Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 9: Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit

Artikel: Alles hat zwei Seiten, Eisen auch
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558265

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Alles hat zwei Seiten, Eisen auch

Lange Zeit galt Eisenmangel als eine der häufigsten Mangelerscheinungen, und so wurden oft und gern Eisenpräparate verordnet (in der Schweiz für über vier Millionen Franken pro Jahr). Neuere Forschungen legen nahe, hier mehr Zurückhaltung zu üben. Denn: Eisen ist wichtig für das Immunsystem; ein Mangel erhöht die Anfälligkeit für Infektionen. Aber: Ein Überangebot ist gefährlich für das Immunsystem; es fördert die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten und begünstigt das Wachstum von Tumorzellen. Immerhin: Der Körper verfügt über natürliche Schutz- und Regelmechanismen sowohl für den Fall eines Mangels als auch für den des Überangebots.

Das Märchen vom gesunden Spinat

«Kind, was bist Du blaß! Du wirst doch nicht blutarm sein? Iß lieber tüchtig Spinat.» Früher hörten wir diese Sätze oft. Zwar hatten wir keinen blassen Schimmer, warum das Blut so arm dran war, begriffen aber, daß Blässe ein Zeichen für und Spinat ein Heilmittel gegen Blutarmut sei. Was die besorgten Erwachsenen damals nicht ahnen konnten, ist heute bewiesen. Daß an Generationen von widerwilligen Kindern Spinat verfüttert wurde, beruhte auf einem simplen Abschreibefehler. Denn pro hundert Gramm Spinat sind nicht etwa 29 (wie lange angenommen), sondern 2,9 Gramm Eisen enthalten. Zudem wurde inzwischen nachgewiesen, daß Spinat viel Oxalat enthält, das die Aufnahme des Eisens im Darm hemmt. Fast ist man geneigt zu sagen: glücklicherweise. Denn die Folgen einer Überversorgung mit Eisen sind noch fataler als die eines Mangels.

Aufgaben des Eisens

Seine bekannteste Rolle spielt das Eisen beim Aufbau des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin, das für den Transport des lebenswichtigen Sauerstoffs von der Lunge über den Blutkreislauf in alle Körperzellen und für die Rückschaffung des im Körper entstehenden Kohlendioxids sorgt. Der rote Muskelfarbstoff Myoglobin ist ähnlich aufgebaut und dient vor allem als Sauerstoffspeicher, z.B. im Herzmuskel. Zudem spielt das Spurenelement Eisen eine bedeutende Rolle als Cofaktor von Enzymen der Atmungskette. In reiner Form ist Eisen für jeden Organismus giftig. Es muß deshalb, um keinen Schaden anzurichten, in einer festen Bindung an Eiweiße gekoppelt werden. Im zirkulierenden Blut ist Eisen an das Transportprotein Transferrin gebunden. Auch innerhalb der Zellen muß Eisen schnell und sorgsam verpackt werden. Drei- bis viertausend Eisenatome werden in einer Eiweißhülle zusammengefaßt und als Ferritin gespeichert. Beim Zerfall des Blutfarbstoffs nach dem Austritt des Blutes ins Gewebe wird das sogenannte Hämosiderin gebildet, das neben dem Ferritin der Eisenspeicherung dient. Hämosiderin besteht aus gelbbraunen, eisen-

Schwangere und Stillende, Kinder und Jugendliche im Wachstum können einen erhöhten Eisenbedarf haben.

Vegetarier und insbesondere Veganer sollten ihre Nahrung überlegt zusammenstellen, um mit genügend Eisen versorgt zu sein.

Achtung
Nehmen Sie keine Eisenpräparate «auf Verdacht» ein, sondern nur wenn Ihr Arzt tatsächlich einen ernstzunehmenden Mangel feststellt.

haltigen Eiweißkomplexen, die für die bunte Färbung von Blutergüssen verantwortlich sind. Ferritin und Hämosiderin speichern das Eisen vor allem in Milz, Leber, Darmschleimhaut und Knochenmark.

Die Gelehrten sind sich nicht einig

Der Eisengehalt des Blutes wird anhand der Transferrin-Menge gemessen, zur Bestimmung des Eisenstoffwechsels hält man sich an das Ferritin. Bei der Diagnose «Eisenmangel» liegt immer ein erniedrigter Ferritinspiegel vor. Was aber ist «Eisenmangel»? Liest man fünf Bücher zu dieser Frage, bekommt man fünf verschiedene Antworten. Manche behaupten, Eisenmangel sei ein weit verbreitetes Phänomen, andere sagen, er spiele in den industrialisierten Ländern praktisch keine Rolle mehr. Während die einen der Menstruation wegen jede Frau fast automatisch zur an Eisenmangel leidenden Risikogruppe zählen, sagen andere, nur abnorm starke oder abnorm häufige Regelblutungen gäben Anlaß für eine Mangelsituation. Symptome für Eisenmangel sind: Blässe, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Anfälligkeit für Infektionen, Mundwinkeleinrisse, Zungenentzündungen oder löffelartige Vertiefungen in den Nägeln. Bei lang andauerndem, extremem Mangel entsteht eine Anämie (Blutarmut). Wie so oft, hilft sich die Natur auch hier bis zu einem gewissen Grad selbst. Bei ausgeglichener Eisenbilanz werden etwa zehn Prozent des in der Nahrung verfügbaren Eisens aufgenommen, bei Eisenmangel steigert sich dies durch ein noch wenig erforschtes Steuersystem in der Darmschleimhaut auf 30 bis 40 Prozent. Zu beachten ist auch die Bioverfügbarkeit des Eisens, die bei Nahrungsmitteln tierischer Herkunft besser ist als bei Pflanzen. Eisen ist enthalten in Fleisch (Leber), Vollkorn, Eigelb, Fisch, grünen Gemüsen und Hülsenfrüchten. Vitamin C verbessert die Resorption des Eisens.

Kluge Natur: das Küken entwickelt sich im Ei in einer perfekten Balance von Angebot und Reduktion an Eisen.

Auch Krebszellen brauchen Eisen

Immer mehr Mediziner halten einen mäßig erniedrigten Eisenspiegel für gesundheitlich vorteilhaft. Denn: Eisen spielt auch eine wichtige Rolle bei der Vermehrung von Bakterien und beim Wachstum von Krebszellen, die unabdingbar Eisen brauchen. Die Natur hat für derartige Fälle einen Selbstschutzmechanismus eingerichtet. Während einer Infektion schützt sich der Körper vor einem unkontrollierten Wachstum der Bakterien durch eine Senkung des transferringebundenen Eisens. Wird dem natürlichen Abwehrmechanismus durch eine gutgemeinte, aber völlig falsche Eisenzufuhr ins Handwerk gepfuscht, steht das überschüssige Eisen den Bakterien zur Verfügung. Am Beispiel eines Hühnereis zeigt uns die Natur eine natürliche Schutzmaßnahme, die auf Eisenentzug basiert. Nur das Eigelb ist mit einem großzügigen Eisenvorrat ausgestattet, den das Küken für seine Entwicklung braucht. Aber durch die poröse Eischale eindringende Keime müssen «verhungern», weil sie im Eiweiß keine Nahrung finden. • IZR