

Eisenmangel und Anämie wirksam begegnen

Dr. med. Andres Bircher · Donnerstag den 19. April 2012



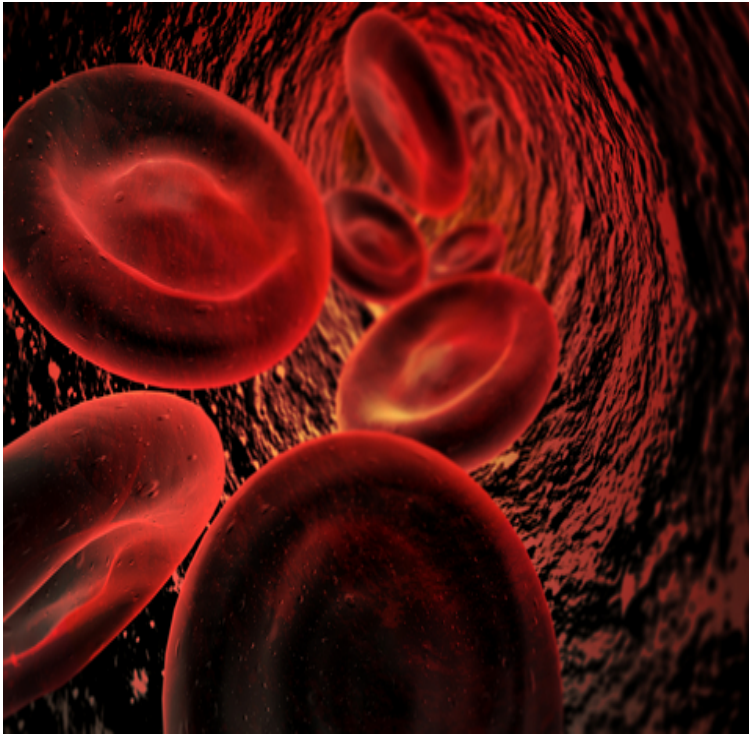
Blass, durchsichtig, matt und müde, bei jeder geringsten Anstrengung erschöpft, mit Herzklopfen und Atembeklemmung, so schleppt sich der Anämische durch den Tag.

Wer ist betroffen?

Es ist das Leiden all jener ...

- Frauen, die monatlich zu viel Blut verlieren
- hochbetagter Menschen, die sich nur von Milchkaffe und Weissbrot ernähren, da niemand weder Zeit noch Interesse für sie findet
- die an Krebs erkrankt sind, an Blutkrebs oder an den massiven Nebenwirkungen der Zytostatika
- die von Gerinnungsstörungen (Bluterkrankheit) betroffen sind
- die von der südländischen Thalassämie betroffen sind, einer Erbkrankheit, bei der die Blutkörperchen platzen, weil sie mangelhaft gebaut sind
- die von Erbkrankheiten geplagt sind, bei denen der Einbau des Eisens in die Blutkörperchen durch Enzymdefekte verhindert ist (sideroachrestische Anaemie)

Und schliesslich ist Blutarmut auch Folge von Blutungen aller Art. Das griechische Wort Anämie heisst ganz einfach „zu wenig Blut“.



Die Rolle der pflanzlichen Rohkost bei Sauerstoffmangel

Rote Blutkörperchen sind merkwürdig gebaut, wie kleine runde Scheiben mit einer Eindellung in der Mitte. Obschon nur 7 Tausendstelmillimeter gross, passen sie nicht in die noch kleineren Blutkapillaren hinein. Um trotzdem eindringen zu können, ohne diese zu beschädigen, müssen sie sich keilförmig einrollen, um danach wieder ihre normale Form anzunehmen.

Dieser Vorgang des Einrollens ermöglicht eine um ein Mehrfaches gesteigerte Aufnahme von Sauerstoff in den Lungen und Abgabe an alle Körpergewebe. Bei normalbürgerlicher Kost verlieren sie diese Verformbarkeit. Das Blut wird dickflüssig und dunkel, so dass der ganze Körper an Sauerstoffmangel leidet. Enthält unsere Nahrung aber mindestens 70% pflanzliche Rohkost, so gewinnen die Blutkörperchen ihre Verformbarkeit zurück und das Blut wird hell und dünnflüssig.



