

# DAS UNERKANNTE MENSCHHEITS- LEIDEN



Wenn der Mars-Einfluß im Blut zu schwach ist, schleppt man sich mühselig durchs Leben.

**Es gibt eine Krankheitsursache, an der heute etwa zwei bis vier Milliarden Menschen leiden, ohne es zu wissen. Sie leiden, weil die Schulmedizin größtenteils noch nicht in der Lage ist, sie auszumachen. Denn eigentlich wäre sie ganz leicht und innerhalb von Wochen heilbar!**

**E**rschwerend kommt hinzu, daß sich die Krankheit in einer Vielzahl von scheinbar nicht zusammenhängenden Symptomen präsentiert, die größtenteils selbst ein Etikett tragen. „Burn Out“ zum Beispiel. **Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom. Depression. Chronische Müdigkeit. Aber auch Nervosität und Konzentrationsstörungen gehören zu den Symptomen, genauso wie körperliche und psychische Erschöpfungszustände, verminderte physische und psychische Belastbarkeit, Herzklopfen, Migräne, Schwindel, Kältegefühl und Atemnot bei körperlicher Anstrengung; ferner schmerzhafte Nackenverspannungen, Schlafstörungen, Haarausfall und Nagelbrüchigkeit.**

„Es ist mir alles zuviel. Ich bin erst 32jährig und meine Batterien sind leer, ich könnte immer einschlafen. **Oft fühle ich mich grundlos niedergeschlagen und mein Selbstwertgefühl ist im Keller.** In letzter Zeit vertrage ich die Kinder nicht mehr, es herrscht eine Unruhe in der Familie, weil ich keine Nerven mehr habe. Es tut mir ja so leid; ich wünschte mir, es wäre anders. Mittlerweile kann ich nachts nicht mehr gut schlafen, so daß ich am Tag erst recht kaputt bin und sogar tageweise nicht mehr arbeiten kann. Ich hoffe, es gibt deswegen keine Kündigung. Mein Chef fragt mich, was ich habe. Was soll ich antworten?“ **Die Klage der jungen Frau ist heute exemplarisch für zahllose Tausende von Frauen,** die, ohne zu wissen warum, sich in derselben Müdigkeitsfalle verfangen haben. Alles funktioniert wie geschmiert, und auf einmal fühlt man sich, als ob die Batterien vollkommen leer wären.

„Der Besuch beim Hausarzt war geradezu frustrierend“, klagt die junge Frau. „Nach einer ausführlichen körperlichen Untersuchung und Blutentnahme wurde mir ein an sich erfreuliches Resultat mitgeteilt: Ich sei gesund. Kein Organschaden, keine Blutarmut, keine Schilddrüsen-Unterfunktion oder sonst was. Schön. Dennoch wäre es mir

lieber gewesen, man hätte etwas gefunden. Irgend etwas macht mich doch krank!“ **Schließlich erhält die Patientin vom Arzt antidepressiv wirkende Psychopharmaka, die sie widerwillig schluckt.** „Ich verstehe die Welt nicht mehr. Weshalb bin ich zum ‚Psycho‘ geworden? Innerhalb von sechs Monaten!“ Trotz aller Psychopillen bricht sie beim Joggen nach fünf Minuten schon fast zusammen. Eine Schlafkur und eine einwöchige Arbeitspause tragen nichts zur Verbesserung ihres Zustandes bei. Ihre Selbstsicherheit schwindet, genauso wie die Lust aufs körperliche Zusammensein mit ihrem Mann – was schließlich auch die Ehe belastet.

Auch ein zweiter konsultierter Arzt findet nichts Konkretes als einen „körperlichen und seelischen Erschöpfungszustand“. Die Patientin klagt sich selber an – „andere haben ja auch Kinder und arbeiten – und denen geht es gut!“

Also ist sie einfach ein Weichei. Und ein Weichei, das seine Selbstachtung wiedergewinnen möchte, macht sich hart. „Durchziehen“, heißt die Parole. So leben, als ob nichts wäre. „Mein Wille überredet den bleischweren Körper, am Morgen aufzustehen, beim Autofahren nicht einzuschlafen und beim Job nicht griesgrämig zu wirken.“ Doch nach wenigen Wochen schon merkt sie, daß sie ein falsches Spiel treibt: „Jetzt leide ich zusätzlich zu den altbekannten Beschwerden auch noch an Nacken- und Kopfschmerzen. Oft habe ich ein Schwindelgefühl und muß mich am Bürotisch festhalten, um nicht umzufallen. Um Gottes Willen, jetzt bin ich aber wirklich krank!“, schaudert es sie. Ein Gutes wird ihr Zustand aber bestimmt haben: Er ist jetzt so schwerwiegend, daß er zweifellos diagnostizierbar ist.

