ohne Überweisung.



Notieren Sie Beschwerden und seit wann sie bestehen. So fällt das Gespräch leichter.



Fertige Sätze

ZU BEGINN

> *„Seit Monaten fallen mir die Haare aus und ich bin müde. Können wir Ferritin und Blutbild mit CRP bestimmen?"*

WENN SIE „IM NORMBEREICH" HÖREN

> *„Wie hoch ist der genaue Wert? Lohnt es sich bei meinen Beschwerden, höher zu zielen?"*

ZUM SCHLUSS

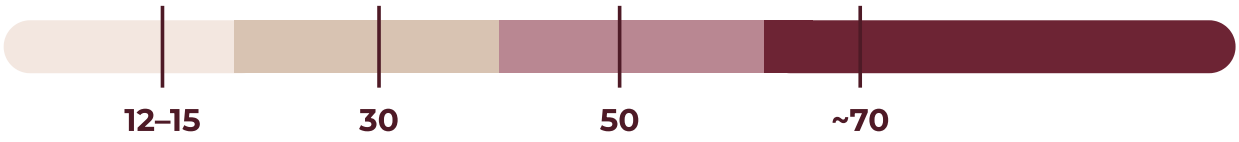
> *„Können wir auch die Schilddrüse prüfen?"*

Sie bitten um keinen Gefallen.
Sie fragen nach Ihrem Körper. Notieren Sie Beschwerden und seit wann sie bestehen, und lassen Sie sich nach dem Termin eine Kopie des Befunds mit den Zahlen geben.

Ihren Befund lesen

Tragen Sie Ihre Zahlen ein. Markieren Sie auf der Skala, wo Sie stehen.

Ferritin _____ ng/ml (= µg/l) Datum des Tests: _____



12–15 untere Laborgrenze · **30** Mangel (EHA) · **50** möglicher früher Mangel · **~70** Ziel bei Haarausfall (Rushton). Das sind Orientierungswerte, kein Versprechen.

Hämoglobin

Unter 12 g/dl ist es eine Anämie. Darum kümmert sich die Ärztin.

Transferrinsättigung

Unter 20 % ist im Blut zu wenig Eisen für den Transport.

CRP

Erhöht? Dann kann Ferritin falsch hoch sein.

Was jetzt?

- **Unter 30:** Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin über Ursache und Ergänzung.
- **30–50:** Fragen Sie, ob es sich bei Ihren Beschwerden lohnt, die Speicher aufzufüllen.
- **Über 100:** Eisen ist eher nicht die Ursache (S. 6).
- **Hämoglobin unter 12 g/dl:** zuerst zur Ärztin.
- Heben Sie den Befund auf. Nach 8–12 Wochen vergleichen Sie ihn mit dem neuen.



Was Sie wann bemerken können

Das Auffüllen der Speicher dauert meist 3–6 Monate. Jede Frau ist anders, aber die Reihenfolge ist ähnlich.

Woche 1–2

Das Eisen geht zuerst ins Blut. Die Nachmittage können etwas leichter werden.

Woche 3–6

Die Speicher füllen sich langsam. Von außen sieht man nichts. Das ist normal.

Woche 6–8

Bei vielen Frauen beginnt sich der Haarausfall zu beruhigen.

Woche 8–12

Erster messbarer Anstieg des Ferritins. Zeit für den Kontrolltest.

Monat 3–6

Kurze, gerade Härchen am Scheitel und an den Schläfen.



> *Der stillste Teil des Weges ist der wichtigste.*

Warum fallen die Haare im 1. Monat noch aus? Die Haare, die heute ausfallen, haben schon vor einigen Monaten aufgehört zu wachsen. Das ist ein Echo der Vergangenheit, kein Zeichen, dass der Plan nicht wirkt.

