

Eisenmangel

Eisen ist für die unterschiedlichsten Funktionen in unserem Körper verantwortlich, sei es für die Sauerstoffbindung im Blut, zur Erzeugung von bioelektrischen Induktionsströmen, für eine vermehrte Produktion von Lecithin oder für den Muskelaufbau und die Stärkung des Immunsystems, auch viele Enzyme sind auf Eisen angewiesen.

Müdigkeit, Schwindel, Herzrasen, allergische Hautreaktionen, Haarausfall, Blässe, Abgeschlagenheit, Erschöpfungszustände, leichte Depressionen oder auch Schlafstörungen. Das sind Symptome, die auf Vieles hinweisen können, jedoch sicher eine Kontrolle des Eisenstoffwechsels nötig machen. Immer mehr, (gerade junge Menschen) wenden sich von der traditionellen Ernährung weg, zur vegetarischen oder veganen Ernährung. Diverse geeignete Nahrungsmittel müssen vermehrt konsumiert werden, um Mangelerscheinungen wie z.B. Eisenmangel, zu vermeiden.

Eisen wird durch die Nahrung im Dünndarm aufgenommen. Das Eisen liegt jedoch in verschiedener Form als Fe² (zweiwertiges Eisen) vor und ist vorwiegend in Fleisch enthalten. Das Fe³ (dreiwertiges Eisen) ist in Früchten, Obst und Gemüse enthalten und ist vom Darm schwieriger zu verarbeiten. Dabei spielt die Magensäure eine wichtige Rolle, denn diese wandelt das dreiwertige Eisen so um, dass es für den Magen verwertbar wird.

In besonderen Lebensphasen oder Lebenssituationen besteht generell ein erhöhter Bedarf an Mineralien und Spurenelementen. Verschiedene Faktoren können die Aufnahme des Eisens negativ beeinflussen. Dazu gehört sicher einmal die Ernährung aber auch Stress oder bestimmte Medikamente (z.B. Magensäureblocker). Eine gestörte Darmflora kann ebenfalls die Aufnahme von Eisen erschweren.

Auch intensive Monatsblutungen bei Frauen, entzündliche Darmerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, starke körperliche Aktivität wie Sport oder Arbeit, aber auch Schwangerschaft führen zu Verlusten, die vom Körper schwer ausgeglichen werden können.

Naturheilkundliche Behandlung:

Bei einem durch Bluttest (Ferritin, Eisenenzym, Hämoglobin und Hämatokrit) oder Spektrometrie festgestellten Eisenmangel, sollte zuerst im Gespräch die möglichen Einflüsse besprochen werden. Bei akutem Eisenmangel kann dem Körper Eisen zugeführt werden. Begleitend sollte eventuell die Ernährung angepasst werden, ggf. auch eine Änderung der Lebensumstände besprochen werden, sowie auch eine regelmäßige Kontrolle.

Gesunde Grüße

Kehr und Kehr

Alternativmedizin

Hauptgasse 34

4600 Olten

Tel. 062 296 88 50