Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 2

Artikel: Eisenmangel bei Frauen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969847

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

zuführen. Wenn zugleich noch ein Lehrstuhl besetzt werden könnte für allgemeine Naturheilmethoden, für Phytotherapie und Homöopathie, dann wären wir auch in der Schweiz ein grosses Stück weitergekommen.

Ein guter Anfang in Schweden

Ich habe dieser Tage einen Brief von Dr. Karl-Otto Aly bekommen, dem Chefarzt eines grossen Krankenhauses in Schweden. Er teilt mir mit, dass er glücklich sei, immer mehr in die Lage versetzt zu werden, an Universitäten vor jungen Ärzten und Studenten Vorträge über Ernährungstherapie, über Phytotherapie und allgemeine Naturheilmethode, die sogenannte Ganzheitsmedizin, zu halten. Er schreibt mir auch, was noch vor einigen Jahrzehnten verpönt und als Kurpfuscherei verschrien worden sei, sei nun in Schweden doch langsam akzeptiert und standesgemäss, auch unter den Schulmedizinern.

Ich selbst hatte schon Gelegenheit, in Zürich und in Bern über diese Themen vor jungen Ärzten und Studenten sprechen zu dürfen. Ich bin auf viel Interesse gestossen und wurde mit Fragen bestürmt. Man kann darum bestimmt nicht sagen, die Studenten und die jungen Ärzte seien an den Naturheilmethoden desinteressiert. Wenn einmal die älteren Herren ins Pensionsalter kommen, um jüngeren, weniger konservativen Kräften Platz zu machen, dass es dann nach und nach – nicht nur im Interesse der Studenten und jungen Ärzte, sondern vor allem im Interesse der Patienten, bzw. des ganzen Schweizer Volkes – eine Änderung gibt, im wahren Sinne des Grundsatzes, dass man nicht in erster Linie symptomatisch, sondern ursächlich zu behandeln beginnt.

Eisenmangel bei Frauen

Dr. H. aus Innsbruck berichtete mir, er hätte im österreichischen Rundfunk einen interessanten Vortrag über Eisenmangel bei Frauen gehört, verursacht durch die heutige Ernährungsweise. Der Redner hätte darauf aufmerksam gemacht, dass Eisenmangel bei Frauen wegen des monatlichen Blutverlustes, der Menstruation, mehr zu beobachten sei als bei Männern. Im Vortrag wurde hervorgehoben, dass die Ernährung hier von grosser Bedeutung sei, weil eine Frau mit 2500 Kalorien ihr Gewicht in der Norm halten könne. Es ist also nötig, auf eisenhaltige Nahrungsmittel zu achten, sonst wären 3000 bis 3500 Kalorien nötig, um den Bedarf auszugleichen, und das würde zu Fettleibigkeit und Übergewicht führen. Was also soll in einer solchen Situation getan werden?

Eisen in der täglichen Nahrung

Natürlich kann man mit Bewegung, Atmung und Sport den Kreislauf und die Organe anregen, aber das wird in der Regel zu wenig oder gar nicht beachtet. Zudem kommt es bei der Ernährung nicht nur auf die Kalorien an, wichtiger ist die Qualität der Nahrung. Wenn jemand vielleicht die Kalorien auf 2000 reduziert, aber er ernährt sich vorwiegend von Weissbrot, raffiniertem Reis, also von sogenannter Zivilisationsnahrung, dann macht sich bei einer solchen Kost nicht nur ein Eisen- sondern auch ein Kalkmangel bemerkbar. Auch die lebenswichtigen Spurenelemente fehlen teilweise oder ganz.

Wenn ein Patient wegen Kopfweh, steter Müdigkeit zum Arzt geht und dieser einen Eisenmangel feststellt, dann ist es höchste Zeit – und auch der Arzt sollte den Patienten darauf aufmerksam machen –, dass er die Ernährung umstellt, und zwar auf Naturnahrung. Wir wissen, dass alle Vollgetreide viel mehr Mineralstoffe, vor allem Eisen und Kalk enthalten, als die raffinierten Produkte. Dies trifft auf Weizen, Roggen, Reis, Buchweizen und Gerste zu. Der Naturreis hat einen beträchtlichen Gehalt an leicht assimilierbarem Eisen. Wer einen Eisenmangel auf natürliche Art und Weise

