

Eisenmangel

Wenn Ihnen die Diagnose "Eisenmangel" vom Arzt gesagt wurde, ist zunächst zu klären, worauf sich dieses Ergebnis stützt. Meistens ist damit die Bestimmung des Eisengehalts im strömenden Blut gemeint. Das Blut ist jedoch nur ein Transportmittel, so dass auch der Eisengehalt einem ständigen Wechsel unterworfen ist. Entscheidend ist nicht der Eisengehalt im Blutserum, sondern die Bestimmung des Blutbildes. Dabei muss untersucht werden, ob das Blut genügend rote Blutkörperchen und genügend Blutfarbstoff enthält. Diese Werte gehen mit dem wechselnden Gehalt von Eisen im strömenden Blut nicht parallel. So kann das rote Blutbild völlig normal sein, obwohl der Eisengehalt im Blut sehr gering ist. Und umgekehrt können bei hohen Eisenwerten im Blut wenig rote Blutkörperchen im Blutfarbstoff vorhanden sein. Um das Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) bilden zu können, muss genügend Eisen vorhanden sein. Die Menge des Eisens im Blutserum ist außerordentlich gering. Sie beträgt nur Millionstel Gramm. Der Laborwert sagt aber nichts aus über die Verwendbarkeit des Eisens aus.

Wenn Eisen gerade in den verschiedenen Organen benötigt wird, finden sich natürlich in dem Moment wenig im Serum. Die Eisenwerte im Serum sind also ohne Belang. Entscheidend ist, ob das vorhandene Eisen verwertet werden kann! Und dies ist wiederum abhängig von der Zufuhr anderer biologischer Wirkstoffe. Die Diagnose Eisenmangel ist also nichts sagend. Sie wird leider viel zu häufig auf Grund der üblich gewordenen Laboruntersuchungen gestellt. Besser wäre es, den Patienten nach seinen Beschwerden zu fragen und die Ursache dafür herauszufinden. Eisenmangel kann keine Ursache sein, sondern ist bereits ein Krankheitssymptom. Durch eine vitalstoffreiche Vollwertkost ist die ausreichende Zufuhr von Eisen garantiert. In pflanzlicher Kost liegt das Eisen in komplexen Verbindungen vor, so dass sich die Frage nach zweiwertigem oder dreiwertigem Eisen gar nicht stellt. Nicht die Quantität ist in dieser Frage entscheidend, sondern die Verwertbarkeit. Lassen Sie sich nicht verunsichern.

Ihre

Inka Bögershausen-Föhl, GGB