

# Depressionen, Rückenschmerzen, Schwindel und ADHS müssen nicht sein

Eisenmangel wird oft nicht erkannt –  
eine Ursache für viele Beschwerden

*In der Ausgabe Nr. 6/2024 haben wir das Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum vorgestellt und vielfältige Beschwerden beschrieben, die damit erfolgreich im Laufe der vergangenen 150 Jahre seit Bestehen der Biochemie Dr. Schüßlers behandelt wurden. Das Salz Nr. 3 ist aber nur die eine Seite der Medaille. „Stoffliches“ Eisen ist eines der wichtigsten Spurenelemente. Wenn es dem Körper daran mangelt – und das ist öfters der Fall als man denkt – treten vielfältige Beschwerden auf.*



Generell sind es die folgenden Beschwerden, die mit einem Eisenmangel in Zusammenhang stehen können:

ADHS

Angst

Appetitlosigkeit

Atemnot bei bereits leichter körperlicher Anstrengung

Blasse Haut und Schleimhaut

Burn-out-Syndrom

Depressionen

Ermüdbarkeit, rasche körperliche und geistige

Erschöpfung

Finger- und Fußnägeln, brüchige

Haarausfall

Haare, gespaltene und brüchige

sowie stumpfe

Hauteinrisse

Haut, trockene

Herzerkrankungen, generell

Herzfrequenz, erhöhte (Tachykardie)

Herzinsuffizienz

Hormonelle Störungen

Infektanfälligkeit

Kollapsneigung aufgrund des niedrigen

Hämoglobins

Konzentrationsstörungen

Kopfschmerzen

Kurzatmigkeit

Leistungsabfall

Lethargie

Lippen, rissige

Lustlosigkeit

Magen-Darm-Beschwerden  
 Müdigkeit  
 Mundwinkelrhagaden  
 Muskelschmerzen  
 Muskelschwäche  
 Muskelhartspann  
 Nervosität  
 Psychische Erkrankungen  
 Reizbarkeit  
 Schlafstörungen  
 Schluckbeschwerden  
 Schwächeanfälle  
 Schwindel  
 Sodbrennen  
 Störungen der Wärmeregulation  
 (Kältegefühl)  
 Unfruchtbarkeit  
 Unruhe, innere  
 Vergesslichkeit  
 Zungenbrennen



## GUT ZU WISSEN!

**Normale Eisenspiegel gehen einher mit:**



36 %  
weniger Depressionen



28 %  
weniger Angstzuständen



25,5 %  
besserem Stress-Schutz



8,2 % besserem  
Gesundheitszustand



7,9 % besserem  
psychischen Wohlbefinden



3,8 %  
besserer Resilienz

Weltweit leiden 1,5 Milliarden Menschen an einer Eisenmangelanämie (das ist dann der Fall, wenn die Speicher völlig erschöpft sind) – deshalb ist der Eisenmangel weltweit die häufigste Mangel-erkrankung (ca. drei Milliarden Menschen sind davon betroffen).

## Kinder häufig betroffen

Besonders schlimm ist ein Eisenmangel für Kinder, denn dadurch wird die Intelligenz beeinträchtigt, ebenso die kognitiven Fähigkeiten und außerdem entstehen Entwicklungsprobleme. Am stärksten litten, so eine Studie von Dr. Jill Haltermann, Universität Rochester (*Zeitschrift* Nr. 61/2009), Mädchen zwischen zwölf und 16 Jahren an einem Eisenmangel. Sie zeigten mehr als doppelt so oft unterdurchschnittliche Leistungen als andere Mädchen. In Studien über Kinder in Grund- und Mittelschulen waren Mädchen besser in Mathematik als Jungen, in den höheren Schulstufen kehrte sich dies um. „Diese Ergebnisse legen nahe, dass mehr Eisen die mathematischen Leistungen hätte verbessern können“, mutmaßt Dr. Jill Haltermann von der Universität Rochester.