90	8–12	3–6
Tage sind das Minimum, um den Speichern Zeit zu geben	Wochen bis zum ersten Kontrolltest	Monate, bis die Speicher ganz aufgefüllt sind

4 Stolperfallen, an denen Frauen aufgeben

Der häufigste Fehler: Schluss in Woche 4

Die meisten Frauen hören nicht wegen des Magens auf. Sie hören auf, weil sie keine Wirkung sehen. Genau dann, wenn sich die Speicher zu füllen beginnen.

1. **Sie hören auf, wenn die Energie zurück ist.** Die Energie kommt schneller zurück als volle Speicher. Der Plan dauert mindestens 90 Tage.
2. **Test nach 4 Wochen.** Der Wert hat sich kaum bewegt und enttäuscht Sie nur. Planen Sie die Kontrolle für Woche 8–12.
3. **Vergleiche mit anderen.** Wer bei 25 angefangen hat, ist schneller am Ziel als jemand, der bei 8 angefangen hat.
4. **Haare unter der Dusche zählen.** Tägliches Zählen schürt Stress. Ein Foto pro Woche und ein Tagebucheintrag reichen.

> *Wenn Sie in Woche 4 denken „Es passiert nichts“, schlagen Sie Kapitel 7 auf. Genau jetzt beginnen sich die Speicher zu füllen.*



Einmal pro Woche ein Foto vom Scheitel, im gleichen Licht.

Fotos statt Zählen

- Scheitel von oben, am Fenster.
- Schläfen von beiden Seiten.
- Pferdeschwanz in der Hand.
- Immer trockene Haare und derselbe Ort.
- Alle 4 Wochen vergleichen, nicht täglich.

Eisen auf dem Teller



Kichererbsen, Paprika, Spinat, Kürbiskerne und Zitrone.

Eisen aus Pflanzen wird besser aufgenommen, wenn in derselben Mahlzeit Vitamin C steckt.

Am besten verwertbar ist Häm-Eisen aus Fleisch, Fisch und Innereien. Die Ernährung reicht meist, um die Speicher zu halten, aber selten, um sehr niedriges Ferritin schnell aufzubauen.

> **Kaffee und Tee** zum Essen verringern die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung. Trinken Sie sie eine Stunde später.

Kombinationen zum Wiederholen

Linsen + Zitrone
Linsensuppe mit Zitronensaft

Kichererbsen + Paprika
Salat oder Hummus mit Gemüse

Haferflocken + Erdbeeren
oder Kiwi, Orange

Bohnen + Brokkoli
Eintopf oder Pasta mit Gemüse

Buchweizen + Petersilie
viel Petersilie, dazu Sauerkraut

Rindfleisch + Tomate
Häm-Eisen plus Vitamin C

Vegetarierin oder Veganerin?

Eisen aus Pflanzen wird schlechter aufgenommen. Regelmäßigkeit und Kombinationen mit Vitamin C sind für Sie deshalb noch wichtiger. Denken Sie auch an Vitamin B12.



Ist Ihre Periode stark?

Eine starke Periode ist der häufigste Grund, warum sich die Eisenspeicher leeren. 1 ml verlorenes Blut entspricht etwa 0,5 mg Eisen.

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft

- ◯ Sie wechseln Binde oder Tampon stündlich, über mehrere Stunden.
- ◯ Nachts brauchen Sie doppelten Schutz.
- ◯ Blutklumpen sind größer als eine 2-Euro-Münze.
- ◯ Die Blutung dauert länger als 7 Tage.
- ◯ Wegen der Periode sagen Sie Pläne ab.



Mindestens eins angekreuzt?

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin. Ein Präparat hilft, die Speicher aufzufüllen, aber es dreht den Hahn nicht zu, der sie leert.

Was Sie schon jetzt tun können

- ✓ Notieren Sie 2 Zyklen lang, wie viele Tage die Blutung dauert und wie viele Binden oder Tampons Sie brauchen.
- ✓ Nehmen Sie diese Notizen zur Frauenärztin mit.
- ✓ Lassen Sie Ferritin und Blutbild bestimmen (Kapitel 5).

