Sachverzeichnis

A
Adenosintriphosphat 19
Adrenalin 17
Anämie 26
– renale 111
Anämie, megaloblastäre 99
Anämien 13
Apfelsäure 36
ATP-Gewinnung 19

B
Beta-Carotin 36
Biotin 99
Bioverfügbarkeit 31, 34, 70, 73
Blutbild 21, 63, 87
Blutkörperchen, rote 18, 41, 42, 99
Blutkreislauf 19
Blutspende 43, 44
– Eisenmangel 44
Blutverlust 20
Blutvolumen 42
Bohr-Effekt 15
Breite, therapeutische 22

C
Clathrin-vermittelte Endozytose 34
Co-Faktoren 98
CRP-Wert 88

D
Darmerkrankungen, chronisch-entzündliche 110
Darm-Hirn-Achse 81
Darmreinigung 106
DEKA-Präparat 75
Dextrane, hochmolekulare 55, 56
divalenter Metallionentransporter (DMT1) 33, 101
Dopamin 17
Dosis-Wirkungs-Kurve 22
dreiwertige Eisenverbindung 33
Duodenales Cytochrom B 101
Dyspepsie 80

E
Eisen
– Aufnahme Darmwand 34
– Bindungsform 31, 33
– Funktion 13
– sucrosomales 69
– Transport 34
Eisenbedarf 58, 73, 91
– Berechnung 59
– Schwangerschaft 114
Eisendefizit 58
Eisen-III-Pyrophosphat, sucrosomales 70
Eisenmangel
– Blutspende 44
– funktioneller 26, 55
– Prävalenz 13
– Risikogruppen 14
– Symptome 25
Eisen-Müsli 74
Eisen-Phytat 101
Eisenpräparat
– rezeptfrei 66
– Wechsel 96
Eisenresorption 31
– gestörte 46
– Helfer 35, 53
– Medikamente 46
Eisenresorption, verminderte
– Erkrankungen 26
Eisentransportkanal 103
Eisenüberladung 21
Eisenverlust 20
– Erkrankungen 26
– Regelblutung 40, 57
– Sport 41
Entzündungsprozesse 43
Erkrankungen 26
– Eisenresorption, verminderte 26
– Eisenverlust 26
– entzündliche 26
Ernährung
– vegane 33, 79
– vegetarisch 34
Ernährungsgewohnheiten 32
Erythropoese 13, 86, 102
Erythrozyten 19
Esshygiene 80

F
Ferritin 13, 17, 87
– Grenzwerte 89, 92
Ferritin-Eisen 33
Ferritin-Port 33
Ferritin-Präparate 70
Fitnesstracker 94
Flussdiagramm 63
Folsäure 99, 100
Funktionseisen 14, 18
FX Mayr-Kur 106

G
Gastritis 26, 46
Getreidemischung 74

H
Häm-Carrier-Protein-1 (HCP-1) 33
Häm-Eisen 33
Häm-Eisen-Präparate 70
Häm-Gruppen 15
Hämochromatose 13
Hämoglobin 15
– Aufbau 15
– Kreislauf 16
Hämorrhoiden 26
Hämosiderin 13, 18
Hepcidin 21, 32, 43, 71
Herzinsuffizienz 110
Hunger, stiller 13, 33, 81, 98
Hypermenorrhoe 26

I
Infusion
– Nebenwirkungen 56
– Schwangerschaft 115

J
Jod 106

K
Kauvorgang 32, 80
Kohlenmonoxid 16
– Vergiftung 17
Kolitis 26
Krankheitsgeschichte 26, 60

L
Laborparameter 21, 65, 87, 90
Lebensmittel, eisenreiche 38, 75
Leberwerte 88
Leistungssteigerung 95
Lichtschutzfaktor 105

M
Magenschutz 33, 46
Mangelsymptome 22
Marschanämie 42
Mikrobiom 33, 48
Milchsäuren 36
Mitochondrien 110
Mittelmeerkrankheit 16
Myoglobin 15

N
Nahrungsergänzungsmittel 66
Nicht-Häm-Eisen 17
Niereninsuffizienz, chronische 111
Noradrenalin 17
NRV-Wert 67
Nutrient Reference Values 67

aus: Schuberth, Eisenmangel – Erkennen, therapieren, kontrollieren (ISBN 9783432119298) © 2025 TRIAS Verlag

O
Osteoporose 111
Oxidationsschäden 23

P
Pantothensäure 106
Patient Blood Management 112
Peptide 35
Plasmaspende 43, 45
Plasmavolumen 42

