

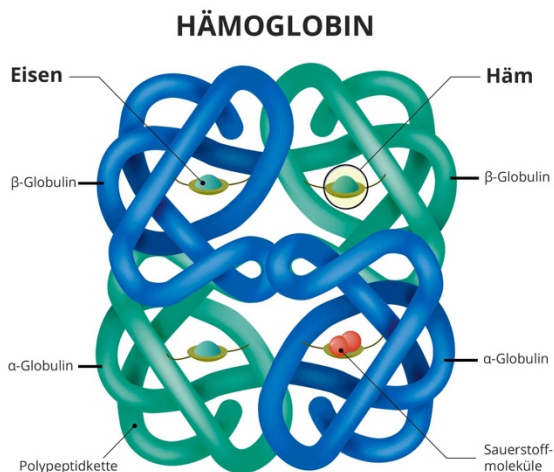
Eisen

Dr. med. Heinz Lüscher

Multitalent

Das Spurenelement Eisen ist ein Multitalent, kein Wunder also, hat es so viele negative Auswirkungen, wenn ein Mangel davon im Körper vorliegt. Vor allem (junge) Frauen können ein Lied davon singen, denn durch den monatlichen Blutverlust, ist die Gefahr eines Mangels bei ihnen deutlich höher, aber auch Vegetarier und Veganer können davon betroffen sein. In der Schwangerschaft ist der Bedarf an Eisen höher, sowie auch bei Heranwachsenden und Sportlern.

Kurzer Exkurs



Das Eiweiß Hämoglobin (Hb), der wichtigste Bestandteil der Erythrozyten (rote Blutkörperchen), enthält das Spurenelement Eisen. Eisen wiederum bindet Sauerstoff, der so mit den Erythrozyten von der Lunge zu unseren Körperzellen transportiert wird. Eisen hat also eine lebenswichtige Funktion, ist ausreichend Eisen im Blut vorhanden, wird unser Organismus optimal mit Sauerstoff versorgt. Eisen trägt unter anderem wiederum zur normalen Bildung von Erythrozyten und Hämoglobin bei.

Ein Eisenmangel kann sich durch folgende Symptome zeigen:

- Chronische Müdigkeit
- Leistungsabfall
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen im Nacken
- Depressive Verstimmungen
- Haarausfall
- Brüchige Nägel
- Restless Legs Syndrom
- Blässe
- Infektanfälligkeit



Doch was sind Ursachen für einen Eisenmangel?

Wie schon erwähnt, kann die Monatsblutung, besonders wenn sie sehr stark ausfällt, zu einem Mangel führen. Aber auch unbemerkter Blutverlust z.B. im Magen-Darm-Trakt oder sehr häufiges Blutspenden könne eine Ursache sein.



Oft ist aber ein Mangel auch in einer problematischen Ernährung zu finden. Allerdings kann für diesen Mangel nicht nur eine ungeeignete Ernährung, sondern auch die Darmsituation verantwortlich sein. Ist die Darmflora gestört und die Darmschleimhaut entzündet, können Eisen (und auch andere Vitalstoffe) nicht optimal resorbiert werden. In diesem Fall müsste zuerst mit einer Darmsanierung der Darm in Ordnung gebracht werden.

Auch ein Mangel an Magensäure kann zu Vitalstoff- und Eisenmangel führen, denn nur mit ausreichend Magensäure kann die Nahrung richtig aufgeschlossen und die Vitamine und Mineralstoffe später im Darm auch resorbiert werden.

Schlussendlich gilt auch noch zu beachten, dass nicht wenige Medikamente regelrechte Eisenräuber sind. Zu den Eisenhemmern unter den Medikamenten gehören z.B. Acetylsalicylsäure (z.B. Aspirin), Magensäureblocker und Cholesterinsenker.

