

Praxis für

Homöopathie

Ulrike Kessler
Kantonal approbierte
Homöopathin

Leimenstrasse 42
CH 4051 Basel

Tel. 061-271 76 00
info@ulrikekessler.ch
www.ulrikekessler.ch

Was tun...

...bei Eisenmangel?

Eisen gehört zu den essentiellen, d.h. lebensnotwendigen Nährstoffen. Es ist erforderlich für die Blutbildung und den Sauerstofftransport. Zudem ist Eisen wichtiger Bestandteil zahlreicher sauerstoff- und elektronenübertragender Wirkgruppen (Hämoglobin und Myoglobin, verschiedene Enzyme). Der Eisenbestand des Körpers beträgt etwa 2 - 4 g.

Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, von einer überhöhten Zufuhr ist jedoch abzuraten. Bekannt ist, dass Eisen in therapeutischen Mengen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt auslösen kann.

Die häufigsten Ursachen von Eisenmangel sind einseitige Ernährung und Blutungen.

Die Behandlung von Eisenmangel erfordert vorgängig die diagnostische Abklärung der Ursachen. Aber auch gesunde Menschen sollten auf ein ausreichendes Angebot von Eisen in der Nahrung achten. Hierzu einige Hinweise.

Durch eine eisenreiche Ernährung kann einer Unterversorgung vorgebeugt werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt den Eisenbedarf für Männer mit 10 mg/Tag und für Frauen mit 15 mg/Tag an. Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Eisenbedarf.

Die wichtigsten Eisenquellen bei nicht-vegetarischer Ernährung sind Fleisch, Wurst und Leber.

Entgegen landläufiger Meinung erkranken Vegetarier aber nicht häufiger an Eisenmangelanämie als Mischköstler. Ovo-Lakto-Vegetarier sind jedoch stärker gefährdet als Veganer, da Milch und Eier die Aufnahme von Eisen hemmen.

Vegetarier benötigen andere Eisenquellen. Für sie ist es besonders wichtig, Vollkornprodukte zu verzehren, denn Weissmehl hat nur 10% des Eisengehaltes von

Vollkornmehl. Hefeteig- bzw. Sauerteigbrote stellen eine bessere Eisenquelle dar als mit mineralischen Backtriebmitteln hergestellte Brote. Auch andere pflanzliche Nahrungsmittel enthalten mitunter sehr viel Eisen, vor allem Hülsenfrüchte, Ölsaaten (z.B. Sesam und Mohn), weisse Bohnen, Sojabohnen, Nüsse, Petersilie, Koriander, schwarzer Pfeffer und Zimt.

Die Resorption von Eisen kann durch eine vermehrte Vitamin-C-Zufuhr gefördert werden. Die Menge von 100 mg Vitamin C ist beispielsweise in ca. 200 ml frisch gepresstem Orangensaft, 100 g rohem Brokkoli oder wenigen Streifen roter Paprika enthalten. Auch Früchte und Kohlgemüse enthalten Vitamin C. Die Resorption wird allerdings nur dann gesteigert, wenn zwischen dem Verzehr von Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln und eisenreichen Lebensmitteln höchstens einige Stunden vergehen, das Vitamin C sich also noch im Verdauungstrakt befindet. Optimal ist die Einnahme zur gleichen Mahlzeit.

Beispiele für Kombinationen mit gutem Eisenangebot und Gehalt an Stoffen, die die Eisenresorption fördern:

- Bohneneintopf (eisenreiche Hülsenfrüchte) mit Kartoffeln und Paprika (ascorbinsäurehaltig)
- Bohnenpfanne mit Sauerkraut (Ascorbinsäure + Milchsäure)
- Vollkorn-Sauerteigbrot (eisenreich, Milchsäure) mit Hagebuttenmarmelade (Ascorbinsäure + Zucker)
- Hummus enthält Kichererbsen, Sesam und oft Petersilie (alle eisenreich) + Zitronensaft (Ascorbinsäure)

Am stärksten hemmen Phytinsäure und Tannin die Eisenaufnahme. Menschen mit Eisenmangel sollten daher auf ungesäuerte Getreideprodukte, sowie auf Kaffee und Tee weitgehend verzichten. Auch Kalzium und Magnesium in grösseren Mengen, sowie die Magensäure hemmende Medikamente (sog. Antazida), Phosphate (in Fleisch, Käse, häufiger Lebensmittelzusatz) und Oxalsäure (in Rhabarber, Kakao und Spinat) können die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung hemmen.

Die homöopathische Behandlung von Eisenmangelerkrankungen zielt darauf ab, einerseits die Ursachen zu behandeln (z.B. übermässige Menstruationsblutung u.ä.), und gleichzeitig die Fähigkeit des Organismus zu stärken, Eisen aus der Nahrung aufzunehmen. Sie können aktiv dazu beitragen, indem Sie auf ein ausreichendes Angebot von Eisen in ihrer Nahrung achten.

Noch Fragen? Bitte sprechen Sie mich einfach darauf an!

Ihre



Quellen:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Wikipedia