

Liebe Leserin, lieber Leser,

dass Sie dieses Buch in Händen halten und diese Zeilen lesen, hat höchstwahrscheinlich einen bestimmten Grund. Sie kennen die Problematik »Eisenmangel« und wollen mehr darüber wissen. Vielleicht sind Sie aber auch schon einen Schritt weiter, vermuten, selbst betroffen zu sein, oder haben von jemandem gehört, dass Sie an Eisenmangel leiden könnten.

Wahr ist: Es gibt einige gute Bücher zum Thema Eisenmangel, die meisten davon habe auch ich gelesen und damit nach dem Medizinstudium mein Wissen über die Funktion des Eisens in unserem Körper und die Auswirkungen eines Mangels vertieft.

Als praktizierender Arzt behandle ich seit fast 15 Jahren täglich Menschen und untersuche sie auf Eisenmangel. Dabei ist es selbst für mich erstaunlich, wie viele Menschen zu wenig von dem Spurenelement in sich tragen – und unter diesem Mangel mannigfaltig leiden. Dabei ist quasi keine Gruppe nicht betroffen: Betroffen sind alle Geschlechter, sozialen Schichten, Kinder, Senioren, Sportler etc. Daher habe ich es zu meiner Hauptaufgabe gemacht, all jenen, die von Eisenmangel betroffen sind, mit allen mir zur Verfügung stehenden Mitteln zu helfen!

Aus diesem Grund – und weil es schon genug davon gibt – möchte ich kein weiteres Buch schreiben, das mit vielen Zahlen und Fakten in erster Linie Ihr theoretisches Wissen erweitern soll. Ich schreibe dieses Buch vor allem deshalb, um mit Ihnen meine praktischen Erfahrungen aus knapp zwei Jahrzehnten Eisenmangeltherapie zu teilen. Und Ihnen damit das Rüstzeug und das nötige Know-how mitzugeben, mit dem Sie sicher den Weg vom Verdacht über die Diagnose und wenn nötig bis zur Therapie Ihres Eisenmangels bestreiten können.

Nach wie vor ist Eisenmangel eines der am meisten verbreiteten medizinischen Probleme unserer Zeit. Sehr wahrscheinlich sind Sie, jemand in Ihrer Familie, eine Freundin oder ein Freund oder sonst jemand, den Sie kennen, davon betroffen. Statistisch betrachtet ist das ein Fakt. Das Problem dabei ist: Viele leiden darunter, ohne von ihrem Mangel zu wissen. Dies hat mannigfal-

tige Ursachen: Die Hauptsymptome des Eisenmangels können auch andere Gründe haben. Wer ist nach einer Covid-Erkrankung nicht schon mal müde gewesen oder leidet nach permanentem Multitasking am Handy nicht gelegentlich unter Konzentrationsstörungen? Wer hat sich im Februar nach gefühlt hundertten kalten und trüben Wintertagen nicht schon einmal depressiv gefühlt? Wer hat nicht schon einmal mehr Haare als sonst verloren und es auf die Jahreszeit, die Mondphase oder die Schilddrüse geschoben? Natürlich, die Schilddrüse kann der Grund sein, es kann aber auch das fehlende Eisen sein – selbst wenn es laut Laborbefund ausreichend vorhanden ist ...

Häufig werden eindeutige Symptome selbst von Medizinern nicht mit einem Eisenmangel assoziiert und deshalb wird auf eine detaillierte Abklärung verzichtet. Speziell bei Mischköstlerinnen nach der Menopause wird oft nicht an einen Eisenmangel gedacht, da sie nicht ins Klischee Betroffener passen.

Wenn doch therapiert wird, geschieht dies häufig nur halbherzig, ohne entsprechende Kontrolle zum richtigen Zeitpunkt. Die Möglichkeit einer Infusion wird zu selten oder gar nicht in Erwägung gezogen.

Übrig bleiben dann ratlose – und vielfach frustrierte – Patienten, die sich mit ihren Symptomen alleingelassen fühlen. Viele Betroffene wissen nicht, an wen sie sich noch wenden sollen. Oder sie fürchten: Im Falle eines neuerlichen Therapieversuches fängt alles wieder von vorne an.

Keine Angst, Sie müssen nicht selbst Medizin studieren oder stundenlang im Internet surfen und Horrorgeschichten auf ihren Wahrheitsgehalt prüfen. Dieses Buch hilft Ihnen, rasch und zuverlässig zu erkennen, ob auch Sie an Eisenmangel leiden, und ihre Lebensqualität innerhalb kurzer Zeit deutlich zu verbessern! Es zeigt Ihnen, wie Sie einen Eisenmangel symptomatisch erkennen, welche Laborparameter Sie benötigen, was Sie selbst tun können und wann Sie auf jeden Fall ärztliche Hilfe suchen sollten!

Damit Sie nicht tatenlos auf einen unter Umständen in weiter Zukunft liegenden Arzttermin warten müssen, haben wir begleitend zu diesem Buch eine Webseite (Seite 135) eingerichtet, auf der Sie alles finden, was Sie für die »angeleitete Eigentherapie« und den Start Ihrer persönlichen Eisengeschichte benötigen. Denn wie Sie später sehen werden, ist das die Zukunft!

Zusammengefasst

Eisenmangel in all seinen Facetten ist eines der am weitest verbreiteten medizinischen Probleme unserer Zeit. Da man nicht gleich schwer daran erkrankt oder gar stirbt, sondern sich anfangs eher »nur« leichte Symptome einstellen, die noch dazu viele Ursachen haben können, verläuft er lange Zeit unter der Wahrnehmungsschwelle des medizinischen Systems, nicht jedoch der leidenden Patienten.

Ärzte hingegen sehen sich in ihrem Arbeitsalltag größtenteils mit scheinbar schwerwiegenderen Diagnosen wie Bluthochdruck, Diabetes, psychischen Problemen, Gelenksbeschwerden und vielen anderen Krankheitsbildern konfrontiert. Sie müssen zunächst diese behandeln, bevor sie sich weiteren Problemen widmen können.

Verständlicherweise bleibt da wenig Zeit für die Therapie »normaler« Eisenwerte ohne »rote Sternchen«. Somit gehen täglich tausende Patienten mit ihren »normalen« Befunden nach Hause, ohne eine Therapie angeboten zu bekommen. Ihre Beschwerden bleiben jedoch weiter bestehen.

Sie repräsentieren die größte Gruppe der Eisenmangel-»Patienten«: Symptome, kein rotes Sternchen, daher keine Priorisierung und keine professionelle Hilfe. Viele von ihnen versuchen dann fortan ihr Glück im Internet ohne medizinisch fundiertes Wissen und ohne genauen Plan.

Wenn Sie es möchten, kann dieses Buch zukünftig das »Missing Link« zur Kenntnis Ihres Problems sowie einer erfolgreichen Behandlung und langfristigen Verbesserung Ihrer Lebensqualität sein! Der Beginn Ihrer persönlichen »Eisengeschichte« also.

Viel Spaß beim Verstehen, Umdenken, Kochen, Kauen, Ergänzen und Kontrollieren – zukünftig mit Plan!

Herzlichst

Ihr Dr. Christian Schuberth