

Exkurs: Eisen

Krankheitserreger benötigen freies Eisen im Blut zum Wachstum. Auf diesem Wege begünstigt freies Eisen indirekt entzündliche Prozesse im Körper. Dies ist speziell in der Schwangerschaft unerwünscht, könnten doch Infektionen während der Entwicklung der Organsysteme im Embryo zu Missbildungen oder genetischen Fehlbildungen führen. Durch den während der Schwangerschaft verringerten Eisenspiegel wird diese Gefahr gebannt.

Freies Eisen ist zudem Transporteur von Sauerstoff im Blut. Je besser dieser Transport funktioniert, desto fitter fühlen wir uns. Das ist jedoch von Natur aus während der Schwangerschaft gar nicht erwünscht. Vielmehr erzwingt die Müdigkeit eine Schonung, um auf diese Weise das werdende Leben in Ruhe und

ohne unnötige Störungseinflüsse heranreifen zu lassen.

Aus den genannten Gründen bindet der Körper während der Schwangerschaft das Eisen, was von medizinischer Seite als Eisenmangel diagnostiziert wird. Entsprechend wird in der Folge versucht, diesem entgegenzuwirken (von der Schwangeren so auch gewollt, damit sie sich nicht mehr so müde fühlt), was den Körper wiederum zwingt, es vermehrt auszuscheiden. Daher die Darmprobleme.

Ein Indiz dafür, dass während der Schwangerschaft kein faktischer Eisenmangel vorliegt, sondern dies lediglich vom Körper zurückgehalten wird, ist der Umstand, dass trotz entsprechender Diagnose, aber ohne künstliche Zufuhr von Eisen, der Eisenspiegel kurz nach der Geburt von ganz alleine wieder steigt ...



foto brigitte ablinger