

# Inhalt

<b>Eisen sollte im Körper überall vorhanden sein ...</b>	<b>11</b>
<b>Eisen – das „viel beschäftigte“ Spurenelement ...</b>	<b>15</b>
Blutrot – dank Eisen . . . . .	16
Zellerneuerung – „Jungbrunnen“ Eisen . . . . .	17
Energie und Stoffwechsel – „Power“ nur mit Eisen . . . . .	18
Signalstoffe im Körper – nur wenn Eisen verfügbar ist . . . . .	18
Eisen geht „unter die Haut“ . . . . .	20
Glücklich, entspannt und fit im Kopf mit Eisen . . . . .	21
Die Schilddrüse benötigt Eisen . . . . .	23
Die Welt, in der wir leben – Eisen entgiftet . . . . .	24
<b>Eisen in den Lebensmitteln – was auf dem Teller liegt, kommt nicht immer im Blut an ...</b>	<b>27</b>
Eisenstarker Inhalt: Lebensmittel, die reich an diesem Spurenelement sind . . . . .	28
Eisenraub – diese Nahrungsfaktoren verschlechtern die Aufnahme . . . . .	31
Fastfood und moderne Kostformen bremsen Eisen aus . . . . .	33
Anders: spezielle pflanzliche Eisenpräparationen kommen an . . . . .	35
Pflanzliches Eisen geht eigene Wege . . . . .	36
<b>Eisenbedarf – wer benötigt wie viel? ...</b>	<b>39</b>
Geschlechts- und altersabhängige Empfehlung . . . . .	40
Referenzwerte – hier wird „pauschal“ geurteilt . . . . .	42
Jede zweite Frau ist unversorgt . . . . .	44
<b>Eisenversorgung: Hier kann es besonders „eng“ werden ...</b>	<b>47</b>
Mehrbedarf, erhöhte Verluste und einseitige Ernährung – die Ursachen für einen Mangel sind vielfältig . . . . .	48
Mamma mia – jetzt ist Eisen besonders wichtig . . . . .	49

Das „doppelte“ Eisen – bei Schwangeren oft nicht vorhanden . . . . .	51
Diäten „crashen“ den Eisenbestand . . . . .	52
Vegan for life – da kommt Eisen zu kurz . . . . .	53
Ältere Menschen sind häufig unversorgt . . . . .	54
Sport ist „Eisenmord“ . . . . .	55
Bergwandern – wenn die Luft dünn wird, muss Eisen her . . . . .	56
Blutverlust bedeutet Eisenverlust . . . . .	57
Hämorrhoiden – verheimlichte Pein, die den Eisenspiegel sinken lässt . . . . .	58
Blutspenden – Achtung Eisenmangel . . . . .	60
Gestörte Magen-, Darmfunktion? Dann klappt es auch schlecht mit der Eisenversorgung . . . . .	62
Helicobacter – Magenkeim als „Eisenräuber“ . . . . .	63
Geschädigte Niere begünstigt Eisenmangel . . . . .	65
Phenylketonurie – eine Stoffwechselerkrankung, die eine strenge Diät erfordert . . . . .	67
Herzschwäche – hier ist auch der Eisenbestand häufig schwach . .	68
Entzündungen und Krebserkrankungen gehen häufig mit einem Eisenmangel einher . . . . .	69
Medikamente – Arzneimittelwirkstoffe als „Eisenplünderer“ . . . .	70
Vorsicht Vitalstoffmangel – hier droht ebenfalls ein Eisendefizit . .	70
<b>Depressiv, müde und infektfällig – mit einem Eisenmangel ist nicht zu spaßen ...</b>	<b>73</b>
Die Begleiterscheinungen des Eisenmangels können vielfältig sein . . . . .	74
Schwache Abwehr – wer kann sich das schon leisten? . . . . .	75
Schlaue Kinder – nur bei guter Eisenversorgung . . . . .	76
<b>Eisen in der Therapie – wann ist die Anwendung besonders sinnvoll? ...</b>	<b>79</b>
Eisenmanganämie – Spurensuche und Behandlung . . . . .	80
Der „Zappelphilipp“ braucht Eisen . . . . .	81
ADHS gibt es auch im Erwachsenenalter . . . . .	82
Hier fehlt ein eisenabhängiger Botenstoff im Gehirn . . . . .	84

<b>Restless-Legs-Syndrom – wenn die Beine nicht zur Ruhe kommen</b>	86
<b>Der Eisenmangel kann die Beine zum Zucken bringen</b>	87
<b>Was Sie allgemein bei der Anwendung von Eisenpräparaten beachten sollten</b>	88
 <b>Eisenüberladung – hier ist Vorsicht angesagt ... 91</b>	
„Die Dosis macht, dass ein Ding ein Gift ist“	92
Die körpereigene „Hormon-Feuerwehr“ drosselt die Vergiftungsgefahr	93
Hämochromatose – Eisenspeicherkrankheit	94
Alkoholbedingte Lebererkrankungen und Eisen	96
 <b>Eisen und oxidativer Stress ... 99</b>	
Gefürchtet: Freie Radikale schädigen die Zellen	100
Pflanzliches Eisen: Weniger Stress mit dem oxidativen Stress	100
 <b>„Laborlatein“ – diese Werte sollten Sie kennen ... 103</b>	
Ferritin: Der Eisenspeicher	105
Transferrin und Transferrinsättigung: Das Eisentaxi und seine Platzbelegung	105
Vorsicht: Fehlinterpretationen möglich	106
Eisenbestimmung? Aber bitte im Vollblut!	107
 <b>Eisencheck – bin ich gut versorgt? ... 109</b>	
<b>Die Eisenmangeltherapie – von Salzen, Pflanzen und Infusionen ... 115</b>	
 <b>Häufig gestellte Fragen – FAQs ... 119</b>	
<b>Neuere Literatur (Auswahl) ... 126</b>	
<b>Die Autorinnen ... 127</b>	