



# FERRITIN VERSTEHEN

## in 10 Minuten

Warum dein Eisenspeicher über Energie,  
Haarausfall und Leistungsfähigkeit entscheidet –  
und was dein Laborwert wirklich bedeutet

by Jessica Punstein





## FERRITIN $\neq$ SERUM-EISEN

Auf deinem Laborbefund steht „Eisen“, und viele von uns denken, damit wissen wir, wie es um unsere Eisenversorgung steht. Tut es leider nicht.

Serum-Eisen zeigt, was gerade in deinem Blut zirkuliert, also den reinen Transport. Dieser Wert schwankt täglich nach dem Essen, je nach Zyklusphase und Tageszeit, ein Einzelwert sagt deshalb kaum etwas über deinen tatsächlichen Versorgungsstatus aus.

Ferritin dagegen ist dein Eisenspeicher, ein Eiweiß, das Eisen in Leber, Milz und Knochenmark bindet und speichert. Er zeigt, wie voll dein Tank wirklich ist, nicht nur was gerade im Blut unterwegs ist.

Serum-Eisen ist die Momentaufnahme. Ferritin ist das Gesamtbild.

## DIE CRP-FALLE

Ferritin ist ein sogenanntes Akut-Phase-Protein, das bedeutet, bei Entzündungen steigt es an, auch wenn unsere Speicher gar nicht gut gefüllt sind. Der Wert sieht also normal aus, obwohl wir trotzdem auf Reserve laufen.

Genau deshalb sollte Ferritin immer zusammen mit dem CRP-Wert betrachtet werden. Ohne CRP fehlt der Kontext, und ein erhöhter Ferritin-Wert kann richtig in die Irre führen.



Der Referenzbereich beginnt bei 15 ng/ml, das ist Statistik und hat nichts mit unserem persönlichen Optimum zu tun.

### **Unter 30 ng/ml:**

Viele von uns kennen Müdigkeit, Haarausfall und Konzentrationsprobleme, oft schon lange vor einer Anämie.

### **30–50 ng/ml:**

Speicher niedrig bis grenzwertig, erste Symptome möglich.

### **Über 50 ng/ml:**

Erst hier verbessern sich die Symptome in vielen Fällen spürbar.

## FERRITIN IST NUR DER ANFANG.

Dein Arzt sagt „alles okay“, aber du fühlst dich trotzdem nicht gut? Das passiert vielen von uns, und das Problem ist meistens nicht, dass nichts fehlt, sondern dass der falsche Wert gemessen oder falsch eingeordnet wurde.

Ferritin ist einer von **34 Werten, die bei Hashimoto eine Rolle spielen**. Im Blutwerte-Kompass zeige ich dir, welche Werte du wirklich brauchst und was sie bedeuten, wenn alles „normal“ wirkt.

[Hol dir hier meinen Blutwerte-Kompass bei Hashimoto](#)