

# Eisenmangel im Praxisfokus

Eisen ist ein zentrales Spurenelement im menschlichen Organismus. Es ist unverzichtbar für die Bildung des Hämoglobins in den roten Blutkörperchen und damit für den Sauerstofftransport im Blut. Ein Mangel an Eisen führt dazu, dass weniger Sauerstoff zu den Zellen gelangt – mit weitreichenden Folgen für Energiehaushalt, Immunsystem, Zellregeneration und Hormonbalance.

Die **Eisenmangelanämie** zählt weltweit zu den häufigsten Mangelkrankungen. In Deutschland sind etwa 25 % der Bevölkerung betroffen – bei Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangeren, Jugendlichen im Wachstum und vegan oder vegetarisch lebenden Menschen ist die Dunkelziffer besonders hoch.

## Symptome: Der Körper spart am Fundament

Ein Eisenmangel entwickelt sich meist schleichend. Anfangs fehlen nur Leistungsreserven – später greifen die Symptome tief in den Alltag ein:

- Blässe von Haut und Schleimhäuten
- chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungsknick
- Konzentrationsprobleme, innere Unruhe
- depressive Verstimmungen, Reizbarkeit
- Schwindel, Kopfschmerzen, niedriger Blutdruck
- Schlafstörungen (Melatoninmangel)
- „Restless Legs“, nervöse Beine
- brüchige Nägel, Haarausfall, Mundwinkelrhagaden



Diese Beschwerden sind direkte Folgen eines reduzierten Sauerstoffangebots im Gewebe, einer gestörten Zellregeneration und hormonellen Dysbalancen – denn Eisen ist auch ein Schlüsselmineral in der Enzymregulation vieler Hormone wie Serotonin, Dopamin, Cortisol und Thyroxin.

## Ursachen: Warum Eisen fehlt

Die Gründe für einen Eisenmangel sind vielfältig – oft liegt eine Kombination aus erhöhtem Bedarf, unzureichender Aufnahme und chronischem Verlust vor:

### 1. Erhöhter Bedarf

- Wachstumsphasen in Kindheit und Jugend
- Schwangerschaft und Stillzeit (Fötus und Milchproduktion)
- sportliche Überbelastung

### 2. Eingeschränkte Aufnahme

- eisenarme Ernährung (z. B. vegan, vegetarisch)
- Resorptionsstörungen durch Zöliakie, Morbus Crohn o. ä.
- Magensäuremangel (z. B. durch PPI oder H2-Blocker)
- Kupfermangel – da Kupfer für die Eisenaufnahme notwendig ist

### 3. Erhöhter Verlust

- starke oder langanhaltende Menstruation
- chronische Blutungen (Magen-Darm-Trakt, Hämorrhoiden, Tumore)
- regelmäßige Blutspenden oder häufige Operationen

Besonders gefährdet sind Menschen mit den Blutgruppen „0“ und „B“, da ihr Stoffwechsel stärker auf tierische Eiweißträger und damit auch auf bioverfügbares Eisen angewiesen ist.

## Diagnose der Eisenmangelanämie im Laborbefund

Die Diagnose einer Eisenmangelanämie wird durch verschiedene Laboruntersuchungen gestellt. Die wichtigsten Parameter sind:

- **Erythrozytenzahl:** Sind die Werte zu niedrig, kann es ein Hinweis auf eine Anämie sein. Möglich ist aber auch eine Überwässerung des Blutes.
- **Hämoglobin (Hb):** Niedrige Werte deuten auf eine Anämie hin.
- **Hämatokrit (Hkt):** Zeigt das Volumen der Erythrozyten im Blut.
- **Mittleres korpuskuläres Volumen der Erythrozyten (MCV), mittleres korpuskuläres Hämoglobin (MCH) und mittlere korpuskuläre Hämoglobinkonzentration (MCHC):** Niedrige Werte sind typisch für einen Eisenmangel.
- **Ferritin im Serum:** Ein niedriger Ferritinwert ist ein spezifischer Marker für Eisenmangel. Dieser sollte immer in Verbindung mit dem hCRP (hochsensitiver Entzündungsmarker) untersucht werden, da das Ferritin physiologisch bei Entzündungen ansteigt und somit einen Eisenmangel maskieren würde. Es ist auch zu berücksichtigen, dass Eiweißmangel, Leberschäden und mangelnde Synthese des Ferritins einen Eisenmangel vortäuschen kann.

