

Inhalt

Planet Eisen	13
Das reaktionsfreudige Metall.....	13
Die irdische Eisenzeit.....	16
Der eiserne Ursprung des Lebens	18
Der elementare Biostoff	21
Eisenbiologie.....	37
Die Wissenschaft vom Eisen	37
Eisen als Medizin	40
Der Eisenstoffwechsel	45
Eisenstatus.....	57
Eisentest	58
Eisenstatus im Labor	60
Andere Mangelzustände?	66
Ferritin selbst testen?	73
Eisenreiche Ernährung.....	79
Eisen in Lebensmitteln.....	80
Förderung und Hemmung der Eisenaufnahme	88

Eisenmangel	93
Globaler Status: Eisenmangel/Anämie	96
Risikogruppen: Wer ist gefährdet?	99
Ursachen von Eisenmangel.....	109
Das Eisenmangelsyndrom.....	112
Risikofaktor Eisenmangel	144
Behandlung des Eisenmangelsyndroms	157
Eisenreich essen	157
Medizinische Eisentherapie	158
Alternative Eisentherapie	175
Eisenüberfülle	183
Eisenüberladung	184
Hämochromatose	185
Risikofaktor Eisenüberladung	192
Anhang	194
Literatur.....	194
Abkürzungen.....	204
Glossar	206
Infoservice	213
Ärzte, Therapeuten und Eisenzentren.....	214
Register	247