

**ARZNEIMITTELKOMPENDIUM**

Zu jedem Medikament den Beipackzettel – auf [vitagate24.ch](http://vitagate24.ch).

**WEHWEH UND BOBO**

Buchen Sie einen Abendkurs in Ihrer Nähe.

**BOOKLET**

Klein und kompakt: Der Ratgeber mit praktischen Tipps für den Haushalt.

**EISENMANGEL**

Müdigkeit kann auf einen Eisenmangel hindeuten.

**INHALT**

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 «SIE SIND DIE TATEN DES ICHS»  
Warum Farben nur im Auge des Betrachters existieren.
- 14 EISEN STÄHLT DEN KÖRPER  
Nicht nur eine Unter-, sondern auch eine Überversorgung mit Eisen kann Folgen haben.
- 21 MEDIENTIPPS
- 22 SICHERHEIT BEI DER EINNAHME VON MEDIKAMENTEN  
Das Arzneimittelkompendium auf der Gesundheitsplattform [vitagate24.ch](http://vitagate24.ch).
- 25 KLEINE HAUSHALTFIBEL GANZ GROSS  
Mit praktischen Tipps für den Haushalt.
- 26 WISSEN, WAS KINDERN WIRKLICH HILFT  
Verena Th. Gerber, Naturärztin und diplomierte Drogistin HF, sagt, warum die Kurse der Drogerien Hilfe zur Selbsthilfe bieten.
- 31 GESUNDHEITS-AGENDA
- 33 WOHLBEFINDEN DURCH RICHTIGE BEWEGUNG  
So korrigieren Sie Haltungs- und Bewegungsfehler.
- 36 KLEINE VAMPIRE AM WALDRAND  
Zeckenstiche können gefährlich sein.
- 37 ZEITLOS  
Gipfelstürmer K2r
- 39 KREUZWORTRÄTSEL
- 40 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 42 MÄNNERSACHE
- 44 FRÜHLINGSLUST? POLLENFRUST!  
Wirkungsvolle Heilmittel, damit Sie während der Pollenzeit nicht zum Stubenhocker werden.
- 48 DIE RÜCKKEHR DER GUTEN MANIEREN
- 50 KLEINE SCHÖNHEITSFEHLER GESCHICKT KASCHIERT  
Die besten Tipps auf einen Blick.
- 54 VORSCHAU  
Drogistenstern Mai 09

**WELT DER FARBEN**

Warum Farben faszinieren.

## EISENMANGEL

# Eisen stiehlt den Körper

Blässe oder Müdigkeit können zwar, müssen aber nicht auf einen Eisenmangel hindeuten. Fachberatung tut not, denn nicht nur eine Unter-, sondern auch eine Überversorgung mit Eisen kann gravierende Folgen haben.

«Anämie ist eine Krankheit, an der vor allem Romanfiguren leiden», schrieb einst Schriftsteller und Literaturkritiker Marcel Reich-Ranicki. Auch wenn Reich-Ranicki sonst treffsicher kritisiert, hier irrt er. Zwar gehört nicht die Anämie, also die Blutarmut, sondern der Eisenmangel weltweit zu den häufigsten Mangelerkrankungen; die Fachwelt geht davon aus, dass etwa dreissig Prozent der Weltbevölkerung davon betroffen sind. Fehlt dem Körper aber über einen längeren Zeitraum das Spurenelement Eisen, kann die Folge eine Anämie sein. Weil es meist ganz alltägliche Symptome sind, die auf einen Eisenmangel hindeuten, wird er oft spät erkannt. Wer geht schon wegen Lustlosigkeit, Blässe oder brüchigen Nägeln zum Arzt?

