



Eisenmangel

Blut braucht Regeneration

Eisenmangel gehört weltweit zu den häufigsten Mangelerscheinungen der Bevölkerung. Anhaltende Müdigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit können die ersten Warnsignale des Körpers für eine Eisenmangelanämie sein, die gerade im Anfangsstadium gut behandelbar ist. Entscheidend ist die Ernährung.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Die Anämie zählt im Ayurveda zu den **Pandu-Erkrankungen**. Beschrieben werden hier Krankheitsbilder, die mit einer weisslich-gelblichen Verfärbung der Haut einhergehen.

Der Ayurveda sieht in einseitiger, unausgewogener **Ernährung** eine Ursache für die Mangelerscheinung, eine weitere führt er auf **Stress, Hektik, Schnellebigkeit** und die wettbewerbsorientierte Lebensweise zurück, welche die Aufnahmefähigkeit des Organismus für das Element Eisen und seine Umwandlung vermindern. Die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha geraten aus dem Gleichgewicht und stören physiologische und mentale Abläufe des Organismus. Vata ist das stark mit dem Nervensystem

verwobene Prinzip der Bewegung, Pitta steht in enger Verbindung mit der Verdauungskraft und ist das Prinzip der Transformation, und Kapha ist das Prinzip der Struktur und Stabilität.

Die Bioenergien Vata und Pitta sind zum einen die Verursacher einer mangelnden Aufnahmefähigkeit und zum anderen einer unzureichenden Verstoffwechslung des Spurenelements Eisen. Ist Pitta erhöht, werden die Spurenelemente extrem schnell verbraucht. Ein Mangel der notwendigen Nähr- und Mineralstoffe wie Eisen, Vitamin B12 oder Folsäure kann die Bildung der roten Blutkörperchen beeinträchtigen, welche die Nährstoffe

und Mineralien für die Entstehung und Reifung der Erythrozyten, der roten Blutkörperchen im Knochenmark, benötigen. Daraus ergibt sich auf Dauer eine Beeinträchtigung des Sauerstofftransports, eine verminderte Speichermöglichkeit des Sauerstoffs in den Muskeln und ein geschwächtes Immunsystem. Über einen

längeren Zeitraum gesehen führt dies unweigerlich zu einer Anämie, der sogenannten Blutarmut.

Eisen wird über die Nahrung aufgenommen. Man unterscheidet zwischen zweiwertigem Häm-

«Ist Pitta erhöht, werden die Spurenelemente schnell verbraucht.»

Eisen, das direkt von den Darmzellen im Dünndarm aufgenommen werden kann und in Fleisch und Innereien vorkommt, und dem dreiwertigen Non-Häm-Eisen, das erst in zweiwertiges Eisen umgewandelt werden muss, zum Beispiel durch die Verbindung mit Vitamin C. Das Eisen kommt in pflanzlichen Nahrungsmitteln, Milch und Milchprodukten vor. Wichtig zu wissen ist, dass es **Stoffe gibt, die das dreiwertige Eisen im Darm binden** und seine Aufnahme vermindern, wie zum Beispiel Kaffee, Schwarztee und Phytinsäure in Vollkornprodukten. Sie sollten nicht zusammen mit eisenhaltigen Produkten oder Präparaten verzehrt werden.

Der Körper ist in seiner Anatomie und Physiologie eine einzigartige und faszinierende Schöpfung. So hat er die geniale Fähigkeit, den Verlust von Eisen über ein Eisendepot auszugleichen und gleichzeitig die Aufnahmefähigkeit des Spurenelements aus der Nahrung zu verdoppeln. Dafür müssen ihm jedoch die nötigen Mineralstoffe zugeführt werden und der Körper muss in der Lage sein, diese aufzunehmen. Geschieht dies nicht, ist der Speicher schnell aufgebraucht und aus dem Eisenmangel entsteht eine Anämie.

EISENMANGEL?

kt. Bei Verdacht auf Eisenmangel sollten folgende Werte überprüft werden:

- Hämoglobin (Hb) – ist bei Eisenmangel meist erniedrigt
- Ferritin – ist bei Eisenmangel meist erniedrigt, kann jedoch bei Entzündungen auch erhöht sein
- Sättigung des Transferins mit Eisen – ist bei Eisenmangel meist erniedrigt
- Mittleres Erythrozytenvolumen (=> die Grösse der roten Blutkörperchen wird überprüft), (MCV) - bei Eisenmangel sind die roten Blutkörperchen zu klein und können nicht genügend Sauerstoff transportieren. Bei einem Vitamin B12-Mangel hingegen sind die roten Blutkörperchen zu gross und können ebenfalls nicht ausreichend Sauerstoff aufnehmen. Anhand der Grösse der roten Blutkörperchen kann festgestellt werden, ob eine Anämie aufgrund von Eisenmangel oder von Vitamin B12-Mangel vorliegt.
- Hämoglobingehalt in den roten Blutkörperchen (MCH) – ist bei Eisenmangel meist erniedrigt



Frischer Thymian enthält sehr viel Eisen.

