

*Eisenmangel***Müde, blass und kalte Hände: Welcher Eisen-Wert jetzt wirklich wichtig ist**

Um einen Eisenmangel aufzuspüren, begnügen sich viele Ärzte immer noch mit dem Hämoglobinwert – also dem Eisenwert im Blut. Doch der schlägt erst viel zu spät an: Schon viel früher können Ihre Eisenspeicher ausgelaugt sein. Die Folgen des unterschwelligen Eisendefizits: Sie fühlen sich müde und schlapp. Sie schlafen schlecht, sind schlecht gelaunt. Selbst das Denken und das Gedächtnis lassen nach. Spätestens jetzt wird es Zeit, den Mangel auszugleichen: Das ist allerdings oft schwerer, als Sie glauben.

Die bekannteste Folge eines Eisenmangels ist eine **Anämie (Blutarmut)**. Der Grund: Etwa 60 % des im Körper vorkommenden Eisens sind an den Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden. In den roten Blutkörperchen ist dieses Eisen notwendig, um in der

Lunge Sauerstoff zu binden und in den Körper zu transportieren. Bei einem Eisenmangel werden daher zu wenig funktionsfähige rote Blutkörperchen gebildet. Der Begriff „Blutarmut“ ist daher etwas missverständlich. Eigentlich handelt es sich bei einer Anämie

Außerdem in dieser Ausgabe**Reise-Risiken 4**

Der Kontakt mit giftigen Meeresbewohnern kann den schönsten Strand-Urlaub vermiesen. Lesen Sie, welche Sofort-Maßnahmen helfen.

Psychosomatik 5

Seelische Wunden können reale Beschwerden verursachen. Mit unseren 5 Tipps und 3 Achtsamkeitsübungen lindern Sie Ihre körperlichen Symptome.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Schlaganfall:** B-Vitamine senken Ihr Risiko um 35 %
- ◆ **Demenz-Vorbeugung:** Wie viel Omega-3-Fettsäuren sind nötig?
- ◆ **Depressionen:** Zucker sorgt für trübe Gedanken

Herzrisiken erkennen 7

Die meisten Ärzte setzen beim Herz-Check-up immer noch auf ein „normales“ EKG. Dabei gibt es längst etwas Besseres.

Histamin-Intoleranz 8

Histaminhaltiges Essen verursacht bei Ihnen Durchfall, Juckreiz oder Migräne? Mit diesem 3-Stufen-Plan können Sie wieder beschwerdefrei leben.

- ◆ **Augenleiden:** Die Sturzgefahr steigt um 38 %
- ◆ **Reizdarm:** Probiotika helfen in zwei von drei Fällen
- ◆ **Schlafstörungen:** Eine Stunde mehr Nachtschlaf dank Tryptophan

*Eisenmangel***Müde, blass und kalte Hände: Welcher Eisen-Wert jetzt wirklich wichtig ist**

Um einen Eisenmangel aufzuspüren, begnügen sich viele Ärzte immer noch mit dem Hämoglobinwert – also dem Eisenwert im Blut. Doch der schlägt erst viel zu spät an: Schon viel früher können Ihre Eisenspeicher ausgelaugt sein. Die Folgen des unterschwelligem Eisendefizits: Sie fühlen sich müde und schlapp. Sie schlafen schlecht, sind schlecht gelaunt. Selbst das Denken und das Gedächtnis lassen nach. Spätestens jetzt wird es Zeit, den Mangel auszugleichen: Das ist allerdings oft schwerer, als Sie glauben.

Die bekannteste Folge eines Eisenmangels ist eine **Anämie (Blutarmut)**. Der Grund: Etwa 60 % des im Körper vorkommenden Eisens sind an den Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden. In den roten Blutkörperchen ist dieses Eisen notwendig, um in der

Lunge Sauerstoff zu binden und in den Körper zu transportieren. Bei einem Eisenmangel werden daher zu wenig funktionsfähige rote Blutkörperchen gebildet. Der Begriff „Blutarmut“ ist daher etwas missverständlich. Eigentlich handelt es sich bei einer Anämie

Außerdem in dieser Ausgabe**Reise-Risiken 4**

Der Kontakt mit giftigen Meeresbewohnern kann den schönsten Strand-Urlaub vermiesen. Lesen Sie, welche Sofort-Maßnahmen helfen.

Psychosomatik 5

Seelische Wunden können reale Beschwerden verursachen. Mit unseren 5 Tipps und 3 Achtsamkeitsübungen lindern Sie Ihre körperlichen Symptome.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Schlaganfall:** B-Vitamine senken Ihr Risiko um 35 %
- ◆ **Demenz-Vorbeugung:** Wie viel Omega-3-Fettsäuren sind nötig?
- ◆ **Depressionen:** Zucker sorgt für trübe Gedanken

Herzrisiken erkennen 7

Die meisten Ärzte setzen beim Herz-Check-up immer noch auf ein „normales“ EKG. Dabei gibt es längst etwas Besseres.

Histamin-Intoleranz 8

Histaminhaltiges Essen verursacht bei Ihnen Durchfall, Juckreiz oder Migräne? Mit diesem 3-Stufen-Plan können Sie wieder beschwerdefrei leben.

- ◆ **Augenleiden:** Die Sturzgefahr steigt um 38 %
- ◆ **Reizdarm:** Probiotika helfen in zwei von drei Fällen
- ◆ **Schlafstörungen:** Eine Stunde mehr Nachtschlaf dank Tryptophan