



# Der Eisenstoffwechsel – ein Thema mit vielen Gesichtern

Sicher haben auch Sie schon mal Begriffe wie „Eisenmangel“, „Eisenstoffwechsel“ usw. gehört. Aber was genau passiert da im Körper und welche Funktionen hat das Eisen?

Die Hauptfunktion des Eisens ist der Transport und die Bindung von Sauerstoff in den roten Blutkörperchen. In der Skelettmuskulatur sind die Eisenmoleküle der Sauerstoffspeicher. Des Weiteren ist Eisen noch an der Zellbildung, am Hormonstoffwechsel, an der Energieproduktion im Zellstoffwechsel sowie als Radikalfänger beteiligt.

Eisen nehmen wir zu ca. 80% aus tierischen Lebensmitteln (Fleisch) auf und zu 20 % aus Pflanzen. Das Eisen aus tierischen Lebensmitteln ist leichter für uns verwertbar, weil es fettlöslich ist, aus pflanzlichen Lebensmitteln ist es wesentlich schwerer aufzunehmen, weil dies überwiegend wasserlöslich ist. Vegetarier leiden daher häufiger unter Eisenmangel. Bedeutsam ist im Zusammenhang mit der Eisenaufnahme ein ausreichend niedriger pH-Wert (sauer!) im Magen.

## Wie äußert sich ein eventueller Eisenmangel?

Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, depressive Neigungen, rissige und trockene Mundwinkel können Hinweise auf Eisenmangel geben. Diese sind überwiegend durch den damit verbundenen Sauerstoffmangel bedingt. Da diese Anzeichen sehr unspezifisch sind, muss auf genau nach den Ursachen für diese Symptome gesucht werden. Bedeutsame Hinweise liefert hierfür das Blutlabor. Die drei wichtigsten „Eisenwerte“: Ferrum, das freie Eisen, Ferritin, das gespeicherte Eisen und Transferrin, das Transporteiweiß für Eisen. Um Eisenmangelkrankungen festzustellen benötigt man mindestens diese drei Werte, zusätzlich sollte auch die Eiweißelektrophorese gemacht werden. Wenn Ihr Arzt also bei Ihnen von einer „Eisenmangelanämie“ spricht, fragen Sie bitte genau nach.

Je nachdem, welche Werte aus der Norm sind ist, muss eine unterschiedliche Behandlung erfolgen. Ist das freie Eisen (Ferrum) erniedrigt nehmen Sie zu wenig Eisen über die Nahrung auf oder der Körper kann die aufgenommene Menge nicht verwerten. Ist das freie Eisen im Normbereich, aber das Speichereisen (Ferritin) zu niedrig, gelangt das ausreichend vorhandene Eisen aus einem bestimmten Grund nicht in den Zellen (wo es gebraucht wird). Hier können homöopathische Mittel helfen. Ist das Transporteiweiß (Transferrin) zu niedrig, kann das freie Eisen nur ungenügend zur Zelle transportiert werden. Ursachen, wie Blutungen (Menstruation, Geschwüre, Tumore) oder ein erhöhter Verbrauch (in der Schwangerschaft oder bei Entzündungen) können auch Eisenverluste herbeiführen.

Das zentrale Organ und quasi „Drehscheibe“ für den Eisen- und Eiweißstoffwechsel ist der Magen mit seiner Magensäure. Nur bei genügend vorhandener Säure gelingt die vollständige Eiweißaufspaltung als Grundlage der meisten eiweißgebundenen Prozesse (also auch der Transferrinbildung) sowie die Umwandlung des aufgenommenen Eisens in eine verwertbare Form. Viele Menschen hierzulande leiden an zu geringer Magensäureproduktion! Dies hat seine Ursachen in falscher Ernährung, schnellem Essen, zu wenig Kauen. Aber auch Magensäureblocker oder Magensäurebinder, die oft z.B. bei Sodbrennen ohne Ursachensuche schnell verordnet oder selbst eingenommen werden, verringern die Säureproduktion. Natürlich können auch vorliegende Erkrankungen wie Magengeschwüre oder Schleimhautentzündungen (Gastritis) die Säureproduktion beeinflussen. Ein genaues Hinsehen ist hier wichtig.

Eine langfristig zu geringe Magensäureproduktion kann also zu einer verringerten Eisenaufnahme und einer schlechten Eiweißaufspaltung führen, weshalb aufgenommene Eiweiße von nachfolgenden Organen schlechter verwertet werden können. Dies hat neben einem reduzierten Eisentransport noch weitreichendere Ursachen z.B. im Immunsystem, weil auch für unsere Abwehrzellen Eiweiß der Grundbaustein ist. Wenn also Eiweißmangel als Ursache für Eisenmangel in Betracht kommt, findet man oft noch weitere Eiweißmangelzustände in anderen Körperfunktionen.

Was Sie täglich selbst dafür tun können ist, sich Zeit zu nehmen zum Essen, langes Kauen der Nahrung und evtl. zur Anregung der Magensäure vor dem Essen die Einnahme von Apfelessig und oder Bitterstoffen (Boldo, Amara etc.). Für Behandlungsmöglichkeiten, Fragen oder auch die Ursachenfindung bei bekanntem Eisenmangel fragen Sie uns.

Wir sind gerne für Sie da: Montag bis Freitag von 8-12 Uhr.

---

**Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN**

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104  
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934  
[info@muench-naturheilkunde.de](mailto:info@muench-naturheilkunde.de)  
[www.muench-naturheilkunde.de](http://www.muench-naturheilkunde.de)

