

Naturheilkundliche Perspektiven: Ferritin – ein vergessener Laborparameter



Heilpraktiker Jan Laucken

Patienten/innen, die zum ersten Mal in meine Sprechstunde kommen, sind nicht selten erstaunt, wenn sie erfahren, dass es zu ihrer Behandlung gehört, auch schulmedizinische Laborwerte zu erheben. Den Menschen als Ganzheit zu sehen, schließt selbstverständlich auch die Betrachtung seines Körpers und dessen Verfasstheit mit ein. Deshalb werden traditionell naturheilkundliche Verfahren mit solchen verbunden, die der schulmedizinischen Diagnostik bedürfen. Dabei bin ich mir natürlich bewusst, dass Menschen sich nicht dadurch erfassen lassen, dass man sie metrisch vermisst und dann als Punkte in einem normiertem Bezugsgefüge lokalisiert. Zu verschieden sind die einzelnen Menschen. Der Körper des einen braucht von einem Stoff etwas mehr, der eines anderen kommt gut mit etwas weniger aus. Das in jedem Einzelfall festzustellen und richtig auszubalancieren ist ein wichtiger Teil der ganzheitlichen Behandlung. Es gibt jedoch Grade des Abweichens von „vorgegebenen Werten“, bei denen wir ziemlich sicher wissen, dass sie die Leistungsfähigkeit und damit die Gesundheit eines Menschen stark beeinträchtigen. Von einer solchen Beeinträchtigung und ihrer möglichen stofflichen Ursache möchte ich hier berichten.

Erschöpfungssyndrom

Viele Menschen leiden heutzutage unter Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und/oder Schlafstörungen. Sie haben das Gefühl, ihren Alltag und dessen Anforderungen nicht mehr richtig bewältigen zu können. Sie fühlen sich den vielen Aufgaben (aus Beruf, Familie, Ehrenamt und so weiter), die

vor ihnen liegen, nicht mehr gewachsen. Sie können morgens nicht mehr frohgemut aufstehen. Und abends kommen sie aus dem Grübeln nicht mehr raus, haben Schuldgefühle. Lassen sich Menschen mit solchen Beschwerden beraten, so liegen oft bald etliche Praxisingänge hinter ihnen, die typische Befunde erbracht haben: Rote Blutkörperchen sind im Blutbild ausreichend vorhanden; ihre Größe, der Füllzustand und das Hämoglobin liegen im Normbereich; auch freies Eisen ist im Blut ausreichend da. Ist all dies festgestellt, so werden noch die Schilddrüsenwerte erhoben und es wird die Leberfunktion untersucht. Ist auch hier nichts Auffälliges zu finden, so erhalten viele Patienten/innen die eine oder die andere der folgenden Antworten:

Erstens: Sie haben vermutlich ein psychisches Problem. Vielleicht ein beginnendes Burnout-Syndrom (eine Form der Depression). Holen Sie sich psychologische Hilfe. Zu deren Unterstützung mag es nützlich sein, ein Antidepressivum zu sich zu nehmen.

Zweitens: Ihnen fehlt nichts! Gehen Sie raus an die frische Luft. Treiben Sie Sport. Bewegung tut Ihnen allemal gut. Und achten Sie auf gesunde Ernährung.

Der zweite Rat ist fast immer richtig, doch bevor man sich nur auf ihn verlässt, sollte meiner Erfahrung nach noch ein Wert erhoben werden, der selten die ihm zukommende Beachtung findet: das Speichereisen (Ferritin genannt). Der Ferritin-Wert wird oft so behandelt, als sei er unerheblich. Selbst wenn er deutlich zu niedrig ist, wird selten eine Eisen-Supplementierung empfohlen. Warum es wichtig ist, dem Ferritin Aufmerksamkeit zu schenken, das möchte ich hier kurz erläutern.

Was ist Ferritin?

Ferritin (lat. ferrum = Eisen) ist ein Zusammenschluss von mehreren Eiweißen (Proteinen). An diese Eiweiße wird das „freie“ Eisen, das über die Nahrung aufgenommen wird, als Speicher gebunden. So sichert das Ferritin den Nachschub an Eisen, das der Körper braucht. Gelagert wird das Ferritin im Knochenmark, in der Milz und in der Leber.

Wozu braucht unser Körper Eisen?

Eine zentrale Rolle spielt das Eisen bei der Versorgung unseres Körpers mit Sauerstoff, dabei ist es an Hunderten von Stoffwechselfvorgängen beteiligt, die z.B. der Energiegewinnung oder der Hormonproduktion dienen. Das meiste Eisen im Körper ist im Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) gespeichert, aber auch in den Muskelzellen (Myoglobin) und im Blutserum befindet sich Eisen.