## Ritalin® - Kinder: Weniger Eisen im Blut

Michael Nelson vom Kings College in London kam zu ähnlichen Ergebnissen: Bei 600 Mädchen zwischen 11 und 18 Jahren führte bereits ein geringfügiger Eisenmangel zu einem verminderten IQ. Wie die *Zeitschrift* in ihrer Ausgabe Nr. 61 (2009) schreibt, lässt eine andere amerikanische Studie aufhorchen: 84 Prozent aller Kinder, die zur Beruhigung Ritalin® verabreicht bekamen, litten an einem nicht erkannten Eisenmangel.

Erstaunlicherweise besitzen gerade übergewichtige Kinder ein doppelt so hohes Risiko für Eisenmangel wie normalgewichtige Kinder einer Kontrollgruppe. Dies publizierte das Fachblatt *Pediatrics*. „Eine mögliche Ursache liegt darin, dass Eisenmangel unter anderem zur Leistungsverminderung und körperlicher Schwäche führt. Da die Bewegungsfreude dicker Kinder stark beeinträchtigt ist, verbrauchen sie weniger Kalorien. Und weil sie auch öfters unter leichten Depressionen leiden, suchen sie wiederum Trost im Essen – ein Teufelskreis“, so die *Zeitschrift*.

### Eisenwert im Blut ist nicht aussagekräftig

Um einen Eisenmangel zu diagnostizieren, genügt es nicht mehr, den Eisenwert im Blut zu bestimmen (Serumeisen), denn dieser kann den tageszeitlichen Schwankungen unterworfen sein und ist deshalb kein sicherer Marker. Dies hatte vor 20 Jahren schon das *Deutsche Ärzteblatt* geschrieben. Auch in der Leitlinie der *Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie* wurde im Jahre 2011 geschrieben, dass Eisen als Parameter zur Bestimmung des Eisens aus diesem Grund obsolet ist.

Aussagekräftiger ist in der Regel der Ferritinwert (aber auch nicht immer und die Normbereiche sind überholungsbedürftig!). Unter Ferritin (Serumferritin, Speichereisen) versteht man eine Ablagerungsart des Eisens im Körper in Form eines Ferropoteins – also ein Eisenspeicher-Eiweiß. Bei Frauen wird ein Normbereich von Ferritin von 11–307 Mikrogramm/Liter angesehen; bei Männern von 24–336 Mikrogramm/Liter. Manche Labore unterscheiden zwischen Kindern

und Erwachsenen (2 bis 17 Jahre: 7–142). Kritikpunkt bei den Ferritinwerten ist schon lange der große Referenzbereich.

Miryam Muhm schreibt in ihrem Buch „Die Blutwertlüge“: „Der untere Grenzwert, der an Eisenmangel leidende Patienten von angeblich gesunden unterscheidet, ist seit Jahren unter Beschuss, wird selbst von Ärzten und Medizinprofessoren in Zweifel gestellt und teilweise auf das Schärfste kritisiert.“

### Eisenmangel – die weltweit häufigste Mangelkrankung

Weiter schreibt sie, dass laut WHO 30 Prozent der Weltbevölkerung an einer Blutarmut (Anämie) leiden, die in den meisten Fällen durch Eisenmangel verursacht werde. „Der Eisenmangel ist somit die weltweit häufigste Mangelkrankung des Menschen. Der Glaube, dass dieser Mangel nur in den Entwicklungsländern vorherrsche und es in Europa und den übrigen Industrieländern keine Eisenunterversorgung gäbe, ist ein großer Irrtum“.

