PRAXIS-LEITFADEN

Eisenmangel erkennen & Eisenspeicher effektiv auffüllen

Hintergründe, Einnahmeregeln & Praxistipps von Ernährungsexpertin & Fachautorin Sabine Voshage

1. Das Prinzip: Zentrallager vs. Lieferwagen

Ständiges Frieren an Händen und Füßen, brüchige Nägel, Haarausfall, Konzentrationsprobleme oder bleischwere Nachmittagsschlappheit: Oft steckt ein schleichend geleertes Eisendepot (Ferritin) dahinter.

Um zu verstehen, warum man trotz eines "normalen" Blutbildes bereits unter Eisenmangel leiden kann, hilft der Vergleich mit einem **Logistik-System**:

- **Das Zentrallager (Ferritin / Speichereisen):** Das ist dein fest angelegtes Eisendepot in Leber, Milz und Knochenmark. Hier liegt der Vorrat sicher verpackt für Zeiten, in denen über die Nahrung zu wenig Eisen nachkommt.
- **Die Lieferwagen auf der Straße (Hämoglobin / Funktionseisen):** Das Eisen im Blut befindet sich pausenlos in Arbeit. Als zentraler Baustein der roten Blutkörperchen transportiert es Minute für Minute den Sauerstoff aus der Lunge in jede einzelne Zelle.

Das tückische Problem: Wenn dem Körper Eisen fehlt, bedient er sich als Erstes unbemerkt im **Zentrallager (Ferritin)**, um die Flotte an Lieferwagen auf der Straße voll einsatzfähig zu halten. Dein **Ferritin-Wert sinkt schleichend auf null**, während im normalen Blutbild noch alles völlig unauffällig aussieht. Erst wenn das Lager komplett leergefegt ist, fehlen plötzlich auch die Lieferwagen auf der Straße – und die Sauerstoffversorgung bricht ein.

Wichtig: Lass beim Arzt nicht nur das normale Blutbild machen, sondern immer explizit den **Ferritin-Wert (dein Zentrallager)** bestimmen!

2. Tagesbedarf & Aufnahme: Warum die tägliche Eisenzufuhr höher sein muss als der Verlust

Der menschliche Körper verliert täglich ganz natürlich etwa **1 bis 2 mg Eisen** über Hautschuppen, Schweiß und die Verdauung (Netto-Verlust).

Da der Darm im Schnitt nur rund **10 bis 15 Prozent** des Eisens aus der Nahrung tatsächlich aufnehmen und ins Blut schleusen kann, liegt die empfohlene **Brutto-Zufuhr** über die Ernährung deutlich höher:

Täglicher Eisenbedarf im Überblick

Zielgruppe	Empfohlene Zufuhr (Brutto)	Grund für den Bedarf
Männer & Frauen nach den Wechseljahren	**10–11 mg**	Geringerer Verlust, da keine Menstruation stattfindet.
Frauen vor den Wechseljahren	**14–16 mg**	Ausgleich des monatlichen Blutverlusts durch die Regelblutung.
Schwangere Frauen	**27–30 mg**	Erhöhter Bedarf für das Wachstum des Kindes und Blutvolumen.
Stillende Frauen	**16–20 mg**	Eisenabgabe über die Muttermilch.

Pflanzliches vs. tierisches Eisen im Vergleich

- **Tierisches Eisen (Häm-Eisen):** Liegt bereits als zweiwertiges Eisen (Fe^{2+}) vor und ist fest an Proteine gebunden. Das Wort „Häm" kommt vom roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Bei Tieren steckt das Eisen direkt im Blutfarbstoff und Muskelgewebe. Weil diese Form für unseren Körper „verzehrfertig" verpackt ist, besitzt der Darm einen direkten Transportweg. Die Verwertungsrate liegt bei **15 bis 35 Prozent**.
- **Pflanzliches Eisen (Nicht-Häm-Eisen):** Liegt als dreiwertiges Eisen (Fe^{3+}) vor. Damit der Darm es aufnehmen kann, muss es durch die Magensäure zuerst in die zweiwertige Form (Fe^{2+}) umgewandelt werden. Dieser Zwischenschritt macht es extrem anfällig für Hemmstoffe im Speisebrei. Die Verwertungsrate liegt hier nur bei **5 bis 15 Prozent**.