Selbstbeobachtung schulen

Hier ist unsere Selbstbeobachtung und Eigenverantwortlichkeit für den Körper, die Gesundheit und die Ernährung gefragt, um die geschwächten Ressourcen wieder zu füllen. Eine ausgewogene eisenreiche Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel, welche die Verarbeitung des Spurenelements ermöglichen – wie zum Beispiel Vitamin C –, können einen anfänglichen Mangel an Eisen gut stabilisieren. Ein Eisenmangel, der noch nicht das Depot angegriffen hat, kann aus ayurvedischer Sicht durch Ernährung, Korrektur der Lebensweise und die Gabe von speziellen ayurvedischen Nahrungsergänzungen gut behandelt werden. Hat jedoch ein schwerwiegender Mangel den Speicher bereits aufgebraucht und besteht bereits eine Blutarmut, ist eine Zusammenarbeit zwischen Schul- und Ayurveda-Medizin vonnöten.

Die gute Aufklärung über die Gefährdung besonderer Personengruppen bei Mangelerscheinungen kann die Gesundheitsvorsorge unterstützen, um Defiziten vorzubeugen und diese rechtzeitig auszugleichen. Die Aufmerksamkeit liegt besonders bei sehr starken Menstruationsblutungen, Schwangeren, Stillenden, bei Kindern und Jugendlichen, Leistungssportlern, älteren Menschen mit verringerter Darmdurchblutung. Diese setzt die Aufnahme von Eisen und anderen Spurenelementen herab. Nach operativen Eingriffen, schweren Erkrankungen und Verletzungen mit starkem Blutverlust, Erkrankungen des blutbildenden Knochenmarks, der Milz oder erblichen Erkrankungen, bei der Einnahme von Medikamenten zur Behandlung von Krebs und Rheuma (zum Beispiel Kortison) ist die Beobachtung der Blutwerte unabdinglich, um rechtzeitig reagieren zu können. Hier

«Frauen sind von Eisenmangel viel häufiger betroffen als Männer.»

WIE EISENMANGEL ENTSTEHT

kt. Wenn die Eisenzufuhr durch die Nahrung zu gering ist, die Aufnahme über den Darm gestört ist, der Eisenverlust durch Blutverlust oder Erkrankung zu hoch ist, führt es zuerst zu einem:

- Abbau des Speichereisens
- Eisenmangel ohne Anämie/Blutarmut
- Blutmangel/Anämie durch Eisenmangel

Symptome:

- Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Migräne
- Erschöpfung, Schwäche, Müdigkeit
- Herzrasen, Herzklopfen, beschleunigter Herzschlag, Pulsbeschleunigung
- Konzentrationsstörungen, Ablenkbarkeit, Zerstreuung, Reizbarkeit
- Atembeschwerden, Atemnot, Dyspnoe, Kurzatmigkeit
- Gefühlsstörungen der Hände und Füße
- Brüchiges Haar, Haarausfall
- Risse in den Mundwinkeln
- Spröde Haut
- Rillen in den Fingernägeln



Bei schwangeren Frauen kommt Eisenmangel häufig vor.

kann die Ayurveda-Medizin begleitend zur Schulmedizin unterstützen.

Der Blutverlust durch die Menstruation und die Geburt erklärt, dass Frauen von Eisenmangel viel häufiger betroffen sind als Männer. Ebenso können Blutspender, häufige Schlankheitsdiäten, Essstörungen oder einseitige Ernährung eine ausreichende Versorgung des Organismus mit Eisen verhindern.

Ernährung steht im Zentrum

Die Behandlungsstrategien des Ayurveda dienen der Kräftigung und Regeneration des Blutes, besonders des Blutplasmas, Rasa, und der roten Blutzellen, Rakta. Dabei steht die Ernährung im Zentrum der Therapie. Sie wird

der jeweiligen Dosha-Dominanz angepasst, die durch entsprechende ausleitende Massnahmen und durch regenerierende und den Stoffwechsel anregende Mittel – spezielle Eisenpräparate – eingeleitet und unterstützt wird.

«Das Symbol des Blutes steht für die Lebenskraft.»

Das Symbol des Blutes steht für die Lebenskraft, für den Lebensfluss – es wird als der Träger der Lebensenergie beschrieben. Die Aufmerksamkeit für

den Körper und die Schulung der Selbstwahrnehmung greift die Signale des Körpers auf. Das ermöglicht uns, entsprechend zu handeln und Einfluss auf die Gesundheit zu nehmen, die Lebenskraft zu regenerieren und zu stärken.

**Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin. www.ayurvedabalance.ch*

EMPFOHLENE NAHRUNGSMITTEL:

(Quelle AyurVeda AG, www.veda.ch)

Thymian, frisch	20.0	Eierschwamm, roh	6.5	Tofu	5.4	Feige, getrocknet	2.5
Weizenkleie	16.0	Sonnenblumenkerne	6.4	Aprikose, getrocknet	5.2	Baumnüsse	2.5
Kürbiskerne	12.5	Schwarzwurzel, roh	3.3	Rosmarin, frisch	4.8	Roggenschrotbrot	2.4
Sojabohne, getrocknet	9.7	Weizen, Vollkornflocken	3.3	Salbei, frisch	4.5	Rosine, Sultanine	2.3
Pfefferminze, frisch	9.5	Dattel, getrocknet	3.0	Knäckebrot, Vollkorn mit		Mangold, roh	2.2
Pinienkerne	9.2	Pflaume, getrocknet	2.9	Sesam	4.3	Nüsslisalat, roh	2.1
Hirse, Vollkornflocken	9.0	Weizenmehl, Ruchmehl	2.9	Knäckebrot, Vollkorn mit		Ruchbrot	2.0
Sesamsamen, geschält	9.0	Rollgerste, Graupen	2.8	Leinsamen	4.2	Kefe, roh	2.0
Leinsamen	8.2	Weizenvollkornbrot	2.7	Haferflocken	4.2	Apfel, getrocknet	2.0
Linsen, getrocknet	8.0	Spinat, roh	2.7	Mandeln	4.2	Gartenerbse, grün, roh	1.9
Petersilie, frisch	7.7	Kichererbse, getrocknet	6.1	Knäckebrot, Vollkorn	3.8	Holunderbeere, frisch	1.6
Weizenkeime	7.6	grüne Bohne, gedörrt	5.9	Weizenmehl, Vollkorn	3.7	Brokkoli, roh	1.4
Pistazien	7.3	Basilikum, frisch	5.5	Haselnüsse	3.7	Kresse, roh	1.3
Goldhirse	6.9	Haferkleie	5.4	Kokosflocken	3.5	Mango, frisch	1.2

GESUNDHEIT
AYURVEDA
MIT DER INTELLIGENZ DER NATUR

**Maharishi
Ayurveda**

Entdecken Sie die Vielfalt authentischer Ayurveda Produkte!
www.veda.ch

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | 041 820 55 44 | info@veda.ch

Polarity

... und die Energie fließt

**Finden Sie die Therapeutin, den Therapeuten
in Ihrer Nähe unter**
www.polarityverband.ch/mitgliedersuche/

Polarity Verband Schweiz
8000 Zürich · Tel. 043 268 22 33
info@polarityverband.ch · www.polarityverband.ch

Polarity Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der KomplementärTherapie

ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops
Teacher Trainings
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Massagen

**Online
Yogaklassen von
YogiFilms**

www.airyoga.ch/video



AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2016

- 2. – 3. April Kundalini Yoga Workshop mit Gurmukh Kaur Khalsa
- 3. April Ayurveda Workshop mit Evelyn Hunger
- 8. – 16. April Detox Programm mit Manuela Peverelli und Stephen Thomas
- 9. -10. April Workshop mit Yogi Cameron
- 14. – 17. April Yin Yoga Training „Mindfulness Module“ mit Josh Summers
- 16. – 17. April Hatha Yoga Workshop mit Mirjam Hayman
- 30. April Hormonyoga Workshop mit Salome Noah Caruso
- 7. – 8. Mai Hatha Yoga Workshop mit Elena Brower
- 22. Mai Workshop „Faszien“ mit Stefanie Zimmermann und Janna Scharfenberg
- 27. – 29. Mai Mini Detox Programm mit Manuela Peverelli
- 28. – 29. Mai Hatha Yoga Workshop mit Marc Holzman
- 28. – 29. Mai Atem & Yoga mit Adrian Wirth und Guido Lenz
- 4. – 5. Juni ISHTA Yoga Workshop mit Rachel Zinman
- 9. – 11. Juni Intensive Yoga Training mit Katchie Ananda
- 12. Juni Hatha Yoga Workshop mit Katchie Ananda
- 4. – 8. Juli Yoga Immersion mit Stephen Thomas
- 9. – 10. Juli Cosmic Navigator Workshop und Readings mit Gahl Sasson
- 21. Aug. Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
- 1. – 4. Sept. Vinyasa Yoga Immersion mit Anya Porter
- 30. Sept. – 2. Okt. Hatha Yoga Workshop mit Max Strom
- 7. – 9. Okt. Ashtanga Yoga Workshop mit Richard Freeman
- 20. – 22. Okt. Intensiv Yoga Training mit Katchie Ananda
- 23. Okt. Hatha Yoga Workshop mit Katchie Ananda
- 24. Okt. – 4. Nov. 100 Stunden Hatha Yoga Training mit Stephen Thomas
- 24. bis 27. Nov. Intensiv Training mit Mark Stephens

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 22. April bis 20. November 2016 statt.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

Das Training ist bereits ausgebucht!

+ 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste ATT+ 300 Lehrgang startet am 11. März 2016 und dauert

bis am 2. Juli 2017. Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

Das Training ist bereits ausgebucht!

THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON

Das nächste 200 Stunden Advanced Training mit Michael Hamilton wird vom 11. Februar bis 10. September 2017 stattfinden.

Anmeldungen für diesen Lehrgang werden ab sofort entgegengenommen.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

AIRYOGA KONTAKT:

zuerich@airyoga.com

www.airyoga.com

Fabrikstrasse 10

8005 Zürich

+41 (0)44 422 01 01

Oberdorfstrasse 2

8001 Zürich

+41 (0)43-4 99 01 01