Laut Miryam Muhm ist der Eisenmangel in Europa ein größeres Problem als in den USA und nach Schätzungen sollen in den europäischen Ländern bis zu zehn Prozent der Menschen an Eisenmangel



*Die Journalisten Miryam Muhm nimmt in ihrem Buch „Die Blutwertlüge“ Laborwerte kritisch unter die Lupe.*

### **Wortweiser: Hämoglobin**

Hämoglobin ist der rote Blutfarbstoff, den die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) enthalten. Er verleiht ihnen die rote Farbe. Hämoglobin (Hb) macht etwa ein Drittel der Gesamtmasse der Erythrozyten aus. Das Hämoglobin ist deshalb so wichtig, weil es sowohl am Sauerstofftransport als auch am Kohlendioxidtransport beteiligt ist. Das Hämoglobin verbindet sich in der Lunge mit dem Sauerstoff und transportiert diesen in alle Organe und Gewebe. Es enthält ein komplexes zweiwertiges Eisenatom. Dieses Molekül (Atom) unterstützt den Sauerstofftransport in die Organe. Sauerstoffspeicher des Muskelgewebes ist das Myoglobin (der rote Muskelfarbstoff).

leiden – davon mehr als 20 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter. Und bei vier bis acht Prozent der 13- bis 15-jährigen besteht ein Eisenmangel ohne Anämie (Blutarmut). Dies Fakten sind seit langem bekannt, trotzdem müssen die Patienten erst ihre Ärzte ansprechen und um eine Untersuchung bitten.

### **Was sind die Ursachen für einen Eisenmangel?**

Bei Frauen hängt dies häufig mit der Menstruation (Regelblutung) zusammen. Vor allem, wenn die Periodenblutung unnatürlich heftig und unregelmäßig ist. Dies wiederum könnte mit hormonellen Störungen oder auch der Schilddrüse zusammenhängen (in meiner Praxis lasse ich neben dem Ferritin auch Hormonspeicheltests durchführen, um die vier wichtigsten

Steroidhormone wie Progesteron, Estradiol, Estriol und Testosteron zu bestimmen). Nicht selten sind die Östrogene (Estradiol, Estriol), das Progesteron und Ferritin im Keller – entsprechend schlecht geht es den Menschen, meist Frauen.

Tritt während der Schwangerschaft ein Eisenmangel auf, kann dies fatale Folgen für das im Mutterleib heranreifende Kind haben, vor allem für die Entwicklung des Gehirns. Das gilt auch noch, wenn die Kinder später reduziert Fleisch verzehren und zum Beispiel vermehrt Phosphate zu sich nehmen (z. B. in Süßgetränken, Fertigprodukte) – dann fehlt Eisen und die Entwicklung des Gehirns leidet darunter. Wird zwar genügend Eisen mit der Nahrung aufgenommen, aber andere Faktoren wie Fertigprodukte oder koffeinhaltige Getränke hemmen die Aufnahme, kann es ebenfalls zu einem Eisenmangel führen.

Auch Polyphenole, wie sie im Tee, Kaffee, Cola, Pizza, Burger, Energydrinks, Rotwein oder Schokolade vorkommen, können das mit der Nahrung zugeführte Eisen binden und der Körper kann es nicht mehr verwerten. Ebenso verhält es sich mit der Phytinsäure (z. B. im frischen Getreide oder in Soja-Produkten) – auch dadurch kann Eisen nicht vollständig verwertet werden.

### **Ein höherer Bedarf an Eisen führt zu einem Mangel**

Einen höheren Eisenbedarf haben außerdem Menschen, die Leistungssport betreiben. Auch Schwangere, Menschen mit Autoimmunerkrankungen, Blutspender, alte Menschen und Menschen mit chronischen Entzündungen haben einen höheren Bedarf. Wird der Bedarf des Körpers gestillt, kommt es nicht nur zur Verbesserung der Lebensqualität, auch

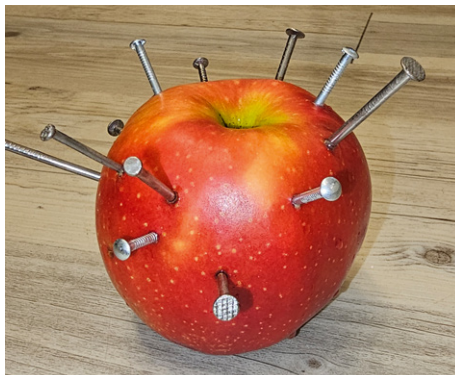
chronische Krankheitssymptome können verschwinden. Aber auch Diäten können dazu beitragen, dass die Eisenspeicher schnell aufgebraucht werden.