1 ml
Blut sind etwa 0,5 mg Eisen

7+
Tage Blutung sind ein Anlass für ein Arztgespräch

3–6
Monate dauert das Auffüllen der Speicher meist

Eisen wählen und einnehmen

Die Eisenform entscheidet, wie viel aufgenommen wird und ob Sie eine Kur über Monate durchhalten.

Form	Aufnahme	Verträglichkeit	Hinweise
Eisen(II)-sulfat	gut	oft Übelkeit, Verstopfung	günstig, klassischer Standard
Fumarat, Gluconat	gut	ähnlich wie Sulfat	unterschiedlich viel elementares Eisen
Eisen(III)-Polymaltose	schwankend	meist sanfter	Aufnahme teils schwächer
Eisenbisglycinat	sehr gut	meist gut	Chelat mit einer Aminosäure
Liposomales Eisen	sehr gut	meist sehr gut	in einer Lipidhülle, teurer

So nehmen Sie es ein

- **Mit Vitamin C:** erhöht die Eisenaufnahme.
- **1–2 Stunden Abstand zu Kaffee, Tee und Milchprodukten**, vor allem bei klassischen Eisensalzen.
- **Abstand zu Medikamenten:** zu Schilddrüsenmitteln (z. B. Levothyroxin) ca. 4 Stunden, zu manchen Antibiotika und Mitteln gegen Sodbrennen ca. 2 Stunden. Fragen Sie in der Apotheke.
- **Regelmäßig:** Es zählen Monate, nicht eine große Dosis.
- **Achten Sie auf elementares Eisen** auf dem Etikett („davon Eisen … mg“).



40 mg
pro Tag: sichere Eisenzufuhr für Erwachsene laut EFSA (2024)

8–12
Wochen: so lange dauert es meist, bis der Ferritinanstieg im Test sichtbar ist

Nehmen Sie Eisen nicht „auf Vorrat“ ohne Bluttest. Der Körper kann überschüssiges Eisen nicht aktiv ausscheiden.

Die Haare in der Zwischenzeit



Ein grobzinkiger Kamm ist schonender für geschwächtes Haar.

Sanft zu den Haaren

- **Waschen Sie wie gewohnt.** Die Haare im Abfluss wären ohnehin ausgefallen.
- **Lockere Frisuren** statt straffer Pferdeschwänze und Dutts.
- **Föhn auf niedrigerer Stufe**, Glätteisen seltener.
- **Kissenbezug aus Seide oder Satin** verringert die Reibung.

Tricks für mehr Volumen

- **Scheitel wechseln** oder im Zickzack ziehen.
- **Trockenshampoo oder Puder in Haarfarbe** am Ansatz.
- **Spitzen schneiden.** Dünne Spitzen lassen das Haar schütter wirken.
- **Kopfüber föhnen** gibt mehr Volumen am Ansatz.



Wann zur Hautärztin?

Wenn das Ferritin schon gut ist, die Haare aber seit 4–6 Monaten stark ausfallen. Wenn Sie kahle Stellen, Juckreiz oder eine gerötete Kopfhaut bemerken.

Haare mögen auch Eiweiß

Haare bestehen vor allem aus Keratin, also aus Eiweiß. Planen Sie zu jeder Mahlzeit eine Portion Eiweiß ein: Eier, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu. Strenge Diäten zeigen sich oft nach 2–3 Monaten an den Haaren.

Zuerst zur Ärztin, wenn Sie …

- schwanger sind, stillen oder eine Schwangerschaft planen,
- Hämochromatose oder Thalassämie haben (**dann kein Eisen einnehmen**),
- eine chronische Erkrankung von Darm, Leber oder Nieren haben,
- nach der Menopause sind: Dann kann niedriges Ferritin eine andere Ursache haben,
- dauerhaft Medikamente einnehmen.

Kinder

Eisen in größeren Mengen ist für Kinder gefährlich. Bewahren Sie Präparate hoch und außer Reichweite von Kindern auf. Bei Verschlucken sofort 112 anrufen.