3. Die besten Eisenlieferanten im Alltag

10 pflanzliche Eisen-Highlights

Lebensmittel	Portionsgröße	Eisen pro Portion	Kalorien pro Portion
Kürbiskerne	35 g (ca. 2 EL)	**4,4 mg**	~200 kcal
Gekochte Linsen	150 g (1 Schüssel)	**5,2 mg**	~170 kcal
Gekochte Kichererbsen	150 g (1 Schüssel)	**3,6 mg**	~180 kcal

Lebensmittel	Portionsgröße	Eisen pro Portion	Kalorien pro Portion
Gekochte weiße Bohnen	150 g (1 Schüssel)	**4,8 mg**	~165 kcal
Schwarzwurzeln	150 g (Beilage)	**4,5 mg**	~45 kcal
Grünkohl (gedünstet)	150 g (1 Portion)	**3,0 mg**	~50 kcal
Wirsing (gedünstet)	150 g (1 Portion)	**2,3 mg**	~45 kcal
Erbsen (TK / frisch)	150 g (1 Schüssel)	**2,7 mg**	~120 kcal
Feldsalat / Spinat	100 g (1 Schüssel)	**2,0–2,7 mg**	~15–23 kcal
Haferflocken	50 g (1 Schale)	**2,3 mg**	~185 kcal

10 tierische Eisen-Highlights

Lebensmittel	Portionsgröße	Eisen pro Portion	Kalorien pro Portion
Mageres Rinderfilet / Tartar	150 g (1 Portion)	**4,2 mg**	~180 kcal
Wildfleisch (Hirsch / Reh)	150 g (1 Portion)	**4,8 mg**	~170 kcal
Mageres Lammfleisch	150 g (1 Portion)	**2,7 mg**	~195 kcal
Mageres Schweinefilet	150 g (1 Portion)	**2,1 mg**	~160 kcal
Putenbrustfilet	150 g (1 Filet)	**1,5 mg**	~155 kcal
Hähnchenbrustfilet	150 g (1 Filet)	**1,1 mg**	~160 kcal
Thunfisch (eigener Saft)	100 g (1/2 Dose)	**1,2 mg**	~110 kcal
Kabeljau / Seelachs	150 g (1 Filet)	**1,2 mg**	~115 kcal

Lebensmittel	Portionsgröße	Eisen pro Portion	Kalorien pro Portion
Garnelen / Krabben	125 g (1 Packung)	**2,2 mg**	~110 kcal
Hühnerei (Größe M)	2 Stück (100 g)	**2,0 mg**	~150 kcal

4. Booster, Räuber & Hepcidin-Sperre

Die Eisen-Booster (Verstärker)

- **Vitamin C (Ascorbinsäure):** Wandelt schwer lösliches Pflanzeneisen im Magen in eine leicht aufnehmbare Form um. Helfer im Alltag: Paprika, Brokkoli, ein Schuss Zitronensaft oder ein Glas Orangensaft zum Essen.
- **Fruchtsäuren:** Organische Säuren aus Obst oder Fermentiertem (z. B. Sauerkraut) halten das Eisen im Darm löslich.
- **Der „Meat-Factor" (Fleisch-Faktor):** Spezielle Eiweiße aus Fleisch, Fisch oder Geflügel sorgen dafür, dass der Darm zeitgleich gegessenes Pflanzeneisen deutlich besser aufnehmen kann.

Die Eisen-Räuber (Hemmer)

- **Kaffee & Tee (Polyphenole):** Gerbstoffe in Kaffee, schwarzem und grünem Tee binden Eisen direkt im Magen. **Abstand halten:** Mindestens 1 bis 2 Stunden vor und nach eisenreichen Mahlzeiten.
- **Calcium & Milchprodukte:** Calcium verstopft die Aufnahmekanäle an der Darmwand. Milchprodukte oder calciumreiches Mineralwasser zeitversetzt genießen.
- **Phytinsäure:** Steckt in Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen. Da sie hitzebeständig ist, hilft nur **Einweichen, Keimen lassen** oder eine **lange Sauerteiggärung**, um sie abzubauen.

- **Magensäure-Blocker (Antazida/PPI):** Eisen benötigt ein saures Magenmilieu. Medikamente, die Magensäure hemmen, verschlechtern die Eisenaufnahme massiv.

