

Vorwort zum Eisenalarm

Die Menstruation fordert das verlorene Eisen zurück

Menstrua cogunt Ferrum – Die Menstruation fordert den Eisenausgleich. Seit die Menschheit existiert, gibt es die Menstruation. Sie ist der Grund für den weiblichen Eisenmangel. Seit Hunderten von Jahren versuchten die Mediziner/-innen, den Frauen das ihnen fehlende Eisen (zurück) zu geben – sei es in Form spezieller eisenhaltiger Säfte, Bluttrinkkuren oder eisenhaltiger Tabletten. Diese Bemühungen waren selten von Erfolg gekrönt, weil der Körper geschlucktes Eisen nur in kleinen Spuren aufnimmt und den grössten Teil über den Darm ungenutzt ausscheidet. Nur etwa ein Zehntel wird aufgenommen – viel zu wenig, um den menstrualen Eisenverlust auf nachhaltige Weise auszugleichen.

Nach Tausenden von Jahren mehrheitlich erfolgloser Eisentherapien gelang endlich der entscheidende Schritt. Erstmals konnten vor etwa hundert Jahren Eisenpräparate in flüssiger Form zur intravenösen Verabreichung hergestellt werden. Es handelt sich wahrscheinlich um einen der grössten Durchbrüche in der Medizingeschichte überhaupt. Erstmals war es möglich, die „Eisenmangelpandemie“ ein für alle Mal auszurotten. Denn es konnte deutlich nachgewiesen werden, dass intravenöse Eisentherapien signifikant wirksamer und verträglicher sind als geschluckte Eisenpräparate. Diese Erkenntnis wurde 1957 an der Universitätsklinik Innsbruck publiziert, wo das Eisenmangelsyndrom erstmals beschrieben wurde. Dabei

handelt es sich um das Frühstadium von Eisenmangel mit seinen typischen Symptomen. Allerdings konnten sich damals weder die Erkenntnis über das Eisenmangelsyndrom noch die erfolgreiche intravenöse Therapie durchsetzen. Genau so geschah es 1971 an der Charité Universitätsmedizin Berlin, wo die Innsbrucker Erfahrung mehr als bestätigt wurde. Es erschien sogar ein Berliner Lehrbuch darüber. Trotzdem wurde die frühzeitige und wirksame intravenöse Eisentherapie in der Folge von der Schulmedizin systematisch verschwiegen, sodass Eisenmangelpatienten während Jahrzehnten kein Eisen erhielten und deshalb unnötig leiden mussten; und auch heute noch müssen – global gesehen fast die halbe Menschheit.

1998 wurden das Eisenmangelsyndrom und die wirksame intravenöse Eisentherapie in Basel wiederentdeckt. Nach einer siebenjährigen Konzeptentwicklung für Diagnostik, Therapie und Prävention von Eisenmangel (Swiss Iron System SIS) wurden 2005 ein Netzwerk von ausgebildeten Ärztlichen Eisenzentren errichtet und 2007 die Swiss Iron Health Organisation SIHO gegründet. Aufgrund einer wachsenden multizentrischen Datensammlung zur Korrelation zwischen der körperlichen Eisenkonzentration und Eisenmangelsymptomen gelang es, wegweisende Erkenntnisse zu gewinnen und auch zu verbreiten. Die wichtigste Erkenntnis von SIHO ist: *Frauen und Kinder mit Eisenmangelsymptomen brauchen gleich viel Eisen in ihrem Körper wie erwachsene Männer, um ohne Mangelsymptome leben zu können.* Männer haben von Natur aus etwa siebenmal mehr Eisen im Körper als Frauen und

Kinder. Deshalb leiden vor allem Frauen und Kinder an Eisenmangel.

SIHO als Eisenbefürworterin ist nicht damit einverstanden, dass Frauen wegen ihrer Regelblutung unter Eisenmangel leiden müssen. In der Folge wurde in der Schweiz der intravenöse Eisenausgleich eingeführt. Die Schweizer Ärzte / Ärztinnen und Patienten haben gelernt, die Menstruation zu achten und ernst zu nehmen mit allen ihren Konsequenzen. Sie wissen Bescheid darüber, dass die Gebärmutter immer wieder zum Taktstock des Mondes Schleimhaut, Blut und Eisen hergeben muss. Die Ärzte und Ärztinnen wissen zwar auch nicht gänzlich, weshalb das sein muss, aber sie respektieren diesen Umstand und geben den Frauen, die unter Eisenmangelsymptomen leiden, das ihnen fehlende Eisen. Die meisten Eisenmangelfrauen werden gesund und erhalten durch den Eisenausgleich „ihr Leben zurück“.

Ich habe das Eisenmangelsyndrom 1998 in meiner Basler Hausarztpraxis wiederentdeckt. Ich stellte fest, dass insbesondere Frauen erschöpft sind und ihr durchschnittlicher Eisengehalt siebenmal tiefer ist als bei erwachsenen Männern. Dieses Erkenntnis lockte mich auf die Spur. Ich begann, Eisen zu verschreiben. Ein Jahr lang gab ich Eisentabletten. Weil der Erfolg ausblieb, wechselte ich auf intravenöse Gaben, wobei sich Besserungen sehr schnell einstellten. Also hatte ich allen Grund, das Swiss Iron System SIS zu entwickeln (www.swissiron-system.org), das Netzwerk von Ärztlichen Eisenzentren (www.eisenzentrum.org) sowie die Swiss Iron Health Organisation SIHO (www.siho.global) zu gründen.