

# Eisen



## Eisenmangel wird oft unterschätzt

von Dr. Edmund und Nathalie Schmidt

Üblicherweise verbindet man einen Eisenmangel mit einer Blutarmut (=Anämie). In der Folge kommt es zu Müdigkeit und eingeschränkter Belastbarkeit. Allerdings kann ein Eisenmangel auch zu ernsthafteren Problemen führen. Es ist wichtig diese Probleme zu kennen, denn ein Eisenmangel kann leicht behoben werden. Ein Eisenmangel kann auch ohne Blutarmut bestehen, entscheidend sind die Serumeisenwerte.

Menschen mit einer Schwäche des Herzmuskels haben in etwa 50 Prozent der Fälle auch einen Eisenmangel. Leider wird das selten beachtet und so wird eine wichtige und einfache Therapieoption bei der Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) vergessen, was dramatische Folgen haben kann. Nach einer Studie von Prof. Anker aus Göttingen war die Sterblichkeit bei Patienten mit Herzschwäche und Eisenmangel deutlich höher als bei Patienten mit Herzschwäche aber ohne Eisenmangel. Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen haben zu 40-90 Prozent einen Eisenmangel. Eine Korrektur dieses Mangels würde die Therapie erheblich vereinfachen und die Gesundheit massiv beschleunigen.

Auch 20-60 Prozent der Krebspatienten leiden an einem häufig unerkanntem Eisenmangel. Hierdurch wird die Wirkung der Chemotherapie vermindert und das Allgemeinbefinden des Patienten ist deutlich schlechter. Auch hier ist eine Eisensubstitution sehr hilfreich.

In der Regel wird ein Eisenmangel über die Messung des Serumeisens und des Transportproteins Transferrin gemessen.

### Laborparameter und Ihre Bedeutung:

Der Normalwert für Eisen im Blutserum ist 65-175 µg/dl.

Ein sehr guter Maßstab für die Körperspeicher ist das Ferritin im Blutserum < 8,5 mg/l.

Die Transferrinsättigung sollte zwischen 18-45 Prozent liegen. Eine Sättigung von unter 16 Prozent deutet auf einen Eisenmangel hin.

Bei entzündlichen Erkrankungen wird häufig das Entzündungsprotein Hepcidin gebildet, das die Eisenaufnahme hemmt. Dies erklärt, warum Menschen mit chronischen und akuten Entzündungen häufig unter einem Eisenmangel leiden. Dieser Eisenmangel verlangsamt die Heilung der Entzündung, so dass nahezu alle Menschen mit Entzündungen von einer Ergänzung mit Eisenpräparaten profitieren.

**Um Eisen effektiv einzusetzen** müssen einige grundlegende Fakten an dieser Stelle genannt werden.

Eisen ist nur in seiner zwei- und dreiwertigen Form für den Körper verwertbar. Alle anderen Oxidationsstufen spielen für den Menschen keine Rolle. Im menschlichen Körper gibt es eisenbindende Eiweiße, die das Spurenelement trotz seiner schlechten Löslichkeit bioverfügbar halten. Durch die Magensäure und Pepsin aus der Bauchspeicheldrüse werden 30-50 Prozent des mit der Nahrung zugeführten Eisens gelöst und anschließend im Dünndarm aufgenommen. Die Aufnahmerate liegt bei 2-20 Prozent, wobei das

zweiwertige Eisen aus Fleisch besser vom Körper aufgenommen werden kann als das dreiwertige Eisen aus pflanzlicher Kost. Organische Säuren und Vitamin C fördern die Aufnahme von Eisen in den Körper. Wichtig zu wissen ist, dass die Aufnahme um den Faktor fünf ansteigen kann, wenn ein Eisenmangel vorliegt.

### Hitliste eisenreicher Nahrungsmittel: Eisengehalt in mg/100gr

Austern	13
Sojamehl	9
Hirse	9
Leber	8
Linsen	7
Weißer Bohnen	6
Haferflocken	5
Weizenmehl	4
Fleisch	2

Brot, Fleisch, Wurst und Gemüse sind die wichtigsten Eisenlieferanten. Aus Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft werden selten mehr als 5 Prozent des Eisens aufgenommen. Gute Eisenquellen sind Innereien, Bierhefe, Sojabohnen, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Hirse, Haferflocken und Petersilie. Obst enthält nur sehr wenig Eisen.

### Eisen hat folgende Wirkungen im Körper

- Eisen ist im Blut am Sauerstofftransport beteiligt
- Eisen ist ein wichtiges Antioxidans, das die Oxidation von LDL Cholesterin unterdrückt und so vor Gefäßverkalkung schützt.
- Eisen ist an etlichen Entgiftungsprozessen beteiligt.
- Eisen ist an der Bildung von Hormonen und Botenstoffen im Nervensystem beteiligt.
- Eisen ist für die Regeneration von Knochen, Knorpel und Bindegewebe unerlässlich.
- Eisengabe in der Schwangerschaft vermindert das Risiko von Fehl- und Frühgeburten.

- Etliche Medikamente erhöhen den Eisenverbrauch, so dass bei langfristiger Medikamenteneinnahme auch eine Eisensubstitution sinnvoll ist.