- **Transferrinsättigungsgrad:** Verminderte Sättigung deutet auf Eisenmangel hin.
- **Eisen im Serum:** Ist ein stark schwankender Wert. Niedrige Werte können auf einen Eisenmangel hinweisen.
- **Löslicher Transferrinrezeptor (sTfR):** Es ist ein Protein, das auf der Oberfläche von Zellen vorkommt und an das Eisen-Transportprotein Transferrin bindet. Wenn Eisen in die Zelle aufgenommen wird, wird der Transferrinrezeptor in die Zelle gezogen und anschließend als lösliche Form ins Blut freigesetzt. Erhöhte Werte weisen auf einen Eisenmangel hin. Erhöhte sTfR-Werte können allerdings auch auf eine, gesteigerte Bildung von Erythrozyten hinweisen, wie sie bei Blutverlusten oder Hämolysen vorkommen.
- **Eisen im Vollblut:** Niedrige Werte sind ein früher Hinweis auf einen Eisenmangel. Kupfer sollte immer mit untersucht werden, da das Metall die Polarität zum Eisen darstellt. Ein hoher Kupferspiegel produziert Symptome eines niedrigen Eisenspiegels

Blutwert		Gemessener Wert		Referenzbereich	Gemessener Wert im Referenzbereich
Erythrozyten	E	4.1	/pl	4.0-5.3	
Hämoglobin	E	▼ 11.7	g/dl	12.4-16.1	
Hämatokrit	E	0.36	l/l	0.35-0.46	
MCV	E	81	fl	80-95	
MCH	E	▼ 26	pg	27-33	
MCHC	E	▼ 32	g/dl	33-37	
Lösl. Transferrinrezeptor	S	▲ 7.4	mg/l	1.9-4.4	
Ferritin	S	▼ 7	ng/ml	17-218	
CRP hochsensitiv	S	▲ 7.89	mg/l	< 1.00	
Transferrin Sättigungsgrad	S	▼ 9	%	16-45	
Eisen	S	8	µmol/l	6-35	
Kupfer	S	16.3	µmol/l	10.7-26.6	
Kupfer (Vollblut)	LH	0.96	mg/l	0.75-1.17	
Eisen (Vollblut)	LH	438	mg/l	430-602	

Laborbeispiel: Eisenmangelanämie

Den »besten« Parameter zur Feststellung des Eisenstatus gibt es nicht. Alle Werte haben ihre Vor- und Nachteile. Zudem sind die Messmethoden unterschiedlich sensitiv. In meiner Praxis haben sich als zuverlässige Marker eines Eisenmangels Ferritin in Verbindung mit dem CRP hochsensitiv, Eisen im Vollblut und der Transferrin-Sättigungsgrad bewährt.

## Symbolische Bedeutung: Eisen als innere Kraft

Eisen ist in der anthroposophischen Medizin der Repräsentant der Marskräfte, des männlichen Prinzips und gilt als das Inkarnationsmetall.

Es steht für Festigkeit, Ausdauer, Stabilität und Selbstbehauptung. Menschen mit Eisenmangel fehlt oft nicht nur körperliche Energie – auch die Fähigkeit, sich abzugrenzen, Ziele zu verfolgen oder bei sich zu bleiben, kann geschwächt sein.



Ein ausgeglichener Eisenstoffwechsel verleiht Standhaftigkeit im Inneren – und macht widerstandsfähig gegenüber äußeren Belastungen. Es steht für Handlung, Selbstvertrauen und Potenz. Robustheit, Tatkraft und Willensstärke sind Qualitäten des typischen Eisencharakters.

## Therapie: Auffüllen, was fehlt – aber richtig

Die Behandlung der Eisenmangelanämie zielt darauf ab, die Eisenreserven im Körper wieder aufzufüllen und die zugrunde liegende Ursache zu beheben.