beheben will, dann muss er stark eisenhaltiges Gemüse essen, wobei der Spinat in erster Linie in Frage kommt. Aber es muss biologisch gezogener Spinat sein. Sehr gute Wirkung zeigt auch ein Tee aus Alfalfa, das ist Luzernaklee. Auch die Brennesseln, vor allem die jungen Pflänzchen, bevor sie anfangen zu brennen, können helfen, den Eisenbedarf zu decken. Wenn man die Brennessel immer wieder schneidet, bilden sich junge Triebe, und aus diesen kann man einen Brennesselsalat zubereiten, oder man dämpft sie mit Spinat zusammen. Die zarten Blättchen kann man auch ganz fein schneiden und sie unter den Salat mischen oder in die Gemüsesuppe streuen. Auch die weissen Taubnesseln kann man als Tee verwenden, sie enthalten sehr viel Eisen und wirken zugleich bei Frauen gegen Störungen im Unterleib; Weissfluss und ähnliche katarrhartige Zustände können damit günstig beeinflusst werden. Bekanntlich sind auch Randen (rote Bete) sehr reich an Eisen. Wer darauf bedacht ist, seinen Eisenmangel auszugleichen, der trinkt täglich etwas Randensaft oder auch einen gemischten Gemüsesaft aus Randen, Karotten und Weisskraut. Diese Produkte sind heute fixfertig erhältlich. Kopfsalat und Kohl, als Salat zubereitet, enthalten ebenfalls Eisen. Hingegen kann gekochter Kohl bei vielen Leuten Störungen hervorrufen. Auch Mangold, Endivien und Lauch sind sehr eisenreich. Fast alle grünen Gewürze, seien es nun Petersilie, Schnittlauch, Brunnenkresse beinhalten viel Eisen.

In der Regel braucht man keine grossen Mengen davon zu essen, nur sollte man sich zur Gewohnheit machen, täglich etwas zu sich zu nehmen.
Wenn man sich also auf Vollkorn- und Naturnahrung einstellt, dann wird ein Eisenmangel nach kurzer Zeit behoben werden. Zugleich führt man dem Körper vermehrt Vitalstoffe und Spurenelemente zu. Nur in ganz schlimmen Fällen wird der Arzt Leber oder Leberpräparate für notwendig erachten.
Wer sich von Naturnahrung ernährt, braucht nicht um einen Mangel an Mineralstoffen besorgt zu sein, weil die Nahrung, so wie sie uns die Natur darreicht, genügend Mineralstoffe enthält, um im Körper das biologische Gleichgewicht zu gewährleisten.

Teuer bezahlte Hilfe durch Psychopharmaka

Es ist für den Arzt wie auch für den Patienten sehr praktisch und im Moment eine grosse Wohltat, wenn schwere Depressionen – mit nervlichem und seelischem Tief, also eine Situation, die kaum mehr zu ertragen ist – mit Psychopharmaka aufgehellt werden können, wenn man drohende, schwarze Wolken damit verjagen kann. Wie oft kommt es vor, dass Arzt und Patient kaum mehr weder ein noch aus wissen. Man versucht es mit Valium, Librium oder sonst mit einem der etwa 30 bekannten Psychomedikamenten. Wie angenehm ist es, wenn man sich wieder einmal als Mensch fühlen kann, und wie gross ist die Versuchung, immer wieder zu dieser Pille zu greifen, wenn einem die Schwere überfällt. Mit der Zeit können diese sogar süchtig machen. Das hat die Praxis bewiesen. Ich kenne viele Patienten, die seit Jahren, ja sogar seit Jahrzehnten solche Drogen nehmen, obschon sie eigentlich eine gute Erbanlage und gesunde Grundlagen besitzen, ja die direkt auf solche Mittel angewiesen sind, um überhaupt existieren zu können.

Schwerwiegende Nachteile

Man darf aber, wenn man ehrlich sein will, sowohl als Arzt als auch als Patient, die Augen nicht verschliessen vor dem, was dafür geopfert werden muss und mit welchen Folgen man letztlich zu rechnen hat. Ich weiss von Patienten, aber auch aus Arztberichten, dass viele Männer dadurch völlig impotent wurden. Das kann ernsthafte, schwere Probleme zwischen den Ehegatten nach sich ziehen, vor allem wenn