Traurig finde ich, dass man ältere Menschen, die sich aufgrund eines nicht diagnostizierten Eisenmangels geistig und körperlich schwach fühlen, in Altenheime steckt oder sie in Krankenhäusern unnötig und mit belastenden Faktoren (aber nicht auf den Ferritinwert) untersuchen lässt und ihre Beschwerden als altersbedingt abtut. Sie hätten eine völlig andere Lebensqualität, wenn man den desolaten Eisenspiegel therapieren würde.

### **Zu wenig Eisen in Lebensmitteln**

Generell nehmen wir weniger Eisen über die Nahrung auf als früher. Die Böden sind ausgelaugt (auch wenn das immer wieder dementiert wird) und unnatürliche Düngemethoden sowie die Belastung der Umwelt (auch Chemtrails!) führen zu weniger Mineralstoffen und Vitaminen in den Lebensmitteln.

Auch der Trend zur vegetarischen und veganen Ernährung ist dem Eisenhaushalt nicht gerade dienlich. Denn am besten ist, auch wenn es die Vegetarier/Veganer ungern hören, wenn der Körper Eisen aus rotem Fleisch aufnimmt. Ferritin befindet sich im Muskelfleisch (rotes Fleisch). Ein Milchshake zum Hamburger allerdings kann das Eisen neutralisieren, denn Milch ist ein Eisenhemmer. Veganer sind häufiger als Vegetarier anfällig für einen Eisenmangel. Wie Miryam Muhm schreibt, riskieren auch ältere Menschen, Studien zufolge sogar bis zu 30 Prozent, eine Eisenunterversorgung, weil sie entweder zu wenig Eisen mit der Nahrung aufnehmen oder wenn sie Medikamente gegen Sodbrennen und Reflux einnehmen.



*Die frühere Eisentherapie sah so aus: Über Nacht steckte man Eisennägel in einen Apfel, bis ins Kerngehäuse. Die Fruchtsäure zog das Eisen aus den Nägeln und im Apfel wurden bis 20 mg Eisen gespeichert. Das hat auch funktioniert.*

### **Bei Entzündungen das Ferritin bestimmen**

Auch Entzündungen im Magen-Darm-Trakt wie Colitis ulcerosa, Gastritis, Morbus Crohn u. a. können sich negativ auf die Eisenaufnahme auswirken. Stelle ich in meiner Praxis mit der Hochfrequenz-Densitometrie (eine Dichtemessung von Gewebe, Anthroposkopie) im Dünn- und Dickdarm Entzündungen fest, lasse ich im Blut den Ferritinwert und eventuell, auch im Stuhl noch andere Marker zur Sicherung der Diagnose (CRP, Calprotectin, Lysozym, Alpha-1-Antitrypsin) bestimmen. In den meisten Fällen sind beim Ferritin schwerwiegende Mängel vorhanden, die bisher nicht beachtet wurden – aber sie zu beheben für den Heilungsverlauf von imminenter Bedeutung sind.

Wie bereits in der Ausgabe Nr. 6/2024 beschrieben – und das wusste auch Dr. Schüßler schon, kommen im Körper drei bis fünf Gramm Eisen vor. Trotz dieser geringen Anzahl ist Eisen besonders wichtig,

denn es bindet und transportiert Sauerstoff. Fehlt Sauerstoff, kommt es zu den oben erwähnten Beschwerden.

## 180 Körperfunktionen benötigen Eisen

Eisen beeinflusst aber nicht nur den Sauerstofftransport, sondern ist nach neuesten Erkenntnissen an über 180 Körperfunktionen beteiligt. So ist es zum Beispiel für die Pumpleistung des Herzens von enormer Bedeutung und auch für ein einwandfreies Funktionieren der Schilddrüse. Es ist ein Kunstfehler, wenn bei Herz- und Schilddrüsenerkrankungen nicht das Ferritin bestimmt wird – jede Therapie ist von vornherein zum Scheitern verurteilt, wenn diese Parameter nicht stimmen!

