

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Eisenmangel

F: Eine Freundin von mir hat seit Jahren häufig Eisenmangel und führt das auf ihre sehr starke Periode zurück. Nun zeigte sich auch bei mir ein niedriger Eisenwert. Ich habe aber nur eine schwache Blutung. Wie kann das sein?

A: Weil das Spurenelement Eisen für den roten Blutfarbstoff gebraucht wird, denkt man oft als erstes an Blutungen. Das hat jedoch eher selten Bedeutung. Selbst bei einer starken Menstruation ist es doch kein extremer Blutverlust, und der Körper bildet den Blutfarbstoff sehr schnell nach. Viel häufiger zeigt sich eine gestörte Aufnahme. Übrigens unterliegt der Eisenwert im Blut starken Schwankungen, so dass nur eine gleichzeitige Veränderung vom Eisenspeicher- und Transport-Eiweiß aussagekräftig ist.

F: Woran kann die verminderte Aufnahme liegen?

A: Zum einen an der Ernährung, jedoch noch mehr daran, dass der Darm z.B. aufgrund von Schlacken Nährstoffe nicht mehr ausreichend aufnehmen kann. Man kann sich hier natürlich auch weiter fragen, wieso bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Nährstoffe stärker betroffen sind. Das Blut, unser „Lebenssaft“ wird in der Lunge mit frischem Sauerstoff angereichert, um ihn zu allen Zellen zu transportieren. Dafür ist Eisen essentiell. Es kann hier ein unbewusstes Thema vorliegen, nicht in voller Intensität vital und lebendig sein zu dürfen.

F: Dazu passt ja die Müdigkeit und Schlappeheit. Was gibt es noch für Anzeichen?

A: Haarausfall, Risse der Mundwinkel, Entzündung der Zunge, Infekt-Anfälligkeit, schnelles Frieren.

F: Ich habe die Eisentabletten ganz schlecht vertragen. Gibt es da Alternativen?

A: Oft funktioniert ein Reinstoff-Präparat in Kombination mit Vitamin C besser. Man soll auch nicht nur den Laborwert behandeln, sondern den ganzen Menschen. Nicht jede Müdigkeit kommt von einem erniedrigten Eisenspiegel. Zu viel Eisen ist auch ungesund und schädigt innere Organe.

F: Welche Ernährung ist günstig? Stimmt es, dass man Fleisch essen soll?

A: Theoretisch enthält Fleisch gut verwertbare Eisenverbindungen, praktisch haben Vegetarier oft sogar bessere Blutwerte – wieder ein Hinweis, dass es mehr an der Aufnahme als an der Zufuhr liegt. Grüne Blattgemüse, Brennnessel, Löwenzahn, die „Scheingetreide“ Amaranth, Quinoa und Hirse, Haferflocken, Ölsaaten, rote Früchte, Gerstengras-Pulver haben sich bewährt.

F: Und was sollte vermieden werden?

A: Kaffee, schwarzer Tee, Milchprodukte, zu kurz eingeweichte Hülsenfrüchte. Aber wie schon gesagt: das Wichtigste ist, herauszufinden, was den Organismus daran hindert, genügend Eisen aufzunehmen und ihn wieder zu einer besseren Verwertung zu bringen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie