

Inhalt

Eisen sollte im Körper überall vorhanden sein ... 11

Eisen – das „viel beschäftigte“ Spurenelement ... 15

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

**Eisen in den Lebensmitteln – was auf dem
Teller liegt, kommt nicht immer im Blut an ... 27**

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

Eisenbedarf – wer benötigt wie viel? ... 39

Geschlechts- und altersabhängige Empfehlung	40
Referenzwerte – hier wird „pauschal“ geurteilt	42
Jede zweite Frau ist unterversorgt	44

Eisenversorgung: Hier kann es besonders „eng“ werden ... 47

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 unterversorgt	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
 Depressiv, müde und infektanfällig – mit einem Eisenmangel ist nicht zu spaßen ... 73	
Die Begleiterscheinungen des Eisenmangels können vielfältig sein	74
Schwache Abwehr – wer kann sich das schon leisten?	75
Schlaue Kinder – nur bei guter Eisenversorgung	76
 Eisen in der Therapie – wann ist die Anwendung besonders sinnvoll? ... 79	
Eisenmangelanämie – Spurensuche und Behandlung	80
Der „Zappelphilipp“ braucht Eisen	81
ADHS gibt es auch im Erwachsenenalter	82
Hier fehlt ein eisenabhängiger Botenstoff im Gehirn	84

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