Doch der Arzt ist genauso ratlos wie zuvor. Verschreibt ihr Physiotherapie gegen die Nackenschmerzen. „Neun Behandlungen vergingen, ohne daß sich meine Schmerzen gebessert hätten. Langsam bin ich der totalen Verzweiflung nahe und muß oft heulen.“ Derweil sich die Familie immer mehr Sorgen um sie macht.

Doch dann – endlich – kam der Wendepunkt. **Der dritte Arzt erkannte schließlich, woran die Patientin litt – beziehungsweise, was ihr fehlte: Eisen.** Wie das; wo doch die früheren Ärzte mit ihren Bluttests nicht darauf gestoßen waren?

Das Problem liegt darin, daß die Schulmedizin viel zu geringe Eisenwerte noch als Normalwerte deklariert. Je nach Ort und Krankenhaus werden Patienten mit einem Ferritinwert von 20 oder 30 Nanogramm Eisen pro Milliliter Blut als ausreichend mit Eisen versorgt betrachtet. **Ein gesunder Mensch verfügt jedoch über einen Eisenwert von 200 bis 300 Nanogramm pro Milliliter Blut!** Nachdem die Patientin vier Eisen-Infusionen innerhalb von zwei

Wochen erhalten hatte, war sie – oh Wunder – auf einmal wieder fit wie in alten Tagen.

„Ich empfinde es als eine Frechheit, mich zum ‚Psycho‘ zu stempeln und mir Antidepressiva zu verabreichen, anstatt mir das feh-

## Was tun?

Lassen Sie den Ferritinwert im Blut bei einem Arzt bestimmen. Sollte sich Ihr Arzt nicht kooperativ zeigen, so finden Sie auf der Homepage [www.iron-code.net](http://www.iron-code.net) Daten von Ärztinnen und Ärzten in Europa, die geübt darin sind, Eiseninfusionen durchzuführen.

Um zu entscheiden, ob eine Ferritin-Bestimmung in Ihrem Falle wirklich angesagt ist, sollten Sie den folgenden Test, der im Büchlein von Dr. Beat Schaub *Lebendige Frauen – The Iron Code* abgedruckt ist, ausfüllen:

Leiden Sie unter:  
Erschöpfungszuständen?

Falls dies zutrifft, gibt es einen Punkt

Konzentrationsstörungen?  
Depressiven Verstimmungen?

Falls eines von beidem zutrifft, gibt es einen Punkt

Schlafproblemen?  
Schmerzhaften Nackenverspannungen?  
Kopfschmerzen?

Falls eines davon zutrifft, gibt es einen Punkt

Schwindel?  
Haarausfall?  
Brüchigkeit der Nägel?

Falls eines davon zutrifft, gibt es auch einen Punkt

Total Punkte:

Schaub empfiehlt, den Ferritinwert beim Hausarzt bestimmen zu lassen, wenn man mindestens einen Punkt notiert hat. Falls er unter 50 ng/ml liegt, sei wahrscheinlich eine Behandlung mit Eiseninfusionen notwendig. Hier seine genaue Auswertung:

1 & 2 Punkte: mögliches Eisenmangelsyndrom (IDS)

3 Punkte: wahrscheinliches IDS

4 Punkte: sehr wahrscheinliches IDS

**Bitte lassen Sie Ihren Ferritinwert unbedingt zuerst feststellen, bevor Sie eine Eisentherapie beginnen. Es gibt nämlich auch Eisenüberladungskrankheiten, die vererbbar sind. Etwa einer aus zweihundert Nordeuropäern ist davon betroffen. Dabei speichert der Körper zuviel Eisen, was zu ähnlichen Symptomen führt wie der Eisenmangel. Zusätzliche Eisengaben wären in einem solchen Fall äußerst fatal! Die Eisenüberladung beginnt bei 800 bis 1'000 Nanogramm pro Milliliter Blut.**

lende Eisen zu geben. Ich hatte einer gelben Pflanze geglichen, deren Erde trocken war. Sie konnte nicht mehr richtig gedeihen. Ich hatte leidend am Leben vorbei gelebt, fast ein Jahr lang. Wie muß es den vielen Frauen ergehen, die jahrelang auf diese Weise falsch behandelt werden? Schließlich gibt man dem trockenen Pflänzchen auch keine Psychopharmaka, sondern Wasser. Weshalb dann gaben mir die ersten Ärzte nicht mein ‚Wasser‘, sondern Psychopharmaka?“

## Im Kern des Blutes

Es ist das Eisen, das unser Blut rot färbt. Das Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff, der ein komplexes Eiweißmolekül ist, enthält ein zentrales zweiwertiges Eisenatom. Dieses Molekül ist für den Transport des Sauerstoffs von der Lunge in die Zellen verantwortlich. Das **Hämoglobin** enthält etwa 71 Prozent des im Körper gespeicherten Eisens, das **Myoglobin** (Muskeleiweiß zur Sauerstoffspeicherung) um die 10 bis 12 Prozent; die restlichen 10 bis 15 Prozent befinden sich im Ferritin, einem speziellen Eisenspeichereiweiß. Ein gesunder Durchschnittserwachsener trägt etwa 3,5 bis 5 Gramm Eisen in sich.