Ist zu wenig Eisen im Körper vorhanden, kann dies zu heftigen Beschwerden führen – andererseits kann auch ein Übermaß an Eisen im Körper zu Beschwerden führen. Deshalb ist es wichtig, vor einer Eisentherapie den Ferritin-Wert bestimmen zu lassen.

## Kombination mit Vitamin C und Pflanzenextrakten vorteilhaft

Muss bei einem Defizit Eisen eingenommen werden, sollte man bedenken, dass das Präparat pflanzliche Anteile enthält, die die Eisenaufnahme fördern und die Eisenverwertung verbessern (wie z. B. Curry, Sauerampfer, Petersilie, Paprika – weitere Informationen gerne auf Anfrage). Petersilie verfügt über organisch gebundenes Eisen, einer vom Körper gut resorbieren Form.

Sauerampfer ist ebenfalls reich an gebundenem Eisen und enthält Vitamin C. Paprikapulver begünstigt die Eisenaufnahme im Magen-Darm-Trakt und die

**„Eisenmangel ist ein medizinisch gesehen weltweit immer noch ungelöstes Problem!“**

*Universitätsklinik in Hamburg-Eppendorf*

sekundären Pflanzenstoffe Rutin, ätherische Öle und Capsaicin wirken sich positiv auf die Eisenaufnahme aus. Schwarze Johannisbeeren weisen einen hohen Gehalt an antioxidativ wirkenden Anthocyanen auf und enthalten Eisen, Magnesium und Kalium. Auch bestimmte Nährstoffe können die Eisenaufnahme aus der Nahrung steigern. Dazu zählt L-Cystein – es sollte möglichst zusammen mit Eisen eingenommen werden.

## Dr. Schüßlers Ferrum nicht unterschätzen

Unabdinglich ist, zu jedem „Eisenproblem“ auch homöopathisiertes Eisen wie Ferrum phosphoricum D6/D12 einzunehmen. Dadurch wird die Verwertung des Eisens verbessert und die Eisenaufnahme aus der Nahrung wird stimuliert. Auch die Kombination mit Vitamin C ist sinnvoll. Studien haben nämlich gezeigt, dass das Eisen in Gegenwart von Vitamin C erheblich besser resorbiert wird.

Bedenken sollte man, dass aus der Nahrung und auch von eingenommenen Eisenpräparaten nur ein Bruchteil Eisen aufgenommen wird – zum Beispiel maximal zehn Prozent aus Fleisch oder Fisch (= zweiwertiges Eisen, das wird besser aufgenommen) und weniger aus Pflanzen (mit Ausnahmen) – sie enthalten dreiwertiges Eisen wie in Gemüsen und Salaten. Der Körper muss es erst zu zweiwertigem Eisen reduzieren, damit es im Darm aufgenommen werden kann. Täglich kann

der Körper nur eine geringe Menge von fünf bis zehn Milligramm Eisen im Darm aufnehmen – damit kann er aber gerade mal seine Verluste ausgleichen. Generell sollte man bedenken, dass eine Eisen-Substitution nicht von heute auf morgen gelingt, außer mit Infusionen (siehe unten) und man eine Wirkzeit von teils mehreren Monaten einkalkulieren muss.

### Häufige Einnahmen vorteilhaft

Schon 1957 schrieben die Ärzte F. Leibeseder und H. Kosanowski (zit. nach Dr. Schaub, „Das unterschätzte Element“), dass es aus diesem Grund sinnvoll sei, Eisen im Überschuss einzunehmen und in kurzen Zeitabständen, um die Resorption optimal zu gestalten: „Wir halten es für zweckmäßiger, z.B. dreistündlich eine Eisentablette schlucken zu lassen, als wie üblich, dreimal zwei Tabletten nach den Mahlzeiten zu verabreichen.“ Weiter schreiben sie, dass die Eisenmedikation mindestens zwei Monate durchgeführt werden sollte, um einen entsprechenden Erfolg zu erzielen.

