

**Ginter, A. (2011). "Eisen, das zweischneidige Schwert“ Medical Journal for Applied Kinesiology (MJAK) 15/2 (Dezember 2011): 23-25.**

**Auszug**

Allgemeine Grundlagen

Eisen stellt das zentrale Atom des Hämoglobins und ist wesentlich mit der Erythropoese verbunden. Der Hauptanteil des Eisenstoffwechsels ist der Erythrozytenaufbau und -abbau, nur 1-2mg werden täglich aus der Nahrung aufgenommen und ausgeschieden, bei insg. 3-4g Eisengehalt des Körpers. Eisen ist für den Sauerstofftransport im Blut essentiell. Als Schlüsselbestandteil vieler zellulärer Enzyme (Oxidasen, Catalasen, Peroxidasen, Aconitasen, Stickoxid (NO)-Synthetasen) beeinträchtigt ein Eisenmangel viele Stoffwechselfunktionen, da die Blutbildung vorrangig das Eisen verbraucht. So ist Eisen auch an die Regulation des dopaminergen Systems beteiligt und als Kofaktor an der Katecholamin- und Serotoninsynthese. Diese Zusammenhänge erklären die vielfältigen Symptome eines Eisenmangels. Eisen wird im Dünndarm aufgenommen und über Transferrin im Blut transportiert und über den Transferrinrezeptor in die Zielzellen. Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln kann als Häm-Eisen am einfachsten aufgenommen werden. Die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln (Eisen(III)-Verbindungen ) erfordert eine Reduktion zu Eisen (II), möglichst niedrigen pH. Reduktionsmittel wie die Aminosäure Cystein oder Ascorbinsäure bilden mit dreiwertigem Eisen Komplexe bzw. reduzieren es zum zweiwertigen Eisen und verbessern die Resorption. Die Eisenaufnahme wird behindert durch bestimmte Hemmstoffe, die in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln vorhanden sind, wie z.B. Poly- phenole in schwarzem Tee, Kaffee oder bestimmten Hülsenfrüchten, Phytate in glutenhaltigen Getreiden oder Nüssen, Oxalsäure im Spinat, Zink-, Mangan- und Kupfersalze (z. B. in Multivitaminen), Calcium (Milchprodukte) und Phosphat (Cola, soft drinks, Fertigprodukte) sowie die Schwermetalle Cadmium und Blei und durch Antazida, H2-Blocker, Protonenpumpenhemmer, Quinolone oder Tetrazyklinan- tibiotika.

**Volltextbestellung**

**Klicken Sie auf den Adress-Link [PAK@daegak.de](mailto:PAK@daegak.de)** untenstehenden Bestelltext bitte in die Mail hineinkopieren, besten Dank

.....  
Bitte senden Sie mir den Artikel

**Ginter, A. (2011). "Eisen, das zweischneidige Schwert“**

als pdf.-Datei

- kostenlos (Mitglieder der DÄGAK; ICAK-A; ICAK-CH) bzw.
- gegen Vorkasse von 5,00 € auf das Konto: 0004360702 der DÄGAK, BLZ: 300060601 (Dt. Apotheker und Ärztebank München)

Ihre Mail-Signatur (Besteller-Name):