

7	Liebe Leserin, lieber Leser	31	Führen Sie Ihrem Körper ausreichend Eisen zu?
9	Zusammengefasst	31	Bioverfügbarkeiten von Eisen
		35	Resorptionsfördernde Substanzen
11	Haben Sie einen Eisenmangel?	40	Verlieren Sie viel Eisen?
12	Warum jeder seinen Eisenstatus kennen sollte	40	Eisenverlust bei Regelblutung
12	Eisen als zentrales Spurenelement	41	Sportarten mit hohem Eisenumsatz
14	Der Kreislauf des Eisens in unserem Körper	43	Chronische Erkrankungen
18	Der Zyklus der roten Blutkörperchen	43	Blutspenden & Co
20	So verlässt Eisen den Körper	46	Gibt es Faktoren, die Ihre Eisenresorption stören?
21	Auch zu viel Eisen ist schädlich für unseren Körper	46	Medikamente
25	So erkennen Sie, ob Sie betroffen sein könnten	47	Störungen der Darmschleimhaut
25	Symptome	51	Die richtige Therapie für Ihren Eisenmangel
26	Anamnese, Medikamente	52	Welche Therapieform – oral vs. Infusion?
27	Bisherige Laborbefunde	52	Orale Therapie
		54	Der richtige Zeitpunkt für eine Eiseninfusion
		58	Wie wird der Eisenbedarf ermittelt?
		61	Wann Sie eine Therapie abbrechen sollten

62 **Allein oder unter ärztlicher Kontrolle?**

- 62 Entscheidung auf Basis des Flussdiagramms
- 63 Sie haben sich entschieden, es selbst zu versuchen?
- 71 Ernährung
- 82 Wann Sie ärztlichen Rat suchen sollten

85 **Nach der Therapie ist vor der Therapie**

86 **Die ersten Kontrollen nach Therapiebeginn**

- 86 Kontrolle nach oraler Therapie
- 87 Kontrolle nach Infusionstherapie
- 87 Welche Parameter sind entscheidend?

91 **So können Sie Ihren Erfolg messen**

- 91 Veränderungen der Laborwerte
- 93 Subjektives Empfinden
- 94 Feedback aus dem Umfeld
- 94 Fitnesstracker
- 95 Leistungsdaten

96 **Was tun bei fehlender Besserung?**

- 96 Änderung der Therapie
- 97 Kriterien für die Arztwahl
- 98 Wichtige Co-Faktoren
- 106 Darmreinigung

109 **Wenn der Körper besonders viel Eisen benötigt**

110 **Krankheitsbilder mit besonderem Bedarf**

- 110 Herzinsuffizienz
- 110 Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- 111 Nierenerkrankungen
- 111 Osteoporose – Knochen ist auch »Eisensache«
- 111 Schilddrüsenerkrankungen
- 111 Depressionen
- 112 Ältere Patienten
- 112 Eisen rund um Operationen – »Patient Blood Management«

113 **Eisenmangel in der Schwangerschaft**

- 113 Wenn der Körper die Eisenaufnahme erhöht
- 114 Den Eisenstatus schon vor der Schwangerschaft kennen
- 114 Eisenmangeltherapie in der Schwangerschaft
- 115 Andere Länder, andere Sitten

117 **Rezepte**

- 132 Verwendete Literatur und Quellen
- 133 Sachverzeichnis
- 134 Rezeptverzeichnis
- 135 Empfehlungen von Dr. med. Christian Schuberth