

Empfehlungen bei:

Niedrigem Hb-Wert /Anämie/ „Niedrigem Eisenwert im Blut“

- *Symptome: ausgeprägte Müdigkeit, Schwindel, Mundwinkel-Rhagaden, Blässe, häufige Infekte, hoher Puls*
 - *Ursachenforschung: evtl. Nikotin, Kaffee, grüner oder schwarzer Tee, Ernährung, Stress*
-
- *Ausgewogene Ernährung*
 - *Eisenhaltige Lebensmittel:*
Natürliche Eisenquellen: Fleisch, Blutwurst(!), Eier, Schalentiere, Vollkorn, Hülsenfrüchte, voran Bohnen und Linsen, Kartoffeln, Trockenobst, Nüsse, Algen, Sesam, alle grünen Salate und grünes Blattgemüse, Karotten, Pilze, Lauch, Weizenkleie, Weizenkeime, Soja, Brennnesseln, rote Säfte, rote Früchte (z.B. blaue Weintrauben, Kirschen...), Tomaten, rote Beete, Zuckerrübensirup, Melasse
 - *Eisen tierischer Herkunft wird besser vom Körper aufgenommen als Eisen aus Pflanzen.*
 - *Vit C z. B. Vitamin-C-haltige Getränke vor bzw. zum dem Essen verbessern die Eisenaufnahme.*
 - *Vit B12 und Folsäure fördern die Eisenaufnahme.*
 - *Vit B12 kann der Körper auch selbst bilden (mit Hilfe von Zink) es wird bei Stress aber auch stark verbraucht.*
 - *Gerbstoffe in schwarzem, grünen und weißem Tee und Kaffee, Soja sowie direkter Milchverzehr (z.B. bei Eisentabletten) behindern die Eisenaufnahme.*
 - *Schüssler Salz Ferrum Phosphoricum*
 - *Levico (WALA) verbessert die Eisen-Resorption 7 – 10 Globuli am Tag*
 - *Kräuterblutsaft*
 - *Evtl. Nebenwirkungen bei Eiseneinnahme: schwarzer Stuhl, Kreislaufprobleme, Magenschmerzen, Verdauungsprobleme, Durchfall*
 - *Evtl. über einen kurzen Zeitraum Zink und B12 substituieren (zur B12-Bildung braucht man Zink und B12 braucht man für Hb-Bildung)*
Achtung: Zink behindert die Eisen-Aufnahme >keine Überdosierung und Zink nicht zusammen mit Eisentabletten nehmen
 - *Homöopathie*

Diese Liste spiegelt meine eigene Meinung wieder, sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und kann/muss natürlich noch auf Ihre/Deine Bedürfnisse angepasst werden.

Bitte spreche/n Sie die richtige Therapie mit mir ab.