

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Zusammengefasst**
- 11 **Haben Sie einen Eisenmangel?**
- 12 **Warum jeder seinen Eisenstatus kennen sollte**
 - 12 Eisen als zentrales Spurenelement
 - 14 Der Kreislauf des Eisens in unserem Körper
 - 18 Der Zyklus der roten Blutkörperchen
 - 20 So verlässt Eisen den Körper
 - 21 Auch zu viel Eisen ist schädlich für unseren Körper
- 25 **So erkennen Sie, ob Sie betroffen sein könnten**
 - 25 Symptome
 - 26 Anamnese, Medikamente
 - 27 Bisherige Laborbefunde

- 31 **Führen Sie Ihrem Körper ausreichend Eisen zu?**
 - 31 Bioverfügbarkeiten von Eisen
 - 35 Resorptionsfördernde Substanzen
- 40 **Verlieren Sie viel Eisen?**
 - 40 Eisenverlust bei Regelblutung
 - 41 Sportarten mit hohem Eisenumsetz
 - 43 Chronische Erkrankungen
 - 43 Blutspenden & Co
- 46 **Gibt es Faktoren, die Ihre Eisenresorption stören?**
 - 46 Medikamente
 - 47 Störungen der Darmschleimhaut
- 51 **Die richtige Therapie für Ihren Eisenmangel**
- 52 **Welche Therapieform – oral vs. Infusion?**
 - 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