Normal oder zur Ärztin?

DAS IST NORMAL

- 2–3 Wochen lang spüren Sie keinen Unterschied.
- Im 1. Monat fallen noch Haare aus.
- Die Energie schwankt an den Periodentagen.
- Dunklerer Stuhl: eine bekannte und harmlose Wirkung von Eisen.

RUFEN SIE DIE ÄRZTIN AN

- Starke oder anhaltende Bauchschmerzen, Erbrechen.
- Schwarzer, teerartiger Stuhl mit Schwäche oder Schwindel.
- Ausschlag, Schwellung oder Atemnot: sofort absetzen.

Verstopfung?

Mehr Wasser, Gemüse, Obst und Vollkorn. Bewegung. Dauert sie länger als eine Woche, fragen Sie in der Apotheke nach einer anderen Eisenform.



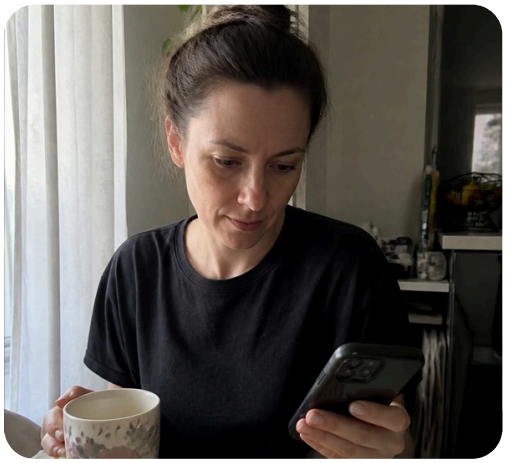
Ihr Tagebuch: Woche 1–6

Zwei Minuten pro Woche, z. B. am Sonntag. Ausdrucken oder abfotografieren und im Handy ausfüllen.

Woche	Energie 1–10	Haare weniger / gleich / mehr	Ausgelassene Tage	Notizen
Start				
1				
2				
3				
4 · Foto				
5				
6				

So bewerten Sie Ihre Energie

1–3 ich komme kaum hoch, nachmittags geht nichts mehr.
4–6 ich halte den Tag durch, abends bin ich leer.
7–8 die meisten Tage ohne Tief.
9–10 ich habe Kraft für Dinge, die ich aufgeschoben habe.



Ihr Tagebuch: Woche 7–12

Woche	Energie 1–10	Haare weniger / gleich / mehr	Ausgelassene Tage	Notizen
7				
8 · Foto				
9				
10 · Bluttest				
11				
12 · Foto				

Nach 12 Wochen: Was hat sich verändert?

Welche Beschwerden habe ich inzwischen schon vergessen?

Was würde ich mir an Tag 1 sagen?

Was hat mir am meisten geholfen?

Ferritin: Start _____ ng/ml → nach 12 Wochen _____ ng/ml

Ihre Routine auf einem Blatt

BLUTTEST

Ferritin, Blutbild, CRP, Transferrinsättigung. Zu Beginn und nach 8–12 Wochen.

MEIN STARTWERT

TÄGLICH

Eisen wie empfohlen, zum Essen, mit Vitamin C. Kaffee eine Stunde später.

WO

Dort, wo ich es sehe: neben der Kaffeemaschine, nicht im Schrank.

WENN ICH ES VERGESSE

Ich nehme die nächste Dosis ganz normal. Nicht verdoppeln.

TELLER

Hülsenfrüchte, Vollkorn, Fleisch + Paprika, Zitrone, Petersilie.

JEDE WOCHE

Eintrag ins Tagebuch. Alle 4 Wochen ein Foto.

WIE LANGE

Mindestens 90 Tage, Tag für Tag.

