

Studien zeigen, dass die Gefahr durch zu viel Eisen höher ist als durch zu wenig Eisen. Deshalb ist das Argument, wegen Eisen Fleisch zu konsumieren, verheerend. Denn das Hämeisen aus dem Fleisch wird besonders gut resorbiert, so dass viele Menschen bedenklich hohe Eisenwerte bzw. Ferritinwerte im Hinblick ihres Krebsrisikos aufweisen. Aber auch das Gegenteil kann auftauchen. Essen Sie zum Kaffee oder Tee (Gerbstoffe) - siehe unten - noch Wurst, Fleisch oder andere phosphatsalzhaltige Lebensmittel, dann wird das Eisen so gebunden, dass es von Ihrem Körper nicht aufgenommen werden kann.

**Bedeutsam in diesem Zusammenhang ist, dass selbst ein Grossteil der bei Bluttests als «normal» geltenden Werte ein erhöhtes Krebsrisiko darstellen!**

Ein Ungleichgewicht von Eisen im Körper kann zu Ferroptose führen, einem programmierten Zelltodweg, der bekanntermassen bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer eine Rolle spielt. Alzheimer-Patienten haben typischerweise erhöhte Eisenwerte im Gehirn.

In Bereichen des Gehirns, in denen sich Amyloid-Beta-Plaques tendenziell ansammeln, wurde ein Anstieg des Eisenredoxs festgestellt, was darauf hindeutet, dass das in diesen Bereichen befindliche Eisen „in Gegenwart von Sauerstoff reaktiver“ wurde. Eisenansammlungen im Gehirn konzentrieren sich tendenziell auf die Bereiche, die am stärksten von Alzheimer betroffen sind, nämlich den frontalen Kortex und den Hippocampus. Es ist auch bekannt, dass das APOE4-Gen, das als stärkster Risikofaktor für die Alzheimer-Krankheit gilt, den Eisenspiegel im Gehirn erhöht.

Jemand der anämisch ist, also unter Eisenmangel leidet, sollte nicht gleich losrennen und Nahrungsergänzungsmittel kaufen, sondern zu seinem Arzt gehen, um herauszufinden, was der Eisenmangel verursacht hat, ob es ein gesundheitliches Problem gibt, wie innere Blutung, Darmkrebs oder Nierenprobleme.

Wenn Sie nur ein bisschen Kaffee oder Tee täglich trinken, dann verhindern diese

Genussmittel allein schon, dass der Darm Eisen voll aufnehmen kann. Viele Menschen trinken den ganzen Tag Kaffee und Tee. Ihnen wird Eisen ständig fehlen.

**Mit frischem Vitamin C in Bio-Beeren, -Früchten und -Pflanzen (1 Zitrone = Tagesbedarf an Vitamin C) kann der Körper das vorhandene Eisen in frischen Bio-Lebensmitteln bis zu 100% verwerten.** Mit synthetisch hergestellten Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln kann der Körper nicht viel anfangen.