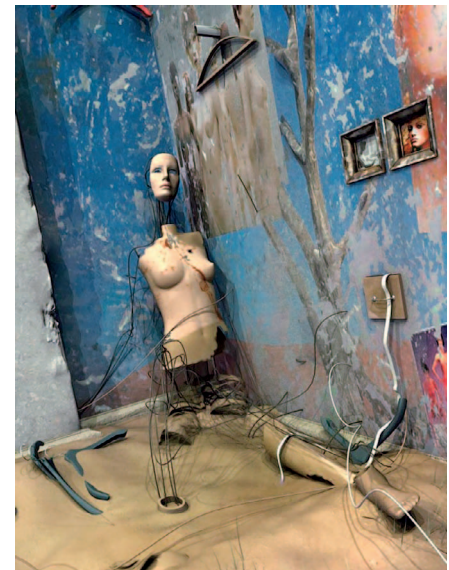
**Eisen bildet jedoch nicht nur Blut, vielmehr benötigen weitere 180 (!) Körperfunktionen Eisen. Beispielsweise die Hormonbildung in den Drüsen oder die Energiebildung in den Zellen. Ein Eisenmangel kann durch die Drosselung der Hormonbildung zu Depressionen oder Schlafstörungen führen. Zuwenig Eisen kann infolge der verminderten Energiebildung in den Zellen Erschöpfungszustände oder Konzentrationsstörungen hervorrufen.**

Das Knochenmark eines erwachsenen Mannes bildet durchschnittlich 150 Milliarden rote Blutkörperchen am Tag! In jedes neue Blutkörperchen werden dabei 300 Millionen Moleküle Hämoglobin mit Eisen als zentralem Bestandteil eingebaut. Nach etwa 120 Tagen werden die roten Blutkörperchen in der Milz und der Leber abgebaut. Das frei werdende Eisen steht dann dem Eisenkreislauf wieder zur Verfügung. Über Darm, Niere und Haut verliert der Körper jedoch täglich etwa ein Milligramm Eisen. Bei Frauen kommen noch Verluste von täglich ein bis zwei Milligramm hinzu, da sie jeden Monat bei der Menstruation Blut verlieren. Um den benötigten Eisenbestand aufrechtzuerhalten, muß dem Körper also von außen eine entsprechende Menge Eisen zugeführt werden. Und da nur ein Bruchteil der in den Lebensmitteln enthaltenen Eisenmenge vom Körper aufgenommen wird, liegt die empfohlene Zufuhr für Männer und nicht menstruierende Frauen bei 10 Milligramm täglich, bzw. bei 15 Milligramm täglich bei Frauen im Menstruationsalter.

Vor allem Frauen weisen heute zu niedrige Eisenwerte auf. Immerhin bluten sie im Laufe ihres Lebens zusammengenommen während rund fünf bis zehn Jahren! Offensichtlich verlieren sie mehr Eisen, als sie wieder zuführen. Frauen im Menstruationsalter benötigen deshalb täglich die erwähnte Zufuhr von 15 Milligramm Eisen aus der Nahrung – gleichviel wie Kinder. Am meisten brauchen sportlich aktive Frauen und Schwangere (30 mg/Tag), dann folgen junge Mädchen, stillende Mütter und sportlich aktive Männer (20 mg), während erwachsene Männer und Menschen über fünfzig in der Regel nur 10 Milligramm benötigen. Eine Ausnahme bilden Senioren; je nach Gesundheitszustand sollten sie ihrem Körper 15 bis 39 mg Eisen täglich zuführen.

Das ist allerdings leichter gesagt als getan. **Der Körper kann nämlich nur etwa ein Zehntel des gegessenen Eisens verwerten.** Eisen aus Fleisch oder Fisch kann er besser aufnehmen als solches aus Pflanzen; **Vitamin C** vereinfacht jedoch die Aufnahme pflanzlichen Eisens.

Man unterscheidet zwei Formen von Eisen: Sogenanntes zweiwertiges Eisen befindet sich in der sauerstofftransportierenden Hülle der roten Blutkörperchen (Hämoglobin) und im Sauerstoffspeicher von Muskelgewebe (Myoglobin). Es wird vom Körper gut aufgenommen. Dreiwertiges Eisen befindet sich in Pflanzen – also Gemüse, Salaten und Obst, sowie als Speichereisen („Ferritin“) im Muskelgewebe. Es muß erst zu zweiwertigem Eisen reduziert werden und kann daher im Darm schlechter aufgenommen werden, was bedeutet, daß man wesentlich größere Mengen an eisenhaltigen Nahrungsmitteln zu sich nehmen muß, wenn man sich ausschließlich vegetarisch ernährt. Gut ist, wenn



**Trotz jahrelanger Odyssee durch viele Arztpraxen fühlt man sich ständig wie in Einzelteile zerlegt.**

man gleichzeitig Vitamin C zu sich nimmt, welches die pflanzliche Eisenaufnahme erleichtert. **Eisenhemmer sind jedoch Milch- und Sojaprodukte, sowie Eier.** Viel Eisen enthält rotes Fleisch (am allermeisten Schweineleber!). Aber auch Wurstwaren, Amaranth, Haferflocken, Brot, Gemüse (vor allem Spinat, Schwarzwurzel und Hülsenfrüchte) sind gute Eisenlieferanten.