R
Regelblutung 27, 40, 57, 73
Retikulozyten 19

S
Schilddrüsenerkrankungen 111
Schutzhüllenkomplex 56
Schwangerschaft 100, 113
Schweiß 42
Schwitzen 20
Second Hit 27
Serumeisen 88
Silent Inflammation 33
Sonnenexposition 105
Speichereisen 14, 17
Stammzellspende 43, 45
Stress, oxidativer 23
Substanzen, resorptionsfördernde 35

T
Thalassämie 16
Therapie
– Abbruch 61, 82
– Anpassung 96
– Beschwerden 61
– Erfolg 91
– erfolglos 96
– Infusion 54
– Kontrolle 82, 86
– orale 52
– orale, Nebenwirkungen 67
– Störfaktoren 53
– Tabletten 52
Transferrin 17, 87
– Transferrin-Rezeptor-Komplex 17

V
Verdauung 80
Vergiftungserscheinungen 22
Vitamin 35
Vitamin A 106
Vitamin B_{12} 98
Vitamin C 69, 96, 101
Vitamin D 102
Vitamin D_3 103
Vitamin-D_3
– Mangel 67

Z
Zielwert, individueller 60, 91
Zitronensäure 36
Zöliakie 48
zweiwertige Eisenverbindung 33

Rezeptverzeichnis

A
Aprikosenpaste 78
Aubergine
– Linsen-Moussaka 126

B
Bohnen
– Rosenkohl-Bohnen-Risotto 128
– Spaghettikürbis mit Hackfleisch 120
– Wintersuppe mit weißen Bohnen und Hartweizenpasta 118
Brokkoli
– Brokkolisuppe mit Spirulina-Pulver und -Flakes 119
– Brokkoli-Tofu-Suppe 72
– Grüner Saft 30
Buchweizenauflauf 104

C
Couscous mit Lamm 119

E
Erbsen
– Erbsensuppe klassisch 124
– Vegane Erbsensuppe 24

G
Grüner Saft 30
Grünkohl
– Grünkohlsalat mit Tahindressing 107
– Pfeffersteak auf Grüngemüse 130

H
Hafer-Cranberry-Riegel 37
Hirse-Porridge 49

K
Karotten
– Buchweizenauflauf 104
– Linsen-Moussaka 126
– Rote Linsensuppe mit Räuchertofu 125
– Vegane Erbsensuppe 24
Kartoffeln
– Linsen-Moussaka 126
– Rote Linsensuppe mit Räuchertofu 125
Kichererbsen
– Sardinen auf Kichererbsensalat 122

L
Linsen
– Linsen mit Spinat 118
– Linsen-Moussaka 126
– Rote Linsensuppe mit Räuchertofu 125
– Zucchini-Linsen-Curry 122

N
Nudeln
– Wintersuppe mit weißen Bohnen und Hartweizenpasta 118

P
Paprika
– Couscous mit Lamm 119
– Spaghettikürbis mit Hackfleisch 120
Pfeffersteak auf Grüngemüse 130

R
Rosenkohl
– Pfeffersteak auf Grüngemüse 130
– Rosenkohl-Bohnen-Risotto 128
Rote Linsensuppe mit Räuchertofu 125
Rührei auf Vollkornbrot 124

aus: Schuberth, Eisenmangel – Erkennen, therapieren, kontrollieren (ISBN 9783432119298) © 2025 TRIAS Verlag

S
Sardinen auf Kichererbsensalat 122
Sellerie
– Grüner Saft 30
Spaghettikürbis mit Hackfleisch 120
Spinat
– Linsen mit Spinat 118
– Wintersuppe mit weißen Bohnen und Hartweizenpasta 118
Spirulina
– Brokkolisuppe mit Spirulina-Pulver und -Flakes 119
– Pancakes 125
T
Tofu
– Brokkoli-Tofu-Suppe 72
– Rote Linsensuppe mit Räuchertofu 125
– Vegane Erbsensuppe 24
V
Vegane Erbsensuppe 24
W
Wintersuppe mit weißen Bohnen und Hartweizenpasta 118
Z
Zucchini
– Spaghettikürbis mit Hackfleisch 120
– Zucchini-Linsen-Curry 122

Empfehlungen von Dr. med. Christian Schuberth

Hilfreiche Informationen

www.eisenmangel-therapie.info

Auf dieser Website werden Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln aufgeführt, mit denen wir gute Erfahrungen gemacht haben. Darüber hinaus finden Sie hier alles, was Sie für die »angeleitete Eigentherapie« und den Start Ihrer persönliche Eisengeschichte benötigen. Wenn Sie von Anfang an alles auf der Website eintragen, haben Sie den perfekten Überblick und bekommen unter den ersten 100 Einsendern eine kostenlose Einschätzung Ihres Therapieerfolges von mir.

aus: Schuberth, Eisenmangel – Erkennen, therapieren, kontrollieren (ISBN 9783432119298) © 2025 TRIAS Verlag