Das Laserprinzip in der Photosynthese

Das rote Hämoglobinmolekül ist ein Ebenbild des grünen Chlorophylls, des Blattgrüns der Pflanzen, nur dass sich in dessen Zentrum statt des Magnesiums ein Eisenatom findet. Die Farben Rot und Grün sind

komplementär.

In der Photosynthese der Pflanzen werden über das grüne Chlorophyll gewisse UV-Spektren des Sonnenlichtes aufgenommen, im ganzen Pflanzenkörper verteilt und nach dem Laserprinzip rhythmisch verstärkt. Das geschieht 30 mal stärker als dies das beste technische Lasergerät kann.

Gespeichertes Sonnenlicht im menschlichen Körper

Die Zellen unseres menschlicher Körpers enthalten dasselbe gespeicherte Sonnenlicht. Doch nur ganz gering können wir dieses direkt von der Sonne aufnehmen. Das Mass der Laserlichtspeicherung in unseren Körperzellen entscheidet über Degeneration und Regeneration, über Krankheit oder Heilung. Darum sind wir auf eine lebendige pflanzliche Nahrung (vegetabile Rohkost) angewiesen, um die Lichtspeicherung in unseren Zellen und damit ihre Lebendigkeit zu erneuern.

Hämoglobin wird in den roten Blutkörperchen (Erythrozyten) hergestellt, unter dem Einfluss des in den Nieren gebildeten Hormons Erythropoietin. Die Nieren gehören funktionell zu den Geschlechtsorganen.

Frauen mit Krankheiten, Schwäche oder venöser Stauung in den Unterleibsorganen neigen zu Anämie, da die Schwächung der Unterleibsorgane auch die Nieren funktionell schwächt. So kann weniger Erythropoietin gebildet und weniger Eisen aufgenommen werden. Oft ist dieser Zustand die Folge unterdrückender Hormonbehandlungen (Anti-Baby Pille) oder störfeldbedingter Schwächung durch Operationsnarben oder Intrauterinpressare, manchmal aber auch bloss die Folge unterdrückter Lebenskraft und Lebensfreude durch eine einengende Lebenssituation.



Eisenmangel durch Regelblutung

Den Hämoglobingehalt messen wir in g/100 ml Blut. Anämisch sind Frauen unter 12 und Männer unter 13 g/100 ml Hämoglobin. Die häufigste Ursache der Anämie ist der Eisenmangel zufolge ständiger Blutverluste durch die Regelblutung. Dabei bilden sich zu wenige, zu kleine und zu blasse Blutkörperchen.

Der Gehalt des Serums an Ferritin widerspiegelt am besten den Eisengehalts in den Körpergeweben. Bei vielen Frauen ist er ständig zu tief. Ferritinwerte unter 80 Mikrogramm pro Liter Serum wirken erschöpfend, da das Eisen für die Energiegewinnung der Zellen in den Mitochondrien notwendig ist. Werte unter 30 erzeugen Anämie.

Fleisch enthält Blut und damit viel Eisen. Doch leiden Fleisch essende Frauen nicht weniger an Anämie als Vegetarierinnen und zweimal häufiger an Herz-Kreislaufkrankheiten. Auch Eisentabletten erzeugen oft Verdauungsstörungen und das Eisen wird schlecht aufgenommen. Mit Eiseninfusionen muss man sparsam umgehen, da intravenös gegebenes zweiwertiges Eisen freie Hydroxyradikale erzeugen und dadurch gefährdend sind für Krebs.

Am besten wird Eisen durch eine Nahrung aufgenommen, die viel Magnesium (Chlorophyll) und Vitamin C enthält. Also durch eine vegetabile Vollwertkost. Ein Lebensstil, der sich lohnt.



Dieser Artikel wurde verfasst von **Dr. med. Andres Bircher**

Mediziner und Facharzt, Dozent, Autor
Wissenschaftliche Naturheilkunde

- Gründer und Präsident der Stiftung Maximilian Bircher
- Stiftungsrat der Stiftung BIRCHER-BENNER
- Leiter des Medizinischen Zentrums BIRCHER-BENNER Braunwald
- Enkel von Dr. med. Maximilian Bircher-Benner, Pionier der wissenschaftlichen Naturheilkunde (1867-1939)

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Dr. med. Andres Bircher](#)