Wer diese Nahrungsmittel eher selten zu sich nimmt – und viele Menschen essen heutzutage viel weniger rotes Fleisch als noch vor einer Generation – der leert mit großer Wahrscheinlichkeit seinen Eisenspeicher. Auch die zunehmende Sportlichkeit



**Mangelerscheinungen: Augenschatten, gerillte oder verschorfte Nägel.**



der Bevölkerung ist eine Herausforderung für den Eisengehalt. Der hohe Sauerstoffverbrauch bei anstrengenden sportlichen Tätigkeiten kann nämlich ebenfalls zu einem Eisenmangel führen. Operationen und Unfälle mit hohem Blutverlust, Blutspenden und Geburten sind neben der Menstruation Situationen, bei denen über das Blut viel Eisen verloren geht, das erst wieder von außen zugeführt werden muß.

**Bei verringerter Darmdurchblutung, sowie bei Magen- und Verdauungsproblemen, kann der Körper nicht mehr genug Eisen aufnehmen. Auch Hormonstörungen, Infektionen, Rheuma, Krebs, Leber- oder Nierenerkrankungen können zu einem Eisenmangel führen.**

Manche Ärzte empfehlen, Eisen in Form von Schüsslersalzen zuzuführen: Bei „normalem“ Eisenmangel *Ferrum phosphoricum D 12*, und bei besonders gravierenden Fällen, wo schon körperliche Symptome wie *Burn Out* oder *Chronische Müdigkeit* vorliegen, *Ferrum phosphoricum D 6*. Eisentabletten eignen sich weniger. Die Erfahrung zeigt, daß sie über den Darm nur sehr schlecht aufgenommen werden können, gleichzeitig aber oft unangenehme Verstopfungen verursachen.

Zudem, so der Schweizer Arzt Beat Schaub, liegt oft ein so gravierender Eisenmangel vor, daß er mit Tabletten gar nicht mehr zu beheben ist. Schaub gilt als einer der „Entdecker“ des Eisenmangelsyndroms. Der 1956 gebo-

rene Arzt, der nach seinem Medizinstudium auch noch ein Homöopathiestudium an der Universität Freiburg im Breisgau absolvierte, untersuchte mit einer Gruppe von Basler Ärztinnen und Ärzten Mitte der Neunziger Jahre, weshalb immer mehr Patienten über Müdigkeit und Erschöpfung klagten. „Wir haben damals aufgelistet, was man bei einem daran leidenden Patienten alles abklären müßte, um an die Ursachen zu kommen. Und da stießen wir auch auf die theoretische Möglichkeit des Eisenmangels. Später habe ich das zwar intuitiv, aber doch sehr bewußt wieder aufgegriffen. Und da fand ich tatsächlich einen Kausalzusammenhang. Eine spezielle Software erlaubte es mir nämlich mittlerweile ziemlich exakt, Korrelationen zwischen ganz bestimmten Laborwerten und den verschiedensten Befindlichkeiten auszuweisen.“

### Zwei bis vier Milliarden Betroffene!

Gegenwärtig leiden weltweit 1,5 Milliarden Menschen unter einer Eisenmangel-Anämie, die damit die häufigste Mangelerkrankung ist. Wobei der Körper erst im allerhöchsten Notfall mit einer Blutarmut reagiert. Solange es irgend geht, sichert er mit den Eisenbeständen, die er noch hat, den Transport des Sauerstoffs. Gehen diese zur Neige, alarmiert er mit einer Anämie. **Den zuvor sich leerenden Eisenspeicher meldet er durch eine ganze Reihe von Symptomen: andauernde Müdigkeit; allgemeine Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungskraft; Vergesslichkeit; Konzentrationsstörungen; Nervosität, innere Unruhe; Appetitlosigkeit; Magen-Darm-Störungen; Atemnot; Herzbeschwerden; Schwächeanfälle; erhöhte Infektanfälligkeit; blasse, spröde, trockene Haut; brüchige, abgeflachte Fingernägel; rissige Lippen; starker Haarverlust; stumpfes, gespaltenes Haar; Kopfschmerzen; Halsschmerzen; Schluckbeschwerden; Nachlassen der Muskelkraft, Atemnot bei Belastung; Schwindel, Schwächeanfälle; Reizbarkeit, Vergesslichkeit, sowie Schlafstörungen. Auch der Chronischen Müdigkeit oder dem Restless Legs-Syndrom (unruhige, zuckende Beine), sowie der Fibromyalgie kann ein Eisenmangel zugrunde liegen. Der Mediziner Beat Schaub schätzt die Zahl der von Eisenmangel betroffenen Menschen auf zwei bis vier Milliarden weltweit!**