Sollte das Eisendefizit zu groß sein, helfen nur Infusionen (z.B. in den Eisen-Zentren – speziell dafür ausgerichtete Praxen). Vor einigen Jahren gab es als Alternative dazu das Häm-Eisen zum Einnehmen, die Studienlage ist allerdings „löchrig“, weshalb es sich nicht durchgesetzt hat.

### Nicht zu unterschätzen – die Eisenverwertungsstörung

Beachten Sie, dass es neben der mangelhaften Eisenaufnahme oder dem höheren Bedarf auch Eisenverwertungsstörungen gibt – dies hat nicht nur Dr. Schüßler, sondern auch in den 1960er Jahren der Chefarzt des Robert-Bosch-Kranken-



*Vor 15 Jahren ist Dr. med. Beat Schaub Bestseller „Das unterschätzte Element“ erschienen. Leider ist es restlos vergriffen, auch im Antiquariat.*

hauses in Stuttgart, Dr. Julius Mezger („Gesichtete homöopathische Arzneimittel“, Haug Verlag) festgestellt. Hier hilft hervorragend das Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (auch in D3 oder D6) – deren Wirkung sogar Schulmediziner anerkannt haben. Bringt es keine Besserung, gibt es als Alternative das Heepenplex-Mittel Nr. 223, das ist eine alte Rezeptur, die es nicht mehr gibt, die aber wieder von Hofmann & Sommer in Königsee (dort kann es jede Apotheke bestellen) nach der 1000er Regel hergestellt wird. Es handelt sich um eine homöopathische Rezeptur (früher bekannt als „Ferrum-Tropfen“, die Ferrum sesquichloratum, Cuprum, Zincum, Antimonium, Chlorophylinum und viele andere Bestandteile enthält).

### Wieviel Eisen sollte man zuführen und welche Referenzwerte sind akzeptabel?

Wie im Jahre 2008 der Schweizer Arzt Dr. med. Beat Schaub schrieb (seine Bücher sind leider restlos vergriffen), stellte er in einer von ihm geleiteten Studie fest, dass bei Patienten mit „Normal“-Ferritin-

werten von 25 bis 50 Mikrogramm/Liter, die mit Eiseninfusionen behandelt wurden, dass sie sich in den folgenden Monaten erheblich besser fühlten und u. a. auf Antidepressiva bzw. Schmerzmittel verzichten konnten. Schaub vertritt die Auffassung, dass ein Ferritinwert von 200 Mikrogramm/Liter als Wohlfühlwert angesehen werden kann.

Dr. Schaub: „Die Tatsache, dass nur 14 Prozent von 873 Eisenmangelpatienten als Anämie-Kranke identifiziert wurden, beweist, dass die Diagnose Eisenmangel auf keinen Fall von einer Anämie abhängt. Dies ist nur bei der Eisenmangel-Anämie der Fall. Auch bei einem Ferritin-Wert von 25 Nanogramm/Milliliter lag bei 86 Prozent der Patienten der Durchschnittswert des Hämoglobins im normalen Bereich, obwohl viele Patienten unter Beschwerden leiden, auch ohne Anämie.

Die Resultate dieser Anwendungsbeobachtung weisen eindeutig darauf hin, dass die Normwerte für jetzt zu überdenken beziehungsweise neu zu definieren sind.

Der bis heute anerkannte und offiziell gelehrte untere Normwert von Ferritin genügt in den meisten Fällen, um eine Anämie zu verhindern. Subjektive Befindlichkeitsstörungen wie depressive Verstimmungen, Konzentrationsstörungen und Schlafstörungen können aber schon bei Ferritin-Werten unter 75 Nanogramm je Milliliter auftreten. Angesichts der Tatsache, dass nicht nur eine Anämie verhindert werden soll, sondern die Patienten auch ein Anrecht auf eine Heilung der anderen durch Eisenmangel verursachten Symptome haben, schlagen wir vor, den unteren Normwert für Ferritin auf mindestens 50 Nanogramm/Milliliter anzuheben.“

## **Empfehlung: 100 Mikrogramm Ferritin als Norm**

Französische Wissenschaftler sind sich in ihren Schlussfolgerungen nach einer Studie zur Diagnose des Eisenmangels einig und fordern einen Cut-off-Wert von 100 Mikrogramm pro Liter für die Ferritin-Konzentration, ein Wert, der weit über den heute üblichen 15 Mikrogramm pro Liter liegt und sogar über den von Dr. Schaub empfohlenen Wert hinausgeht.