Abklären eines Eisenmangels

Um einen Eisenmangel abzuklären, sollte das Serum-Ferritin (Speichereisen) im Blut gemessen werden. Liegt dieser Wert bei Männern unter 30 µg/l und bei Frauen unter 15 µg/l, spricht man von einem Speichereisenmangel.

Allein den Hb-Wert zu messen ist jedoch nicht aufschlussreich, er sinkt erst, wenn die Eisenspeicher leer sind und aus diesem Grund nicht mehr genügend rote Blutkörperchen gebildet werden können. Fällt der Hb-Wert unter den Grenzwert (Frauen 12,0 g/dl, Männer 13,0 g/dl), liegt eine therapiebedürftige Eisenmangel-Anämie («Blutarmut») vor.



Eisenaufnahme

Eisen wird über die Nahrung aufgenommen. Allerdings ist die **Aufnahmefähigkeit beschränkt**. Nur etwa 5 - 15% des zugeführten Eisens wird auch wirklich resorbiert, der Rest wird ungebraucht wieder ausgeschieden.

Bei einem Eisenmangel, oder um ihm vorzubeugen, ist darauf zu achten, dass vermehrt Lebensmittel gegessen werden, die einen **hohen Eisengehalt** haben und aber auch jene Lebensmittel zu meiden bzw. zu reduzieren, die die **Eisenresorption hemmen**. Gleichzeitig sollte man auch Lebensmittel zu sich nehmen, die die **Eisenaufnahme fördern**.

Eisen ist vor allem in Fleisch (v.a. in «rotem» Fleisch) und Innereien, Fisch und Meeresfrüchten enthalten. Das Eisen aus Fleisch kann im Darm besser aufgenommen werden als pflanzliches Eisen. Einen relativ hohen Eisengehalt unter pflanzlichen

Nahrungsquellen kann in Hülsenfrüchten wie Linsen, Sojabohnen oder Kichererbsen gefunden werden.

Kaffee, Tee, Milch und Kakao, Cola, sowie Rotwein hemmen die Eisenaufnahme und sollten deshalb bei einem bestehenden Eisenmangel gemieden werden. Dafür wird die Eisenaufnahme durch Vitamin C haltige Produkte gefördert.



Eisenpräparate

Meist gelingt es aber den von Eisenmangel Betroffenen nicht, allein durch die Ernährung den Mangel zu beheben und die gängigen Eisenpräparate werden häufig nicht gut vertragen, sie können zu Verdauungsbeschwerden führen. Doch gibt es auch natürliche Eisenpräparate, z.B. aus dem sehr eisenhaltigen Curryblatt.

Eisenpräparate aus dem Curryblatt sind hochkonzentriert und liefern rein pflanzliches Eisen mit sehr hoher Bioverfügbarkeit. Curryblatt-Eisen wird nicht nur besser resorbiert als ein herkömmliches Eisenpräparat, sondern ist auch viel verträglicher.

Curryblatt ist nicht zu verwechseln mit dem Curry, das wir kennen (Gewürzmischung). Der Currybaum (*Bergera koenigii* oder *Murraya koenigii*) ist eine Pflanzenart, die zur Familie der Rautengewächse gehört und im tropischen und subtropischen Asien gedeiht. Die Blätter werden vor allem in der südindischen und srilankischen Küche verwendet und sind dort sehr beliebt.



Ich kann ein Produkt speziell empfehlen, bei welchem eine eigene spezielle Rezeptur entwickelt wurde, welche eine möglichst hohe Bioverfügbarkeit sicherstellt. Ein in Lecithin mikroverkapseltes Eisen (Eisenpyrophosphat) wird mit einer ansehnlichen Menge von 40% Curryblatt-Extrakt kombiniert und mittels spezieller Verarbeitung zu einem naturnahen Produkt zusammengefügt. Zudem enthält es 7% Acerola-Extrakt, welcher mit seinem hohen Vitamin C Gehalt die Aufnahme des Eisens fördert.