

Eisenmangel ist laut WHO die am meisten verbreitete Mangelernährung. Eine ausgewogene Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel verbessern diesen Missstand in den meisten Fällen.

Eisen

Damit Sie sich wohlfühlen



In der Schweiz leiden rund 20 Prozent der Frauen und 10 Prozent der Männer an Eisenmangel. Im Körper spielt Eisen bei über 180 Stoffwechselvorgängen eine wichtige Rolle und wird benötigt für die Blutbildung sowie den Transport des Sauerstoffs in den Blutbahnen.

Welche Zeichen deuten auf Eisenmangel hin?

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass sie unter einem Mangel an Eisen leiden. Blasse Haut und Müdigkeit werden landläufig als erste Zeichen eines Eisenmangels gedeutet. Die Symptome treten in der Regel langsam und schleichend auf und können meist nicht klar zugeordnet werden. Je nachdem wie lange ein Mangel schon besteht und wie schwer er ist, sind folgende Symptome typisch: Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, mangelnde Konzentration, Stimmungsschwankungen, Verspannungen und Kopfschmerzen, Haarausfall und trockene Haut. Der Arzt kann anhand der Blutwerte feststellen, ob wir unter einem Eisenmangel oder gar einer Anämie (Blutarmut) leiden. Die einer Diagnose zugrunde liegenden Richtwerte wurden in der Vergangenheit ständig nach oben angepasst, sodass heute oftmals schneller medikamentös eingegriffen wird.

Die Brennnessel (*Urtica dioica*) ist für ihren hohen Eisengehalt bekannt.

Was ist der Grund von Eisenmangel?

Die Ursachen eines Eisenmangels können vielfältig sein:

- Unausgewogene Ernährung und moderne Essgewohnheiten, die eine ausgeglichene Eisenbilanz oft verunmöglichen.
- Wiederholter Blutverlust, wie bei der Menstruation oder durch das Blutspenden.
- Erhöhter Eisenbedarf beim Sport, während der Schwangerschaft und starkem Wachstum.
- Verschiedene Krankheiten, die zu einem Blutverlust führen oder die Eisenaufnahme stören.

In verschiedenen älteren Publikationen werden oft auch Vegetarier aufgeführt, doch in den meisten Fällen werden in dieser Gruppe wohl leicht tiefere Eisenwerte gemessen, jedoch ohne negative Begleiterscheinungen.

Ausgleich über die Ernährung?

Die meisten Betroffenen möchten den Mangel über die Ernährung ausgleichen, doch bei tiefen Werten ist das sehr schwierig. In der Regel kommen in diesem Fall verschiedene chemische Präparate zum Einsatz, wobei sie oft zu Magen-Darm-Problemen führen. Die Verstopfung ist bei dieser Medikation weit verbreitet. Eisen kommt in grösseren Mengen vor in rotem Muskelfleisch, Leber, Weizenkleie, Aprikosen, Datteln, Vollkornbrot,

Teigwaren und verschiedenen Gemüse und Hülsenfrüchten. Für eine optimale Aufnahme braucht es zusätzlich noch Vitamin C. Aus diesem Grund sollten Früchte oder Fruchtsäfte auf dem täglichen Menüplan stehen.

Nutzen-Kosten-Verhältnis

Heute werden von Ärzten sehr schnell Infusionen verschrieben: Dies ist ein sehr gutes Geschäft, denn diese Verschreibung kostet fünfmal mehr als die Behandlung mit herkömmlichen Eisenpräparaten. Infusionen sind jedoch viel toxischer, können sogar einen allergischen Schock auslösen und sind im ersten Drittel der Schwangerschaft kontra-

indiziert. Viele Patienten suchen nach einer Infusionstherapie daher eine verträgliche Lösung.

Eisen in einer verträglichen Form

Nutrexin bietet mit Eisen-Aktiv ein Produkt an, das neue Ansatzpunkte hat. Einerseits wird mit Kurkuma, Amla und Lorbeer der Stoffwechsel angeregt und andererseits Eisen in verschiedenen Formen über Pflanzen wie Brennnessel, Datteln und Ingwer sowie als Eisensulfat zugeführt.

Weiter wird in einem aufwendigen Verfahren der Fremdstoff Eisen, von dem in der Regel nur ein Zehntel der zugeführten Menge aufgenommen wird, zu-

sammen mit einem Teil der Inhaltsstoffe fermentiert und so in eine Form gebracht, die der Körper besser erkennt und aufnimmt. Zusätzlich liefern Acerola und Amla das notwendige Vitamin C, ohne dessen Vorhandensein dieser Prozess nicht funktioniert. Daneben finden sich in Eisen-Aktiv Spurenelemente wie Kupfer und weitere Vitalstoffe, die für den reibungslosen Aufnahmeprozess notwendig sind. Das Produkt zeichnet sich durch seine sehr gute Verträglichkeit aus und unterstützt die gute Aufnahme des Eisens in den Körper. Auch die langfristige Einnahme, z. B. bei Spitzensportlern, ist problemlos möglich und beeinträchtigt das Körpergefühl nicht.

Paul Blöchliger empfiehlt



Der Drogist und Naturheilkundespezialist Paul Blöchliger empfiehlt aufgrund seiner Tätigkeit in der Nature First Apotheke die langfristige, effektive Eisentherapie. Sie besteht aus einer Kombination von ausgesuchten Therapeutika und Ernährungstipps, führt dem Körper Eisen in einer optimalen Form zu und fördert die Eisenaufnahme aus der Nahrung. Das hilft gegen Müdigkeit, Schwächezustände, Erschöpfung und Blässe infolge von Eisenmangel und harmonisiert den Eisenhaushalt des Körpers.

1. Nutrexin Eisen-Aktiv Kapseln

Anwendung: Morgens und abends je 1 Kapsel mit viel Wasser einnehmen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien, Packungen zu 120 Stück für CHF 45.– und 240 Stück für CHF 78.–.

2. Nutrexin Ferrum metallicum plus

Anwendung: Morgens und abends je 1 Tablette im Mund zergehen lassen, vorzugsweise vor der Einnahme der Eisen-Aktiv Kapsel.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien, Packungen zu 60 Tabletten für CHF 28.50.

3. Weitere Ergänzungen

Machen Sie eine Kur mit 250 g getrockneten Feigen, die Sie in 0,5 Liter eines Gemisches aus Heidelbeer-Muttersaft (50%) und rotem Traubensaft (50%) oder in Aronia-Presssaft einlegen. Mindestens 2 Tage ziehen lassen und das Gefäß nur mit einer Folie oder einem Teller zudecken. Danach jeden Tag 1–2 Feigen mit 1–2 Esslöffel Trauben-/Heidelbeersaft über einen Zeitraum von 4 Wochen einnehmen. Wichtig: Die Feigen müssen immer mit dem Saftgemisch bedeckt sein.



Probleme mit der Eisenaufnahme?

In der Praxis werden verschiedene homöopathische Substanzen bei Eisenmangel oder zur Förderung der Eisenaufnahme eingesetzt, beispielsweise Ferrum metallicum, Ferrum sesquichloratum, Cuprum sulfuricum und Chininum arsenicosum. Eine bewährte Mischung solcher homöopathischer Substanzen in Ferrum metallicum plus wirkt als «Eisenbooster» und ist die ideale Ergänzung zum Nutrexin Eisen-Aktiv.