Die Auswirkungen eines Eisenmangels sind in jeder Altersgruppe gravierend. Eine Muskel- und/oder Konzentrationsschwäche, wie sie bei älteren Menschen häufig auftritt, kann als Ursache einen Eisenmangel haben – das Blut transportiert nicht mehr genügend Sauerstoff. Man fühlt sich apathisch, wird kontaktscheu, jedes Treppensteigen

wird zur Qual. Die Blutgefäße versuchen, den Sauerstoffmangel wettzumachen, indem sie sich erweitern. Das kann wiederum zu Herz- und Kreislaufproblemen führen.

Untersuchungen zeigen, daß alte Menschen mit Eisenmangel eher einen Krankenhausaufenthalt riskieren, und früher ins Altenheim müssen.

### Schlechtere Schulleistungen

Ebenso gravierend ist ein Eisenmangel jedoch in jungen Jahren. Verschiedene wis-

## Was das Eisen hemmt oder fördert

Es gibt in unserer Nahrung Stoffe, welche die Aufnahme von Eisen in den Körper fördern, aber auch solche, die sie hemmen. Hier eine kurze Übersicht:

### Förderstoffe

**Vitamin C** kann die Wirkung vieler Hemmstoffe vollständig aufheben, z.B. mit frischem Gemüse oder einem Glas Fruchtsaft zum Essen.

**Vollkornbrot** enthält zehnmal mehr Eisen als Weißbrot, muß aber mit Vitamin C eingenommen werden, damit es verwertet werden kann. Brot aus Hefeteig ist weniger geeignet als solches aus Sauerteig.

**Gewürze** wie getrockneter Koriander, Petersilie, schwarzer Pfeffer und Zimt enthalten viel Eisen.

**Fermentierte Lebensmittel** (z.B. Sauerkraut und Sojajoghurt) enthalten hilfreiche organische Säuren.

**Kleine Mengen Fleisch** helfen bei der Aufnahme von pflanzlichem Eisen. **Außerdem: Gut kauen und nicht zu schnell essen!**

### Hemmstoffe

**Getränke:** Kaffee, Schwarz-, Grün- und Eistee, Milch, Cola- und Kakaogetränke, sowie Rotwein hemmen die Eisenaufnahme. Sie sollten beim Essen gemieden werden.

**Milch und Milchprodukte** bieten wenig Eisen. Das enthaltene Kalzium hemmt die Aufnahme, besonders die des Eisens aus Fleisch. Zu Fleisch also möglichst keine Milch trinken oder Milchprodukte essen.

**Fertiggerichte** können Stoffe enthalten, welche die Eisenaufnahme behindern. Besser sind frische Waren oder nicht weiterverarbeitete Tiefkühlprodukte.

**Sojaprodukte und Sojaprotein aus Sportlernahrung** hemmen die Eisenaufnahme.

**Eier** enthalten bisher unbekannte Hemmstoffe. **Oxalsäure** z.B. in Spinat, Mangold, Rhabarber, Knoblauch und Zwiebeln.

**Phytinsäure** in Getreide, also z. B. Brot.

Quelle: [www.eisenmangel.ch](http://www.eisenmangel.ch)

## Eisengehalt pro 100g in mg

Hier eine Liste mit Lebensmitteln, die einen nennenswerten Anteil Eisen enthalten:

**Fleisch:** Schweineleber 22,1 • Schweineiere 10,0 • Kalbsleber 7,9 • Blutwurst 6,4 • Kalbschnitzel 5,8 • Leberwurst 5,3 • Corned Beef 4,1 • Rindfleisch 3,2 • Schweinefilet 3,0 • Ente 2,5 • Kalbfleisch mager 2,1 • Poulet mit Haut 1,8 • Cervelat 1,7.

**Fisch und Meeresfrüchte:** Austern 5,8 • Sardinen 2,5 • Lachs 1,0.

**Soja:** Sojabohnen 6,6 • Sojajoghurt 1,9 • Tofu 5,4.

**Gemüse:** Petersilie 6,0 • Sauerampfer 8,5 • Brennessel 4,1 • Spinat 4,1 • Schwarzwurzel 3,3 • Brunnenkresse 3,1 • Gartenkresse 2,9 • Fenchel 2,7 • Ruccola 2,3 • Zucchini 1,5 • Endivien 1,4.