Wodurch kann ein Eisenmangel entstehen?

Eisen wird durch die Nahrung im Dünndarm aufgenommen. Das ist ein nicht ganz einfacher Vorgang, da das Eisen in der Nahrung in verschiedener Form vorliegt (als Fe²⁺ und als Fe³⁺). Das zweiwertige Eisen ist vorwiegend im Fleisch enthalten. Es ist vom Darm gut aufzunehmen. Anders steht es um das dreiwertige Eisen. Es kommt in Obst und Gemüse vor, und es ist vom Darm schwieriger zu verarbeiten. Bei dieser Verarbeitung spielt die Säureproduktion des Magens eine wichtige Rolle. Diese Säure wandelt das dreiwertige Eisen so um, dass es für den Darm verwertbar wird.

Hinzu kommt, dass es eine Reihe von Faktoren gibt, die das Aufnehmen des Eisens im Darm negativ beeinflussen können. Zu diesen Faktoren gehören Stress, Hektik und unausgeglichene Ernährung. Aber auch verschiedene Medikamente (z.B. Magen-Säure-Blocker) oder bestimmte Nahrungsmittel (z.B. Tee, Kaffee, Milch) hemmen die Eisenaufnahme im Darm. Damit aber nicht genug, auch ein Darmpilz oder eine gestörte Bakterienflora (nach einer Antibiose) erschweren die Aufnahme von Eisen und können so für einen schleichenden Mangel sorgen. Auf natürlichem Wege wird Eisen über die Haut (in Form von Schuppen) oder über die Darmschleimhaut abgegeben. Bei Frauen auch durch die Monatsblutung.

Zu übermäßigen und vom Körper schwer auszugleichenden Verlusten an Eisen kommt es meist durch starke oder lang anhaltende Blutungen. Bei Frauen können dies intensive Monatsblutungen sein. Ansonsten können entzündliche Darmerkrankungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten ursächlich sein. Welche Ursachen vorliegen, muss natürlich jeweils gründlich abgeklärt werden. Ein erhöhter Bedarf an Eisen entsteht durch starke körperliche Aktivität (Arbeit, Sport), durch

Schwangerschaft, nach Operationen, bei Kindern (Wachstum) und bei stillenden Müttern.

Symptome des Eisenmangels

Ein Mangel an Ferritin zeigt sich vielfältig. Es gibt Menschen, die über Unruhe und Depressionen berichten (bei Depressionen sollte immer auch der Vitamin D-Spiegel im Blut untersucht werden). Andere klagen über zunehmende Gereiztheit. Hinzu kommen des Öfteren starke Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Auch von Konzentrationsmangel und Schlafstörungen wird berichtet. Körperliche Symptome können brüchige Haare, trockene Haut und Mundrhaugen (Risse in den Mundwinkeln) sein. Bei schweren Fällen des Eisenmangels treten Schwindelgefühl, Atemnot und erhöhte Herzfrequenz auf.

Wie lässt sich Eisenmangel feststellen?

Es ist denkbar einfach, denn Ferritinspiegel zu bestimmen. Der/die Therapeut/in entnimmt dem/der Patienten/in ein wenig Blut aus der Armvene und sendet die Probe in ein Labor. Noch am selben Tag liegen die Ergebnisse vor, und je nach Befund kann die Behandlung zügig beginnen.

Naturheilkundliche Behandlung

In einem ersten Schritt gilt es den möglichen Einfluss der Faktoren zu besprechen, die evtl. die Eisenaufnahme im Darm hemmen (siehe oben). Sie sind fortan zu meiden. Dann beginnt die Suche nach den Ursachen des Mangels an Eisen. Sind diese gefunden, so kann die gezielte Behandlung anfangen. Bei starkem Eisenmangel ist es ratsam, die Behandlung damit zu beginnen, dem Körper Eisen in Form von geeigneten Kapseln oder Tabletten zuzuführen. Sodann kann die diagnostisch differenzierte homöopathische und/oder phytotherapeutische Behandlung einsetzen. Begleitend gilt es die Ernährung umzustellen (lassen Sie sich bei einem Heilpraktiker/In beraten). Nach der Behandlung der Grunderkrankung kann der Eisenspeicher durch eine adäquate Ernährung und ggf. durch eine Änderung der Lebensumstände auf einem gesunden Niveau gehalten werden. Dies sollte dann regelmäßig kontrolliert werden.

Verfasser:

Jan Laucken

Neckarhalde 5, 72070 Tübingen

Telefon: 0 70 71 / 9 20 43 11

www.naturheilpraxis-laucken.de