### Ernährung als Basis

Zweiwertiges Eisen (aus Fleisch, Leber, Fisch) ist besser bioverfügbar als pflanzliches Eisen. Gute pflanzliche Quellen sind:

- dunkelgrünes Blattgemüse
- Rote Bete, Linsen, Hirse, Haferflocken
- schwarze Beeren (Johannis-, Holunderbeeren)
- Kräuter wie Brennnessel, Petersilie, Löwenzahn

**Vitamin C** fördert die Aufnahme, während **Calcium, Magnesium, Tannine** (z. B. aus Tee, Kaffee, Rotwein) die Resorption hemmen.

### Naturheilkundliche Begleitung

- **Ferrum sidereum D20, Ferrum silicium comp.** (resorptionsfördernd)
- **Pyrit, Hämatit** (bei Inkarnationsstörungen wie Autismus oder Hyperaktivität und bei geistiger Erschöpfung)
- **Skorodit D8 oder Skorodit comp.** (bei Ängsten, Depressionen und zwanghaften Zuständen)
- **Ferrum-metallicum-Salbe** auf die Gallenreflexzone (rechte Bauchseite)

- **Vesica fellea/Ferrum I oder II** (zur Anregung des Gallenflusses und bei Reizzuständen, Jähzorn und Aggressivität)
- **Ceres Urtica dioica urt.** (wirkt erdend und stärkt die Kräfte zur Überwindung von Hindernissen)
- **Thyreoidea/Ferrum** (eine Organ-Metallkombination die ein Gleichgewicht zwischen aufbauenden Stoffwechselprozessen und Nerven-sinnes-Wirkungen schafft)

### Orale oder intravenöse Substitution

- Bei leichtem Mangel reichen gut verträgliche Präparate mit zweiwertigem Eisen, idealerweise mit etwas Kupfer zur verbesserten Aufnahme
- Bewährt: **FERRO ACTIV** von NewLife nutrition – gute Verträglichkeit, mit einer Spur Kupfer zur besseren Resorption im Darm.
- Bei ausgeprägtem Mangel oder Unverträglichkeit: **intravenöse Eisengabe** (z.B. Venofer 20 mg), in ärztlicher Begleitung, da das Mittel verschreibungspflichtig ist.

## Erkenntnis

Die Eisenmangelanämie ist ein vielschichtiges Geschehen – medizinisch klar messbar, aber in ihrer Wirkung weit über den Laborwert hinausgehend. Wer die Ursachen kennt, den Mangel früh erkennt und ihn ganzheitlich behandelt, kann Energie, Lebensfreude und körperliche Stabilität wiedergewinnen – auf allen Ebenen.

## Über den Autor

Lothar Ursinus ist seit 40 Jahren als Heilpraktiker tätig. Sein Schwerpunkt liegt in der **ganzheitlichen Interpretation** von **Vital- und Stoffwechsellanalysen** über das Labor. Im Bereich der Ernährungstherapie hat er 2002 das innovative Stoffwechselprogramm »gesund + aktiv« entwickelt.

Seine **ganzheitliche Methode der Laborinterpretation** und sein umfangreiches Wissen teilt er in Vorträgen, Seminaren, Büchern und Fachartikeln. Sein Ziel: Ärzte, Heilpraktiker und gesundheitsbewusste Menschen auf ihrem Weg zu optimaler Gesundheit zu unterstützen.



---

## Weitere Literatur



### Blutwerte ganzheitlich interpretieren

Das Standardwerk zur ganzheitlichen Blutdiagnostik erläutert die wichtigsten Laborparameter und deren Wechselwirkungen im Stoffwechsel. Es ermöglicht eine Interpretation der Blutwerte nach klinischen und seelisch-geistigen Gesichtspunkten. Mit zahlreichen Therapien ist es eine wertvolle Hilfe für die Praxis.



### Was dein Blut dir sagt – LABORWERTE leicht verständlich

Das Buch beschreibt 88 Laborwerte, deren Bedeutung und Ursachen für Abweichungen, sowie deren analoge seelisch-geistige Entsprechungen. Es bietet Therapeuten eine prägnante Übersicht und Laien eine leicht verständliche Darstellung, ihre Laborwerte besser zu verstehen.