**Beeren:** Schwarze Johannisbeeren 1,3 • Erdbeeren 1,0 • Brombeeren 1,0 • Himbeeren 1,0.

**Trockenfrüchte:** Aprikosen 4,4 • Feigen 3,2 • Pflaumen 2,3 • Bananen 2,8.

**Getreide:** Amaranth 9,0 • Hirse 6,9 • Quinoa 8,0 • Haferflocken 4,6 • Vollkornweizenmehl 4,7 • Weißmehl 1,2.

**Reis:** Vollkornreis 3,2 • Weißer Reis, geschält 0,8.

**Hülsenfrüchte:** Linsen 6,9 • Kichererbsen 6,1 • Weiße Bohnen 6,1.

**Nüsse und Kerne:** Sesam 10,0 • Mohn 9,5 • Leinsamen 8,2 • Pistazien 7,3 • Sonnenblumenkerne 6,3 • Mandeln 4,7 • Haselnuß 3,8 • Cashewnüsse 2,8 • Erdnüsse 1,8.

**Pilze:** Pfifferlinge, getrocknet 17,0 • Pfifferlinge 6,5.

**Brot:** Knäckebrötchen 4,7 • Vollkornbrot 3,3 • Kakaopulver 12.

**Gewürze:** Frischer Ingwer 17,0.

Quelle: [www.eisenmangel.ch](http://www.eisenmangel.ch)

senschaftliche Studien zeigten, **daß ein Eisenmangel die Intelligenz bei Kindern und Jugendlichen beeinträchtigt**. Beat Schaub glaubt, **daß heute jedes zweite Kind unter einem Eisenmangel leidet!** Das ist fatal, ist doch Eisen sehr wichtig für die Entwicklung und Erhaltung kognitiver Fähigkeiten (**Wahrnehmung, Denken und Erkennen, Intelligenz im weitesten Sinne**) im Kindesalter.

In einer amerikanischen Studie erzielten Kinder mit Eisenmangel deutlich schlechtere Resultate als solche mit normalen Eisenwerten. Kinder mit einer Eisenmangelanämie (gänzlich geleerte Eisenspeicher) schnitten am schlechtesten ab. Es wurden 5'396 Schulkinder zwischen 6 und 16 Jahren getestet. Das Gesundheitsüberwachungsprogramm (NHANES) der amerikanischen Gesundheitsbehörde führte bei den Kindern vier anerkannte, standardisierte Tests, unter anderem in den Bereichen Mathematik,

Lesen und verbaler Ausdruck durch. **Am häufigsten litten Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren an Eisenmangel.** Sie zeigten mehr als doppelt so oft unterdurchschnittliche Leistungen als andere Mädchen. In Studien über Kinder im Grund- und Mittelschulalter waren Mädchen besser in Mathematik als Jungen, in den höheren Schulstufen kehrte sich dies um. „**Diese Ergebnisse legen nahe, daß mehr Eisen die mathematischen Leistungen hätte verbessern können**“ mutmaßt Dr. Jill Halterman von der *Universität Rochester*. Sie nimmt an, daß der häufige Eisenmangel bei Mädchen in diesem Alter zu diesem Unterschied beiträgt.

**Michael Nelson** vom *King's College* in London kam zu **ähnlichen Ergebnissen:** Bei 600 Mädchen zwischen 11 und 18 Jahren führte bereits ein geringfügiger **Eisenmangel zu einem verminderten IQ.** „Unglücklicherweise zeigt sich Eisenmangel – nicht wie andere Ungleichgewichte – meist erst, nachdem er schon seinen Tribut gefordert hat, d. h. eine Anämie entstanden ist. Die Kinder wirken dann oft energielos und blaß, bleiben im Wachstum zurück und zeigen eine erhöhte Reizbarkeit“ berichtet Professor Dr. Richard Kreipe, der Leiter Abteilung Jugendmedizin an der Universität Rochester.

Aufhorchen läßt auch, daß laut einer amerikanischen Studie 84 Prozent aller Kinder, die zur „Beruhigung“ Ritalin verabreicht bekamen, an einem nicht erkannten Eisenmangel litten!

**Während des Wachstums ist die richtige Ernährung besonders wichtig.** Leider enthalten die heutigen Nahrungsmittel aufgrund der geschwächten, ausgelaugten Böden, der unnatürlichen Düngemethoden und der allgemeinen Umweltverschmutzung soviel weniger **Vitamine, Mineralien und Spurenelemente**, daß sich schnell ein Mangel einstellt. Bei den Eßgewohnheiten junger Menschen – Burger, Pizza, Cola – ist ein Mangel fast unvermeidlich. Auch, daß Mädchen immer früher auf ihr Gewicht achten, ist ein Problem, und hinsichtlich des Eisens ebenso der Trend zur fleischlosen Ernährung, denn am einfachsten nimmt der Körper Eisen aus Fleisch auf<sup>1</sup>. Aber wichtig ist vor allem die Kombination der Lebensmittel. Ein Milchshake zum Hamburger kann dessen Eisengehalt quasi neutralisieren, da Milch ein Eisenhammer ist. Die leeren Eisenspeicher nur durch eine eisenreiche Diät zu füllen, ist schwierig und kann lange

dauern. Oft muß mit Eisenpräparaten nachgeholfen werden.

