

# 5) Das unterschätzte Element

*Eisen ist ein Universalatom*

Eisen spielt nicht nur im *Makrokosmos* eine grosse Rolle. Dort wird es tonnenweise angetroffen, wie beispielsweise in der Erdkruste, in Meteoriten, Werkzeugen, Maschinen, Eisenbahnen, Bügeleisen oder Waffen.

Obwohl Eisen als Element auch im Mikrokosmos eine große Rolle spielt, wird es von der Schulmedizin aber systematisch unterschätzt. Es wäre die Aufgabe der Schulmedizin gewesen, nicht nur auf die Bedeutung des Eisens für den menschlichen Körper hinzuweisen, sondern auch die Eisentherapie zu lehren. Eisenmangel wird von der Hochschulmedizin seit seiner Entdeckung 1971 an der Charité Universitätsmedizin in Berlin systematisch verschwiegen, und zwar global in allen Lehrbüchern, obwohl es sich in Berlin um eine namhafte Universität handelt. Somit wird Eisenmangel von allen Ärzten auch heute noch unterschätzt mit dem traurigen Resultat, dass die halbe Menschheit an einem unbehandelten Eisenmangel leiden muss. Weil die WHO und mit ihr auch die Schulmedizin bezüglich Eisenmangels seit über sechzig Jahren in einer Sackgasse stecken, hat die Swiss Iron Health Organisation SIHO 2007 in der Schweiz die Verantwortung übernommen, klärt über Eisenmangel auf und lehrt das Swiss Iron System SIS. Inzwischen sind es schätzungsweise über eine Million Schwei-

zer „Eisenmangelfrauen“, die sich durch das SIS in „Swiss Dynamics“ verwandelten: *beschwerdefrei und in der Leichtigkeit des Wohls*. In der Schweiz werden die Frauen immer stärker. Sie sind damit ein globales Vorbild. Helvetia, SIHO, die Schweizer Eisenliga und die Krankenkassen stehen hinter ihnen.

Jede einzelne Körperzelle ist auf Eisen angewiesen. Der Mensch braucht aber nur eine erstaunlich geringe Menge. Lediglich zwischen vier bis fünf Gramm davon genügen, um gesund zu sein. Eisenatome sind im menschlichen Körper nämlich derart wirksam, dass ein „Hauch“ davon genügt. So erstaunt es nicht, dass der Körper sehr empfindlich reagiert, wenn nur ein wenig Eisen zu fehlen beginnt. Es reicht schon ein Defizit von 15%, also etwa 700 Milligramm, damit Eisenmangelsymptome erscheinen können. In der Schweiz, in Deutschland und Österreich brauchen Eisenmangelfrauen bei einem durchschnittlichen Ferritinwert von 30 ng/ml lediglich ein knappes Gramm Eisen, um gesund zu werden (Aufsättigungstherapie). Also hat ihnen im Zustand ihres oft jahrelangen unnötigen Leidens wirklich nur ein knappes Gramm Eisen gefehlt, das sie im Lauf ihres Menstruationsalters ausgeschieden haben und bis zur notwendigen Eisentherapie nie zurückerhielten. Stattdessen wurden sie für teures Geld immer wieder abgeklärt, falsch behandelt und oft sogar falsch psychiatrisiert. Nach der notwendigen Aufsättigungstherapie beginnt beim Auftreten der ersten Rückfallsymptome die Erhaltungstherapie. Frauen im Menstruationsalter, die erfolgreich mit Eisen behandelt wurden, benötigen später für die

Erhaltungstherapie etwa ein- bis dreimal pro Jahr ihren Eisenrückschub, um gesund zu bleiben.

Die Schulmedizin hat in der Schweiz ihr Wissen bezüglich Eisenmangels dank dem Iron Code erweitert. Das nächste Ziel von SIHO ist es nun, die Eisentherapie auch im Ausland einzuführen. SIHO rechnet dafür in absehbarer Zeit mit der notwendigen Unterstützung durch die Schweizer Regierung. SIHO ist überzeugt davon, dass in naher Zukunft auch Bern die Bedeutung der Menstruation realisieren und die daraus sich ergebende Notwendigkeit der Eisentherapie verstehen wird. So wie das SIHO, die Schweizer Ärzte und viele Frauen vorleben. *Menstrua cogunt Ferrum*. Die Menstruation fordert das verlorene Eisen zurück.

