



Vitamine und Spurenelemente in der Frauenheilkunde

Eisenmangel



Frauen sind besonders gefährdet, einen Eisenmangel oder eine Blutarmut (Anämie) zu entwickeln. Bei einem Großteil der Frauen im gebärfähigen Alter sind die Eisenspeicher nicht ausreichend gefüllt und zwischen 10 und 30 % leiden an einem Eisenmangel.

Das liegt vor allem an dem regelmäßigen Blutverlust durch die Menstruation, aber häufig auch an einer unausgewogenen Ernährung.

Ein Eisenmangel kann Auswirkungen auf den ganzen Körper haben:

- auf das **zentrale Nervensystem** (Schwindel, Kopfschmerzen, Depression, nachlassende Leistungsfähigkeit, Konzentrations-

schwierigkeiten, sogenannte „unruhige Beine“).

- **Blutarmut** (Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen, Atemnot, Müdigkeit, Erschöpfung oder Abgeschlagenheit).

- auf **Haut, Haare und Nägel** (Blässe, eingerissene Mundwinkel, Rückbildung der Schleimhäute oder brüchige Nägel).

- **Menstruationsstörungen**, Verlust der **Libido**.

- auf das **Immunsystem** durch Infektionskrankheiten.

Vitamin-B12-Mangel

Besonders häufig ist Vitamin-B12-Mangel bei fleischloser Ernährung und bei Menschen mit Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes.

Vitamin B12 ist an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt. Zu den wichtigsten zählen die Reproduktion der Erbinformationen, die **Zellregeneration**, **Blutbildung** sowie die Energieproduktion in den Kraftwerken der Zellen.

Die bekanntesten Symptome von ausgeprägtem

Vitamin-B12-Mangel sind Müdigkeit und Blässe, die durch eine besondere Form der Blutarmut verursacht wird. Weitere Auswirkungen sind:

- Missempfindungen wie Zungenbrennen, Kribbeln an Händen, Füßen und Gliedmassen.

- Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme.

- Depressionen.

- Regelblutungsstörungen.

Vitamin-D-Mangel



Vitamin-D ist für den Erhalt der Knochendichte unerlässlich, hat durch Immunmodulation eine Schutzwirkung vor Krebs (Brust, Darm und Prostata), verhindert Rheuma, Infektanfälligkeit, Arterienverkalkung, unerfüllten Kinderwunsch und beugt Diabetes vor.