**Erstaunlicherweise besitzen gerade übergewichtige Kinder ein doppelt so hohes Risiko für Eisenmangel wie normalgewichtige Kinder einer Kontrollgruppe.** Dies publizierte das Fachblatt *Paediatrics*. Eine mögliche Ursache liegt darin, daß Eisenmangel unter anderem zu Leistungsverminderung und körperlicher Schwäche führt. Da die Bewegungsfreude „dicker“ Kinder stark beeinträchtigt ist, verbrauchen sie weniger Kalorien. Und weil sie auch öfter unter leichten Depressionen leiden, suchen sie wiederum Trost im Essen – ein Teufelskreis.



Wer mehr Eisen will, muß nicht unbedingt Fleisch essen...



...Pflanzen wie Ingwer (1), Quinoa (2), Amaranth (3), oder Sauerampfer (4) enthalten viel Eisen.

<sup>1</sup> Trotzdem gibt es sehr viele und gute Gründe, die für eine vegetarische Ernährungsweise sprechen.

### Wie man das Problem behebt

Als die Basler Ärzte herausgefunden hatten, daß ein Eisenmangel sehr wohl für die gehäuft auftauchenden, schwer diagnostizierbaren Symptome verantwortlich sein konnte, begannen sie zuerst **Eisentabletten** zu verabreichen. Allerdings läßt die Wirkung dabei mindestens einige Monate auf sich warten, manchmal sogar Jahre. Schaub: „Der Körper nimmt nämlich das Eisen in dieser Form

**nur sehr schlecht auf. Zudem zwingen oft beachtliche Nebenwirkungen, z.B. auf den Magen-Darm-Trakt, dazu, diese Therapie abubrechen. Deshalb habe ich eines Tages versucht, es lieber zu spritzen, später auch zu infundieren. Die Unterschiede waren wie Tag und Nacht!“**

Seit 1999 behandelt Schaub Patienten – vor allem Frauen – erfolgreich mit *Eiseninfusionen*. Die Universitäten von Basel und Zürich bestätigten ihm, daß Infusionen von Eisensaccharose, wenn sie sachgemäß erfolgen, völlig unbedenklich sind.

Beim Verdacht auf Eisenmangel ist es wichtig, daß Sie erst einmal den in einer Textbox abgedruckten Test (Was tun) ausfüllen. Deuten die Antworten tatsächlich auf einen zu behandelnden Eisenmangel hin, begeben Sie sich zu Ihrem Hausarzt und bitten ihn, per Bluttest Ihren Ferritinwert zu ermitteln. Verlangen Sie den konkreten Wert; lassen Sie sich nicht mit einem „Sie haben genügend Eisen“ abpeisen! Denn wie bereits erwähnt, behauptet die Schulmedizin, schon ein Ferritinwert von 20 ng/ml sei ausreichend. **In Wirklichkeit sollte jedoch jeder Mensch mindestens über 100 ng/ml verfügen; besser noch über etwa 200 ng/ml.** Sodann wenden Sie sich an ein Eisenzentrum – es gibt davon in der Schweiz mittlerweile deren 39, in Deutschland 12, in Österreich zwei. Die Adressen und Hinweise finden Sie auf der Homepage [www.eisenzentrum.org](http://www.eisenzentrum.org), bzw. auf <http://coaching-for-health.net/eisenzentrum/neu/>. Vielleicht können Sie Ihren Hausarzt für die Thematik interessieren, denn auch er könnte ein eigenes ärztliches Eisenzentrum führen. Dazu muß er eine Ausbildung von lediglich drei Stunden absolvieren (Diagnostik, Therapie und Rückfall-Prävention von Eisenmangel, sowie das Handling des „health-banking“). Die Dosierung kann er während der Sprechstunde online im Internet-Calculator berechnen (Einzelheiten



**Mit genügend Eisen im Blut kann nicht nur frau wieder abheben.**

ter für die Erhaltung.

Die Erfolgsquote ist laut Schaub durchwegs erstaunlich hoch: „Von den Patienten, die mit den in Rede stehenden Symptomen zu uns kommen, sind 80 Prozent meist schon nach vier Wochen beschwerdefrei oder fühlen sich zumindest deutlich besser.“ Sie brauchen meist keine Folgebehandlung mehr. Bei den übrigen 20 Prozent muß es andere Ursachen geben. „Allerdings“, so Schaub, „wessen Eisenspeicher gefüllt ist, der spricht generell auf Therapien besser an, da seine Regenerationskraft größer ist.“

In der Schweiz werden Eiseninfusionen von den meisten Krankenkassen übernommen; in Deutschland und Österreich leider noch nicht.