Die Hepcidin-Sperre richtig verstehen

Sobald dem Körper auf einen Schlag eine höhere Dosis Eisen (ab etwa 20 bis 25 mg) zugeführt wird, schüttet die Leber das Schutzhormon **Hepcidin** aus. Dieses Hormon **sperrt die Eisenkanäle im Darm für 24 bis 48 Stunden**.

- **Hochdosierte Präparate** werden deshalb am besten **jeden zweiten Tag (mit 48 Stunden Abstand)** egenommen, um die Sperre zu umgehen.
- Für die **tägliche Einnahme** eignet sich eine **sanfte, moderate Dosierung**, die unter der Hepcidin-Schwelle liegt.

5. Die Naturtreu-Lösung: Eisenschatz vs. Blutkraft

Naturtreu bietet zwei spezialisierte Eisen-Komplexe auf Basis von gut verträglichem **Eisenbisglycinat** an:

Naturtreu Eisenschatz (Hochdosierter Eisen-Komplex)

- **Inhalt: 40 mg Eisen** pro Kapsel, kombiniert mit Vitamin C aus Acerola und Vitamin B2 zur Unterstützung des Eisenstoffwechsels.
- **Einsatzbereich:** Ideal bei nachgewiesenem Mangel zum gezielten **Speicheraufbau**.
- **Empfohlenes Einnahmeschema: Alle 2 Tage 1 Kapsel (48 Std. Abstand)** – umgeht die Hepcidin-Sperre, maximiert die Verwertung im Darm und schont den Magen. 2 Stunden Abstand zum Essen einhalten.



Naturtreu Blutkraft (Sanfter Eisen-Komplex)

- **Inhalt:** Moderat dosierte **14 mg Eisen** pro Kapsel (100 % Tagesbedarf), ergänzt durch Vitamin C aus Hagebutte und wohltuendes **Fenchelsamenpulver**.
- **Einsatzbereich:** Ideal zur **täglichen Erhaltung** und sicheren Abdeckung des Normalbedarfs.
- **Empfohlenes Einnahmeschema: Täglich 1 Kapsel** direkt nach einer Mahlzeit. Die Dosis liegt unter der Hepcidin-Schwelle und der Fenchel sorgt für maximale Magenfreundlichkeit.



6. Deine verlässlichen Rabattcodes für den Naturtreu Shop



Durch meinen engen persönlichen Kontakt zu Naturtreu kannst du dich voll und ganz auf meine Gutscheincodes verlassen. Sie sind dauerhaft gültig, laufen nicht ab und gelten ohne Mindestbestellwert für das gesamte Sortiment – selbst auf bereits reduzierte Artikel und Sparpakete im Naturtreu Online-Shop:

- **NT15-BASISCH** – 15 % Rabatt auf deine Erstbestellung
- **NT10-BASISCH** – 10 % Rabatt auf alle deine weiteren Bestellungen

Weitere Erfahrungsberichte und alle aktuellen Infos findest du jederzeit auf meiner Seite Naturtreu Rabattcode: Offizielle Gutscheine & eigene Erfahrungen

7. How-To: In 4 Schritten zum optimalen Eisenwert

1. **Eisenstatus ärztlich abklären lassen:** Blutbild inklusive Ferritin-Wert (Speichereisen) beim Arzt bestimmen lassen.
2. **Das passende Präparat auswählen:** Bei leeren Speichern *Eisenschatz* (alle 2 Tage) oder zur täglichen Basisversorgung *Blutkraft*.
3. **Den richtigen Einnahmezeitpunkt nutzen:** *Blutkraft* direkt nach einer Mahlzeit einnehmen. Bei *Eisenschatz* 2 Stunden Abstand zum Essen einhalten. Kapseln immer mit kühlem/lauwarmem Wasser schlucken (niemals mit Heißgetränken!). 1 bis 2 Stunden Abstand zu Kaffee, Tee und Milchprodukten wahren.
4. **Erfolgs- und Verlaufskontrolle:** Ferritin-Wert nach etwa 8 bis 12 Wochen erneut beim Arzt kontrollieren lassen.

Herzlichst,

Sabine Voshage – Die Basenexpertin
zertifizierte Ernährungsberaterin, Buchautorin & Foodbloggerin
sabinevoshage.com