

# Umfrage zur Impfbereitschaft gegen Corona

Beitrag von „CDL“ vom 9. Januar 2022 19:02

Bei mir hat sich interessanterweise die Menstruation zumindest ein klein wenig normalisiert nach der 3.Impfung. Sie war immer noch deutlich stärker, als vor den Impfungen, aber nicht mehr ganz so extrem, wie seit der Erstimpfung und mit deutlich weniger Krämpfen. Die Monate davor habe ich mich zum ersten Mal seit der Teenagerzeit wieder richtiggehend krank und erschöpft gefühlt an den ersten beiden Tagen, weil ich so starke Krämpfe hatte.

Bei mir wurde inzwischen übrigens ein Eisenmangel festgestellt, möglicherweise eine Folge der extrem starken Blutung während der Periode in Kombination mit einer Reduktion meines Fleischkonsums in den letzten Monaten (esse jetzt 1-2x wöchentlich vegan und 2-3x wöchentlich vegetarisch). Ich kann nur empfehlen, das als Frau generell und besonders bei verstärkten Blutungen oder auch Ernährungsumstellungen mit im Blick zu behalten. Seit ich das Eisenpräparat bekomme, fühle ich mich im Kopf wieder klar, wach, präsent und "anwesend", das ist wirklich ein Unterschied wie Tag und Nacht, den ich nicht erwartet hatte.