

# EISEN- MANGEL SCHNELL BEHEBEN

*Herkömmliche Eisenpräparate versprechen mehr unerwünschte Nebenwirkungen als Erfolge. Die gute Nachricht aber ist: Die vielen belastenden Symptome, die mit Eisenmangel zusammenhängen, sind mit Eisen-Chelat, einer Aminosäure mit Doppelbindung und eigenem Transportmechanismus im Darm, schnell wieder loszuwerden. Ganz ohne lästige Nebenwirkungen!*

„...und einen Eisenmangel haben Sie auch“, sagte die Ärztin zur 34-Jährigen, die eine Routine-Blutuntersuchung machen lässt, weil sie müde und erschöpft ist, unter Haarausfall leidet und sich häufig einen Infekt holt. „Das alles sind typische Symptome dabei“, meinte die Ärztin. Die Frau teilt das Problem mit etwa 600 Millionen Menschen weltweit, es dürfte die häufigste Mangelerscheinung überhaupt sein. Dennoch sollte unbedingt ein Blutbild Aufschluss geben und nicht einfach auf Verdacht ein Eisenpräparat geschluckt werden.

Ein reibungsloser Sauerstofftransport im Blut ist die Grundvoraussetzung für die Aufrechterhaltung unseres Lebens. Die wichtigste Aufgabe der roten Blutkörperchen ist der Sauerstoff-Transport von der Lunge an sauerstoffarmes Gewebe. Weil Sauerstoff schlecht wasserlöslich ist, wird er in das Hämoglobin, den roten Blutfarbstoff, eingebaut. Im Hämoglobin selbst befindet sich Eisen, das den Sauerstoff direkt an sich bindet, um ihn an das Körpergewebe abzugeben.

Sowohl kleinere Kinder als auch pu-

bertierende Mädchen, Frauen im gebärfähigen Alter, Sportler und Ältere brauchen mehr Eisen. Auch bei regelmäßigen Blutspendern und Vegetariern ist der Eisenbedarf höher. Ähnliches gilt auch für Menschen, die beispielsweise

Polypen), bei Magengeschwür, Hämorrhoiden, bei Vitamin B-Mangel.

**Viele wichtige Körperfunktionen sind auf genügend Eisen angewiesen:**

**Blutbildung und Sauerstofftransport zu den Organen**

Da die Blutbildung so extrem wichtig ist, schützt der Körper diese Funktion so lange wie nur irgendwie möglich. Ein Rückgang der roten Blutkörperchen, die Eisenmangelanämie, ist die letzte Stufe bei Eisenmangel. Vorher drosselt der Körper die übrigen eisenabhängigen Vorgänge. Bei Eisenmangelanämie entsteht durch die mangelnde Transportfähigkeit von Sauerstoff eine Unterversorgung aller Organe. Das geschieht entweder durch eine verminderte Zahl an roten Blutkörperchen oder eine zu niedrige Hämoglobin-Konzentration (roter Blutfarbstoff, Bestandteil der Erythrozyten). Es gibt neben der Eisenmangelanämie, die 80 % der Anämien ausmacht, auch noch andere Formen von Anämien.

**Myoglobinbildung**

Myoglobin ist ein eisenhaltiges Protein für den Sauerstofftransport in der Muskulatur, Sportler haben erhöhten Bedarf.

## > Wie erkennt man Eisenmangelanämie?

Typisch dafür ist ein Hämoglobinwert von unter 13,5 g/dl beim Mann und unter 12,0 g/dl bei der Frau. Doch das allein reicht noch nicht für die Diagnose, man beachtet noch mehr, etwa ob die mittlere Größe der roten Blutkörperchen (MCV) verkleinert und der mittlere Gehalt an Hämoglobin (MCHC) niedriger als normal ist. Wenn allerdings gleichzeitig ein Vitamin B12- oder Folsäuremangel (Vitamin B11) vorliegt, können MCV und MCHC normal sein. Ein weiterer Hinweis auf eine Eisenmangelanämie ist eine deutlich erhöhte Größenvariation der roten Blutkörperchen (RDW).

Ein erniedrigter Ferritinwert zeigt immer einen Eisenmangel an. Ein normaler oder gar erhöhter Wert schließt ihn jedoch nicht aus, da Ferritin im Rahmen einer Entzündungsreaktion verstärkt freigesetzt werden kann. Zuverlässiger ist die Transferritinsättigung, die sich aus Transferrinspiegel und Eisenspiegel berechnet und die beim Eisenmangel erniedrigt ist. Eine Anämie bei normalem Ferritinwert deutet auf andere Ursachen hin wie beispielsweise einen Mangel an Vitamin B6, B12 oder Folsäure oder eine renale Anämie.

an Blutkrankheiten, Rheuma oder Tumoren leiden. Deutlich höher liegt der Eisenbedarf bei Schwangeren oder Stillenden. Ebenso bei Erkrankungen der Darmschleimhaut (Zöliakie, Glutenunverträglichkeit, chronischer Durchfall,

## Hormonbildung

Viele Hormone, auch die Botenstoffe für ausgeglichene Stimmung und Antrieb Serotonin, Dopamin, das Schlafhormon Melatonin sowie das Stresshormon Cortisol, Schilddrüsen- und Geschlechtshormone sind auf ausreichende Eisenvorräte angewiesen. Eisenmangel kann die Stimmung trüben und zu Schlafstörungen führen.

## Energiegewinnung

Eisen ist unentbehrlich für die Abläufe in den Energiegewinnungszentren der Zellen (Mitochondrien), die den Kraftstoff der Zellen, das ATP, bilden. Eisenmangel macht müde und erschöpft. Außerdem hat man ein erhöhtes Kälteempfinden.