Andere Wissenschaftler empfehlen ergänzend (optional) noch weitere Parameter zu untersuchen: Hepcidin, Transferrin, Transferrin-Sättigung, Zink-Protoporphyrin, die löslichen Transferrin-Rezeptoren und den Transferrin-Rezeptoren-Index. Miryam Muhm: „Besonders aussagekräftig sind zwei weitere Stoffe, die bereits 2004 in der ‚Überarbeiteten europäischen evidenz-basierten Leitlinie für die Behandlung der Anämie bei Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz‘ erwähnt wurden und in einigen deutschen Labors bereits Verwendung finden: Die hypochromen Erythrozyten und das Retikulozyten-Hämoglobin.“

Manche Wissenschaftler fordern eine Neubewertung der Serumferritin Bestimmungen und sagen als Parameter zur Bestimmung des Eisenspeicher Gehalts im Körper ist Ferritin nach Ansicht dieser Wissenschaftler eigentlich untauglich.

Wie kann man selbst eine Eisen-Unterversorgung feststellen? Mit einem Eisenmangel verbunden sind Symptome wie Haarausfall, brüchige Nägel; man fühlt sich ausgelaugt, ist ständig müde, hat Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, ist Infekt-anfällig, leidet unter Depressionen, hat keine Lebenslust, man klagt über Schwindel, hat blasse Haut, ist kurzatmig etc. Welche Stoffe sind wichtig als Ver-

wertungshelfer von Eisen? Es sind die Vitamine B<sub>2</sub>, C und D – am besten mit Eisen zusammen konsumiert – so kann Eisen besser in die Speicherorgane eingebaut werden.

*Günther H. Heepen*

Pödelborfer Str. 219, 96050 Bamberg

Weiterführende und verwendete Literatur:

*Biogena: Good Health Study: „Eisen“,*

*Boehringer Mannheim: Diagnostica: „Eisen-Stoffwechsel-Störungen – Pathogenese, Diagnostik und Therapie“*

*Eisen-Interventionsstudie: „Pflanzliches Eisen ist in physiologischen Dosierungen effektiv“, Autorin: Fäth-Neubauer, Salzburg 08/2013*

*Der Eisen-Blog: [www.ironblog.org](http://www.ironblog.org)*

*Eisendepesche: „Eisentherapie: Malnutrition – Orale oder intravenöse Eisentherapie“, 1/2005, rs media GmbH*

*Heepen, Günther H.: „Chaos im Darm“, Gräfe und Unzer Verlag, München*

*Heepen, Günther H.: „Schlüssel-Salze – GU Ratgeber Gesundheit“, Gräfe und Unzer Verlag, München, 3. Auflage 2021*

*Heepen, Günther H.: „Hormone natürlich regulieren“, Gräfe und Unzer Verlag, München*

*Heepen, Günther H.: „Das Heilwissen der Hildegard von Bingen“, Gräfe und Unzer Verlag, München*

*Muhm, Miryam: „Die Blutwertlüge“, Europa Verlag 2020*

*Natur & Heilen 3/2011: „Die Eisenspeicher füllen ohne Tabletten“*

*Schaub, Dr. med. Beat Stephan: „Das unterschätzte Element“, Aude-Curare Verlag Basel/Binningen*

*Schaub, Dr. med. Beat Stephan: Femmes Vivantes – The Iron-Code, Deuxieme Edition 2006, Binningen*

*Selawry, Alla: „Metall-Funktionstypen in Psychologie und Medizin“, Haug Verlag, Heidelberg*

*Zeitschrift Nr. 61/2009: „Eisenmangel – das unerkannte Menschheitsleiden“*