Eisen ist mit einer Menge von drei bis fünf Gramm das am stärksten vertretene Spurenelement im menschlichen Körper. «Aufgabe des Eisens ist die Sauerstoffversorgung des Organismus», erklärt

Dr. med. Reto Schnyder, Arzt in Hittnau (ZH). Eisen sei auch der wichtigste Bestandteil des Hämoglobins, des roten Blutfarbstoffs in den Blutkörperchen. Das Eisen im Hämoglobin bindet den lebensnotwendigen Sauerstoff, der von den roten Blutkörperchen aus der Lunge zu allen Körperzellen transportiert wird, die ihn zur Energieproduktion benötigen. Auch die Muskulatur ist auf Eisen angewiesen. Die Muskelzellen haben die Fähigkeit, Sauerstoff zu speichern, damit sie jederzeit schnell reaktionsfähig sind. Im Muskel wird der Sauerstoff an ein eisenreiches Eiweiss gebunden, das sogenannte Myoglobin. «Auch im Gehirn ist Eisen eines der notwendigen Elemente, um Botenstoffe zu bilden», ergänzt der Arzt. Diese Botenstoffe beeinflussen motorische Fähigkeiten, den Lernprozess sowie die Intelligenz. Nicht zuletzt spielt Eisen auch für die Immunabwehr und die Produktion von Hormonen eine grosse Rolle, und es ist für die Bildung von Grundsubstanz wie Haut, Schleimhäuten, Haarwurzeln und Nägeln wichtig.

## Ohne Eisen kein Leben

Der Mensch ist also dringend auf Eisen angewiesen, da sonst der Sauerstoff im Körper weder transportiert noch verwertet werden kann. Der Körper verliert normalerweise über Darm, Nieren und Haut sowie bei Frauen zusätzlich über die Regelblutung etwa ein bis zwei Milligramm Eisen pro Tag, die über die Nahrung wieder zugeführt werden müssen. «Weil vom zugeführten Eisen nur circa zehn Prozent aufgenommen werden können, bedeutet das, dass die Eisenzufuhr bei Frauen sowie bei Jugendlichen mindestens 15 mg und beim Mann mindestens 10 mg betragen muss», erläutert Schnyder. Damit dem Körper jederzeit genü-

## EISENSPENDER UND EISENRÄUBER

### Das fördert die Eisenaufnahme

– Fleisch, Geflügel und Fisch sind reich an Eisen.

– Auch Hülsenfrüchte und Gemüse sowie Nüsse und Getreideprodukte (Vollkorn) enthalten Eisen. Weil der Körper aber pflanzliches Eisen schlechter aufnehmen kann als fleischliches, lässt sich mit einer kleinen Menge Fleisch die Eisenaufnahme erhöhen – zum Beispiel mit Schinkenwürfeln im Gemüsegratin oder etwas Wurst in der Suppe.

– Wer kein Fleisch isst, kann mit Vitamin C die Eisenaufnahme im Körper verbessern. Reich an diesem Vitamin sind Zitrusfrüchte, viele Gemüsesorten (z. B. grünes Blattgemüse sowie Getreide und Nüsse). Ergänzen Sie die Mahlzeiten mit Fruchtsaft, oder essen Sie eine Frucht zum Dessert.

### Das hemmt die Eisenaufnahme

– Schwarz-, Grün- und Eistee, Kaffee. Diese Getränke sollten Sie eine Stunde vor und nach dem Essen meiden.

– Kalzium und Magnesium hemmen die Eisenaufnahme. Trotzdem sollten Sie reichlich davon essen. Besonders günstig sind zum Beispiel Joghurt oder Käsebrötchen zwischendurch.

– Viele Medikamente, die langfristig eingenommen werden müssen, können zu einem Eisenmangel führen. Dazu gehören u. a. Kortison, Antibiotika, Diuretika zur Entwässerung.

## VORSICHT BEI HÄMOCHROMATOSE!

Die Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit) ist eine genetisch bedingte Eisenspeichererkrankung. Dieser Krankheit liegt eine erhöhte Eisenaufnahme im oberen Dünndarm zugrunde. Da der Körper über keine Möglichkeit verfügt, im Übermass aufgenommenes Eisen wieder auszuscheiden, wird das überschüssige Eisen in bestimmten Organen abgelagert und führt dort zur Organschädigung. Supplemente in allen Dosierungen werden für gefährdete Personen als gefährlich eingestuft.