## Strukturbildung

Für die Bildung von Haarwurzeln, Nägeln, Haut, Schleimhäuten und Knochen ist auch Eisen notwendig. Haarausfall, brüchige Haare und Nägel sind typisch bei Eisenmangel. Schöne Haare, Haut und Nägel hat man erst bei einem Ferritinwert von 70 bis 120 µg/l.

## Magen-Darm-Trakt

Eisen ist erforderlich für die Säureproduktion einerseits und für die Stabilität der Schutzschicht der Schleimhaut (Säureschutz) andererseits. Magenprobleme können mit Eisenmangel zusammenhängen.

## Immunsystem

Eisen ist für das Immunsystem unerlässlich. Bei Eisenmangel können sich Infektionen häufen.

Ferritin ist der wichtigste Wert um einen Mangel an im Körper gespeichertem Eisen anzuzeigen. Sehr viele Frauen haben ausreichend rote Blutkörperchen, genug Hämoglobin und einen total erniedrigten Ferritinwert. Außerdem spielt die Eisenverfügbarkeit eine Rolle. Gemäß neueren Erkenntnissen besteht ein Zusammenhang zwischen der Eisenverfügbarkeit und dem Restless Legs Syndrom (RLS). RLS ist charakterisiert durch unangenehme Gefühlsstörungen in den Beinen mit unwillkürlichen Bewegungen. Die Symptome treten vorwiegend in

Ruhe (Sitzen oder Liegen) auf und bessern sich durch Bewegung (Aufstehen, Laufen).

Nun könnte man jetzt sagen: Problem erkannt, Problem gebannt! Wenn das Blutbild Eisenmangel zeigt, gibt es diverse Eisenpräparate. Doch damit macht so mancher schlechte Erfahrungen. Tagerlange Verstopfung, schwarz gefärbte Durchfälle, massive Übelkeit und kaum Erfolg im Blutbild – davon können viele ein Lied singen. Herkömmliche Eisenpräparate sind problematisch.

Abgesehen davon, dass sie oft auf den gewünschten Erfolg warten lassen, sind ihre Nebenwirkungen mehr als unangenehm. Sie können bei Eisen-Infusionen und Eisenspritzen sogar zur massiven Gefahr für die Gefäße werden.

Eisen oxidiert leicht im Körper, daher ist es besser alternative Produkte statt der herkömmlichen zu wählen.

Eisen-Chelat etwa ist so eine Alternative. Die Aminosäure Eisen Bisglycinat mit der Doppelbindung wird im Darm auf besondere Weise transportiert, ist frei von Nebenwirkungen und sehr wirksam. Eisen-Chelat hat die höchste Bioverfügbarkeit von allen erhältlichen Eisenverbindungen, da Eisen an die natürliche Aminosäure Glycin gebunden ist, wodurch es optimal vom Körper aufgenommen werden kann. Eine Studie zeigt, dass Eisen Bisglycinat 59% besser vom Körper aufgenommen wird als z.B. Eisensulfat (Eisen=Metall gebunden an Schwefel=Gestein), das in den meisten Eisenpräparaten enthalten ist.

Eisen-Chelat ist auch das am besten magenverträgliche Eisen. Im Unterschied dazu kam es bei 32% der Studienteilnehmer, die Eisensulfat einnahmen, zu Magen-Darm-Problemen. Es kann auch vom Körper aufgenommen werden, wenn gleichzeitig eisenhemmende Le-

bensmittel wie Kaffee, Schwarztee, Cola, Rotwein, Spinat, Rhabarber, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Milch, Milchprodukte oder Ballaststoffe vorhanden sind, die normalerweise die Eisenaufnahme hemmen.

## > Symptome bei Eisenmangel:

- Psychisch und körperlich schnell erschöpft
- Müdigkeit, Kältegefühl • Konzentrationsstörungen
  - Aufmerksamkeitsdefizit • Depression
  - Schlafstörungen • Haarausfall
- Atemnot (zuerst bei Belastung, später auch in Ruhe)
  - Juckende und trockene Haut
- Starkes Herzklopfen • Einrisse an den Mundwinkeln
  - Nagelbrüchigkeit, Rillen an den Nägeln
- Ausbleiben der Regelblutung • Kopf- und Nackenschmerzen
- Blasse Gesichtsfarbe, blasse Bindehautschleimhaut des Auges
  - Bläuliche Verfärbungen um die Augen
  - Rückbildung der Zungen- und Speiseröhrenschleimhaut mit Schluckbeschwerden und Zungenbrennen
  - Abnorme Essgelüste (z.B. in der Schwangerschaft)
    - Schwindel, Ohnmacht
  - Tinnitus • Restless-legs-Syndrom
  - Tachykardie, Herzschwäche
    - Angina pectoris

Nach erfolgreicher oraler Eisensubstitution sollte das Ferritin zumindest auf > 30 µg/l gestiegen sein. Gelingt das nicht, kann man sich oft mit der zusätzlichen Einnahme von Vitamin B-Komplex aus Quinoa helfen. Auch Vitamin C und Zink sollte immer genügend vorhanden sein, damit die Eisenaufnahme gelingt (z. B. Acerola mit Zink). Auch Eisen in homöopathischer Form (Schüsselersalz Nr. 3 ferrum phosphoricum) kann die Eisenaufnahme zusätzlich verbessern. Ballaststoffspender wie das afrikanische Fruchtpulver Baobab reinigen den Darm und sind reich an natürlichem Vitamin, begünstigen damit die Eisenaufnahme. ✍