*Ursula Seiler*

P.S. Ich kenne den Eisenmangel aus eigener Erfahrung. Erdrückende, ständige Müdigkeit, Muskelschmerzen und Atemnot bei der kleinsten Anstrengung und viele weitere Symptome machten mir das Leben jahrelang zur Qual. Oft hatte ich auch das Gefühl, nicht richtig in meinem Körper verankert zu sein. Ich fühlte mich auf unangenehme Weise diffus und wattig in Selbstwahrnehmung und -ausdruck und eigenartig gelähmt in der Willenskraft. Dazu paßt, daß der Mensch laut dem anthroposophischen Arzt Dr. Jürg Reinhard ganz ohne Eisen nicht *tun* und nicht *wollen* kann. Tatsächlich wies ich einen zu niedrigen Eisenwert auf. Nach zehn Eiseninfusionen bei einer Luzerner Ärztin verfüge ich endlich wieder über Tatkraft und Energie. Das Gefühl des nicht richtig Verankertseins ist vollkommen verschwunden. Zum ersten Mal friere ich nicht ständig – möglicherweise eine der Hitzewirkungen des Mars- verwandten Eisens. Es fühlt sich so an, daß man endlich sich selbst und das Leben wieder im Griff hat. Negative Nebenwirkungen habe ich dabei keine feststellen können.

siehe [www.coaching-for-health.net/eisenzentrum/neu/index-Dateien/Page6](http://www.coaching-for-health.net/eisenzentrum/neu/index-Dateien/Page6)).

Die Basler Ärzte haben nämlich ein computer- und internetgestütztes Therapieprogramm entwickelt. Es berücksichtigt neben dem Ferritinwert noch fünf weitere individuelle Variablen. Auf dieser Basis und mit Hilfe eines Internetkalkulators lassen sich die Infusionsgaben ganz individuell und zudem sehr genau berechnen. Zunächst für die schnelle Aufsättigung und später

## Eisen aus geistiger Sicht

Der anthroposophische Arzt Dr. Jürg Reinhard schreibt in seinem Büchlein *Metallapotheke*<sup>1</sup> zum Thema Eisen: „Hätte der Mensch kein Eisen in sich, so könnte er nicht tun, nicht wollen. Das Eisen macht die Erde und den Menschen sensibel für die Kräfte aus der Marsosphäre, die von den für uns unsichtbaren Wesenheiten dieses Gestirns aus wirken. Die Eisenbefreiungskraft im Blut, durch welche die Galle entsteht, ist die alles durchdringende Marskraft. Bei der Galleproduktion leuchtet im Blut das befreite Eisen wie ein Sternschnuppenschwarm am Himmel auf. In jedem Stein, in jedem Stück Erde finden wir das Eisen. **Am Mars-Tag** (,mardi', Dienstag) erinnern wir uns an das kosmische Ereignis, als Mars- und Merkursphäre sich zu durchdringen begannen und so die heutige eisen-durchdrungene Erde begründeten. Im Eisen haben wir metallgewordenes Urbild der Inkarnationskraft vor uns. Ein Meteorit ist ein gewordener Stein, ein realisierter Gedanke.

**Organe mit spezieller Eisendynamik sind:** Muskeln, Blut, Galle. Sämtliche Zellen und Organe sind eisen-durchdrungen. In den Muskeln spielt die Eisendynamik eine wichtige Rolle. In der Galle kommt die Eisendynamik zu Ende. Die Galle entsteht dadurch, daß sich der Eisenprozeß aus den Blutkörperchen befreit und der Rest sich zur Galle abbaut. Deshalb kann die Galle – genauer die Gallenflüssigkeit – als Eisen- oder Mars-, Organ' angesehen werden. Homöopathische Eisengaben mobilisieren die Eisenablagerungen in den Blutkörperchen, befreien das Eisen im Blut, wodurch auch der Gallenfluß aktiviert wird.

Körperflüssigkeit mit betonter Eisendynamik: arterielles Blut.

**Allgemeine Dynamik des Eisenprozesses:** Wirkt antriebssteigernd, muskelanregend, inkarnierend, atmungsanregend, verbrennend, differenzierend im Eiweißstoffwechsel, wirkt reinigend, abbauend auf Fette und Ablagerungen, den Gallefluß fördernd, entgiftend.

**Psychische Eisenwirkung:** Weckt, inkarniert Seele und Geist, aktiviert. Vermittelt die Fähigkeit, Gedanken in die Tat umzusetzen. Eisen ist ein wichtiges Werkzeug des Ichs, daher auch bei Ich-Schwächung indiziert.

Vitaminanaloge Eisenwirkung: Vitamin-C-Dynamik unterstützend.

**Krankheiten mit gestörter Eisendynamik:** Blutarmut, Rheuma, chronische Entzündungen, Ablagerungen, akute und chronische Infekte, Eiweißabbau- und Differenzierungsstörungen, Albuminurie, Allergien, Fettstoffwechselstörungen, Akne, Verdauungsstörungen, Galleproduktionsstörungen, Hypercholesterinämie, ‚Blutablagerungen‘, hohe Blutsenkung.

<sup>1</sup> Neben dem Büchlein kann man bei ihm auch die einzelnen Metalle in homöopathischer Form beziehen: [mail@alpmed.ch](mailto:mail@alpmed.ch), Tel. 0041 (0)33 722 45 55.