

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Hauptfunktion des Eisens ist der Transport und die Bindung von Sauerstoff in den roten Blutkörperchen. In der Skelettmuskulatur sind die Eisenmoleküle der Sauerstoffspeicher. Des Weiteren ist Eisen an der Zellbildung, am Hormonstoffwechsel, an der Energieproduktion im Zellstoffwechsel sowie als Radikalfänger beteiligt.

Wir nehmen Eisen zu ca. 80% aus tierischen Lebensmitteln (Fleisch) und zu 20% aus Pflanzen auf. Das Eisen aus tierischen Lebensmitteln ist leichter für uns verwertbar (da fettlöslich), aus pflanzlichen Lebensmitteln ist es wesentlich schwerer aufzunehmen (da wasserlöslich). Daher leiden Vegetarier häufiger unter Eisenmangel. Bedeutsam ist im Zusammenhang mit der Eisen-aufnahme ein ausreichend niedriger pH-Wert (sauer!) im Magen.

## Wie äußert sich ein eventueller Eisenmangel?

Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, depressive Neigungen, rissige und trockene Mundwinkel können Hinweise auf einen Eisenmangel geben. Diese sind überwiegend durch den damit verbundenen Sauerstoffmangel bedingt.

## Eisenhaltige Medikamente und Nahrungsergänzungen

In Apotheken und Drogerien gibt es eine Vielzahl von Eisenpräparaten rezeptfrei zu erwerben. Teilweise sind diese flüssig, teilweise kapselförmig. Alle Eisenpräparate müssen mit einem zeitlichen Abstand zu den Mahlzeiten eingenommen werden (abhängig vom Produkt zwischen 30 Minuten und 2 Stunden vor oder nach dem Essen).

Bei allen eisenhaltigen Präparaten kann es zu einer Dunkelfärbung des Stuhls kommen. Als Nebenwirkungen können Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Magendruck oder Völlegefühl auftreten.

## Eisenmangel – Veränderung der Ernährung

- Essen Sie regelmäßig (3x pro Woche) Fleisch. Das am besten bioverfügbare Eisen befindet sich in Fleisch und Innereien.
- Auch Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, verschiedene Küchenkräuter und Salate (Ackersalat, Rucola) sowie Vollkornprodukte sind reich an Eisen.
- Rote und Schwarze Beeren (Heidel-, Johannis-, Brom- oder Holunderbeeren) sind reich an Eisen und unterstützen die Blutbildung.
- Trinken Sie vor dem Essen Vitamin-C-haltige Getränke (ein Glas Johannisbeer-, Orangen- oder Grapefruitsaft). Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen.
- Meiden Sie Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Kakao und Rotwein. Sie enthalten Tanin (=Gerbsäure). Diese bindet Eisen, was eine Eisenaufnahme erschwert.
- Verzichten Sie auf Spinat und Rhabarber. Spinat ist weniger reich an Eisen als man allgemein annimmt und darüber hinaus - wie Rhabarber - reich an Oxalsäure. Oxalsäure verschlechtert die Eisenaufnahme.

## Eisenmangel – Homöopathie

Es gibt verschiedene homöopathische Komplexmittel, welche die Eisenaufnahme fördern und so einem Eisenmangel entgegenwirken können, z.B. von der Firma Pekana oder der Firma Phönix.

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Eisenmangel, zu den Behandlungsmöglichkeiten und möglichen Ursachen, oder sonstige Fragen zu gesundheitlichen Themen?

Ich bin gerne für Sie da.