Die wichtigste Funktion des Eisens im Mikrokosmos, also auch im menschlichen Körper, ist die Energieproduktion in allen Zellen. Der Körper verfügt über Milliarden davon. Alle haben eine spezifische Aufgabe, die sie aber nur dann optimal bewältigen können, wenn die notwendige Energie in ausreichendem Ausmaß zur Verfügung steht. Bei einem Defizit an Zellenergie (wenn die Batterie nämlich fast leer ist) können Erschöpfungszustände auftreten – ein Frühwarnsymptom von Eisenmangel.

Darüber hinaus ist Eisenmangel für diejenigen Zellen ein Handicap, die Eisen für weitere Funktionen benötigen. Es gibt über hundert Körperfunktionen, die auf zusätzliches Eisen angewiesen sind. Die wichtigsten davon sind die Blutbildung

für den Sauerstofftransport in den Blutgefäßen, die Hormonproduktion, Bildung von Haut und Schleimhäuten, die Produktion von Myoglobin für den Sauerstofftransport in der Muskulatur, der Aufbau von Haaren und Nägeln oder die Stärkung der Immunkompetenz.

Diese Zellen sind also auf zwei Ebenen auf Eisen angewiesen: einerseits für die Energiebildung schlechthin und zum Funktionieren überhaupt, darüber hinaus für die Erledigung eisenabhängiger Körperfunktionen. Dort wird Eisen also nicht nur als „Brennstoff“, sondern auch als Baustoff benötigt.

Während die Drosselung der Zellenergie von den betroffenen Menschen logischerweise als Erschöpfung wahrgenommen wird, führt die Drosselung von Körperfunktionen, die auf Eisen als Baustoff angewiesen sind, zu weiteren logisch ableitbaren und somit hochspezifischen Eisenmangelsymptomen.

Ein gutes Beispiel ist die Hormonbildung. Wenn beispielsweise die Bildung der Schlafhormone gedrosselt wird, können Schlafstörungen die Folge sein. Fehlt es am Einschlafhormon Melatonin, können Einschlafstörungen auftreten, bei einem Mangel des Tiefschlafhormons DSIP (Delta-Sleep Inducing Peptide) können Durchschlafstörungen entstehen. Wird wegen Eisenmangels zu wenig Glückshormon Serotonin gebildet, können depressive Verstimmungen, „Dünnhäutigkeit“, Lustlosigkeit oder Reizbarkeit die Folge sein. Wenn es einem Kind an Dopamin mangelt, können Konzentrationsstörungen auftreten. Man spricht dann von einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ADS.

Bei einer Unterversorgung von Eisen bei den Haarwurzeln kann Haarausfall entstehen, bei einer Unterversorgung der Nagelbette können die Nägel brüchig werden.

Wenn das Immunsystem zu wenig Eisen erhält, kann ein solcher Mensch anfällig fürs „Kränkeln“ werden.

Ein letztes Beispiel ist die Blutbildung. Neben der Energiebildung in den Zellen ist die Blutbildung wegen des Sauerstofftransports die wichtigste Körperfunktion, die auf genügend Eisen angewiesen ist. Deshalb wird sie in der Regel auch erst als letzte gedrosselt. Der Körper lässt das Spätstadium von Eisenmangel (Eisenmangelanämie) nämlich erst zuletzt zu, wie SIHO nachweisen kann. Vorher drosselt er beispielsweise die Hormonbildung mit den entsprechenden Symptomen, die schon dem Frühstadium von Eisenmangel (dem Eisenmangelsyndrom) zugeordnet werden müssen. Die Drosselung der Blutbildung kann zu einer Anämie (Blutarmut) führen, was eine Verminderung der Sauerstoffzufuhr zur Folge hat mit Atemnot, schnellem Puls und Blässe.

Eine solch unnötige Eisenmangelanämie kann aber nur dann verhindert werden, wenn Frauen und Kinder schon im Frühstadium des Eisenmangels (Eisenmangelsyndrom) diagnostiziert und behandelt werden.

Diagnostik, Therapie und Prävention von Eisenmangel müssen gelernt sein. Die ausgebildeten Ärztlichen Eisenzentren arbeiten unter Supervision der Swiss Iron Health Organisation SIHO gemäß dem Swiss Iron System SIS. Die Resultate der

SIHO-Behandlungen werden regelmäßig publiziert unter: [www.eurofer.ch](http://www.eurofer.ch). Die neueste Praxisstudie von 2018 umfasst 3963 Eisenmangelpatientinnen. Die Eisentherapie wird im Buch von Dr. med. Beat Schaub „Die Eisentherapie“ ausführlich beschrieben ([www.eisentherapie.org](http://www.eisentherapie.org)).