### Versorgungssituation:

Obwohl die Medien den Eisenmangel ignorieren, gehört dieser mit zu den häufigsten Nährstoffmängeln. Betroffen sind vor allem Schwangere und Kleinkinder. Die moderne, daher selten frische Ernährung fördert den Eisenmangel.

DGE Empfehlungen für den täglichen Bedarf an Eisen:

Kinder: 8 - 10mg

Männliche Jugendliche: 12mg

Weibliche Jugendliche: 15mg

Frauen vor den Wechseljahren: 15mg

Männer und Frauen nach den Wechseljahren: 10mg

Schwangere: 30mg

Stillende: 20mg

### Die Folgen eines Eisenmangels:

- Infektanfälligkeit vor allem der oberen Atemwege mit Entzündung der Mundschleimhaut, Mundwinkleinrissen und Verkümmern der Nasenschleimhaut
- Trockene Haut mit zum Teil starkem Juckreiz, vermehrte Kopfschuppen, brüchiges Haar, brüchige Nägel und Einblutungen.
- Herabgesetzte Konzentration- und Merkfähigkeit. Vor allem bei alten Menschen werden diese Störungen als Demenz gewertet und behandelt, dabei handelt es sich oft nur um einen Eisenmangel.
- Muskelkrämpfe vor allem bei körperlicher Belastung.
- Störungen der Körpertemperaturregulierung.
- Kinder mit Eisenmangel leiden oft an körperlichen und psychischen Entwicklungsstörungen.

### Anwendungsmöglichkeiten von Eisen:

- Hohe Eisenverluste durch starke oder langanhaltende Blutungen, aber auch schon eine starke Regelblutung kann einen Eisenmangel auslösen.
- Schnelles Wachstum in Schwangerschaft, Kindheit und Jugend.
- Bei Ernährungsbesonderheiten wie: Vegetarier und Veganer, hoher Kaffee und Teekonsum,



hoher Alkoholkonsum, hoher Milchkonsum.

- Ungenügende Aufnahme von Eisen bei chronischen Magenkrankungen.
- Erkrankungen des blutbildenden Systems.
- Nährstoffmangel vor allem Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin C und Kupfermangel.
- Chronisches Müdigkeitssyndrom.
- Herzmuskelschwäche.

Da Eisen so bedeutsam ist, ist die nachfolgende Liste, wie Eisen mit speziellen Nährstoffen interagiert wichtig, um im Alltag im Bedarfsfall die Eisenspeicher rechtzeitig aufzufüllen:

### Nährstoff-Wechselwirkungen

**Blei:** Bleiaufnahme wird durch Eisen reduziert, was positiv ist, da Blei giftig für den Menschen ist.  
**Chrom:** Eisenmangel fördert die Chromaufnahme in den Körper, was nicht schädlich ist.

**Kaffee und Tee** vermindern die Eisenaufnahme.  
**Kalzium** vermindert die Eisenaufnahme vor allem wenn es zur Mahlzeit ergänzt wird.

**Kupfer und Nickel** vermindern die Eisenaufnahme.

Die **Magnesium Aufnahme** wird durch Eisen vermindert.

**Milch und Milchprodukte** vermindern die Eisenaufnahme.

**Phenole** (in Kaffee, Tee und Getreide) vermindern die Eisenaufnahme.

**Phosphate** in der Nahrung gehen mit Eisen eine feste Bindung ein, so dass Eisen nicht verstoffwechselt werden kann.

**Phytate** im Getreide gehen mit Eisen eine feste Bindung ein, so dass Eisen nicht verstoffwechselt werden kann.

**Tannine** in der Nahrung gehen mit Eisen eine feste Bindung ein, so dass Eisen nicht verstoffwechselt werden kann.

**Tierische Proteine** steigern die Eisenaufnahme. Ein Vitamin A Mangel führt zu einer schlechteren Verstoffwechslung von Eisen.

Ein Mangel an **Riboflavin, Vitamin B2**, vermindert die Eisenaufnahme und Verwertung.

Ein Mangel an **Vitamin B6** begünstigt einen Eisenmangel.

### Fazit:

Eisen ist für viele Körperfunktionen unerlässlich. Ein Eisenmangel lässt sich schnell und einfach ausgleichen. Nicht erkannte Eisenmängel führen oft zu schwerwiegenden Krankheitsbildern, die oft massiv therapiert werden ohne die Ursache zu bekämpfen.

*Nathalie und Dr. Edmund Schmidt arbeiten seit gut 20 Jahren mit Vitalstoffen in Ihrer Praxis in Ottobrunn. Zu diesem Thema haben Sie mehrere Bücher veröffentlicht.*



### Lesetipp:

Dr.E. und Nathalie Schmidt  
**Vitalstoffe gezielt einsetzen**  
 240 Seiten, 19,95 Euro  
 Schirner Verlag



## Körper und Seele heilen

Die Rose ist die Königin der Blumen, wunderschön anzusehen, zart und betörend im Duft. Doch sie besitzt auch wertvolle Inhaltsstoffe, die dem Menschen an Körper und Seele wohltun – etwa als **Rosenwasser, Rosentee, Rosenöl** oder **Rosencreme**. Erfahren Sie alles über die Heilkraft der Rose, mit den besten Anwendungen und Rezepten für 100 häufige Beschwerden!

**NEU**

287 Seiten | ISBN 978-3-86374-349-9 | 20,- € (D) / 20,60 € (A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Bücher, die den Horizont erweitern