MEIN GRUND



> *Eisen wirkt langsam. Ans Ziel kommen die, die nicht aufgeben.*
>
> — Leena

VON FERRABLOOM

Feritin+: Eisen, das man monatelang einnehmen kann



Dieser Ratgeber stammt von der Marke FerraBloom, deshalb sagen wir es offen: Feritin+ ist unser Nahrungsergänzungsmittel.

Es wurde für Frauen entwickelt, die wie Leena wegen des Magens mit Eisen aufgehört haben. Es enthält liposomales Eisenbisglycinat LIPOSOVIT®-Fe und 7 Zutaten, die den Eisenstoffwechsel unterstützen.

- **2×** **bessere Aufnahme*** als nicht umhülltes Eisen (Caco-2-Modell)
- **28** **28 mg Eisen** pro Tagesportion, unter dem sicheren EFSA-Wert
- **V** **Vegane Kapseln**, ohne Gluten und Laktose
- ✓ **Magenfreundlich****: 3,1 % vs. ca. 30 % Beschwerden in einer Studie mit Kindern
- **7** **Eisen + 7 Zutaten**: Vit. C, Kupfer, B2, B6, B12, Folat, Vit. A
- **EU** **Hergestellt in der EU**: Biostile d.o.o., Slowenien

Morgens
1 Kapsel zum Frühstück, mit Wasser

Abends
1 Kapsel zum Abendessen

Mindestens 90 Tage
Kontrolltest nach 8–12 Wochen

2 + 1 gratis · 90-Tage-Anwendung

Genau so lange, wie der Plan in diesem Ratgeber dauert. Kostenloser Versand.

Zum Angebot →

*Im Caco-2-Aufnahmemodell, im Vergleich zu nicht umhülltem Eisen. **3,1 % vs. ca. 30 % Magen-Darm-Beschwerden in einer klinischen Studie mit liposomalem Eisen bei Kindern (n=433). Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme. Kupfer trägt zu einem normalen Eisentransport im Körper bei.

ZUM SCHLUSS

Sie sind nicht allein

Diesen Weg bin ich auch gegangen. Ich weiß, wie lang sich die Wochen anfühlen, wenn der Spiegel noch keinen Unterschied zeigt.

Wenn Sie eine Frage haben, schreiben Sie uns. Auch dann, wenn Sie einfach erzählen möchten, wie es Ihnen geht. Wir lesen alles.

info@ferrabloom.de

Mehr Artikel über Ferritin und Haare:
ferrabloom.de/blog



Leena

Kennen Sie eine Frau, die ständig müde ist?

Leiten Sie ihr diesen Ratgeber weiter. Manchmal verändert eine einzige Zahl alles.

Quellen

WHO. Guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status, 2020 · Iolascon A. et al. Recommendations for diagnosis, treatment and prevention of iron deficiency (EHA), HemaSphere 2024 · Galetti V. et al. Threshold ferritin concentrations indicating early iron deficiency in young women, EClinicalMedicine 2021 · Rushton DH. Nutritional factors and hair loss, Clin Exp Dermatol 2002 · Treister-Goltzman Y. et al. Iron deficiency and nonscarring alopecia in women: meta-analysis, Skin Appendage Disord 2022 · Trost LB et al. Iron deficiency and hair loss, J Am Acad Dermatol 2006 · Vargas Badilla ME et al. Ferrous bisglycinate: meta-analysis, Nutr Rev 2023 · Stoffel NU et al. Iron absorption on consecutive vs alternate days, Lancet Haematol 2017 · EFSA NDA Panel. Tolerable upper intake level for iron, EFSA Journal 2024.

Dieser Ratgeber dient der Information und Aufklärung. Er stellt keine Diagnose und ersetzt keine Beratung durch Ärztin, Arzt oder Apotheke. Ergebnisse sind individuell. Hersteller von Feritin+: Biostile d.o.o., Komen 129/A, 6223 Komen, Slowenien. Verkäufer: Express shipping s.r.o., Topoľová 4359/52, 917 05 Trnava, Slowakei. © FerraBloom 2026.