

Gesundheitstipp

Tiefes Speichereisen

Mein Arzt hat bei mir ein tiefes Speichereisen gemessen. Muss ich da die Tabletten schlucken oder gibt es auch natürliche Mittel?

- Zuerst muss man sich über die möglichen Ursachen Gedanken machen
- Fleischlose Ernährung, viel Kaffee und Schwarztee, Medikamente gegen Magensäure, Rheuma oder zu hohe Blutfettwerte, Blutungen durch Menses, Magen-Darm-Hämorrhoidenblutung und natürlich eine Schwangerschaft, wo die werdende Mutter einen viel höheren Eisenbedarf hat
- Zur Eisenaufnahme gehört auch eine gute Darmfunktion, die man zuerst erreichen muss
- Dann würde ich ein Eisenpräparat empfehlen, das mit Hefe kombiniert ist oder eine Eisentablette.
- Wenn sich die Speicher nicht füllen lassen muss der Arzt eine parenterale also durch Injektion oder Infusion, Eisenzufuhr verordnen
- www.gesundeswissen.ch
Tel. +41(0)71 891 18 10

