

## Welche Beschwerden kann eine **Blutarmut** begünstigen?

### Übersicht mit KI

Blutarmut: oft Erythrozyten, Hämoglobin, MCV im unterem Norm-Bereich

Standard-Medizin greift i.d.R. fast nur auf Fachwissen zu, welches von der Pharmaindustrie als „wissenschaftlich anerkannt“ definiert ist. Zudem werden überwiegend nur Symptome behandelt. KI greift auf gesamtes medizinisches Fachwissen zu. Somit auch auf Naturheilkundemedizin und Mikronährstoffmedizin.

Eine **Anämie (Blutarmut)** führt zu einer verminderten Sauerstoffversorgung des Körpers.

Dies ruft vor allem unspezifische Beschwerden wie allgemeine **Müdigkeit, Leistungsschwäche, Blässe sowie Kurzatmigkeit** (besonders unter Belastung) hervor.

Je nach Schweregrad und Ursache können weitere Beschwerden hinzukommen: [\[1, 2, 3, 4, 5\]](#)

- **Herz-Kreislauf-System:** *- immer häufiger bei Patienten zu beobachten -*  
Erhöhter Puls, Herzrasen oder Herzklopfen. Bei schwerer Anämie können Schmerzen in der Brust (Angina Pectoris) auftreten. [\[1, 2, 3, 4, 5\]](#)
- **Nervensystem:** *- oft vorkommende Volksbeschwerden -*  
Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationsstörungen, Benommenheit oder kalte Hände und Füße. [\[1, 2, 3\]](#) (ggf. auch Restless-Leg-Syndrom – unruhige Beine)
- **Haut & Schleimhäute:** *- sehr häufig klagen Frauen darüber -*  
Trockene Haut, spröde Fingernägel, Haarausfall, eingerissene Mundwinkel oder entzündete Schleimhäute (oft bei gleichzeitigem Eisenmangel). [\[1, 2, 3, 4, 5\]](#)

### **Herzinsuffizienz**

Ja, eine Blutarmut (Anämie) kann eine Herzinsuffizienz (Herzschwäche) stark begünstigen und verschlimmern. [\[1\]](#)

Bei Blutarmut mangelt es dem Körper an roten Blutkörperchen und Hämoglobin, was zu einer verminderten Sauerstoffversorgung im Gewebe führt. Um diesen Sauerstoffmangel auszugleichen, muss das Herz schneller und kräftiger pumpen. Diese dauerhafte Mehrbelastung schwächt den Herzmuskel auf Dauer und kann eine Herzinsuffizienz auslösen oder verschlimmern.

[mehr erfahren](#)

### **Schilddrüsenstörung**

Ja, eine Blutarmut (Anämie) kann eine Schilddrüsenstörung begünstigen oder ihre Symptome verschlimmern.

Der Grund dafür ist meist der gemeinsame Nährstoffmangel: [\[1, 2\]](#)

Die häufigste Ursache für Blutarmut ist **Eisenmangel**. Eisen wird jedoch vom Körper zwingend benötigt, um in der Schilddrüse Hormone zu bilden. Fehlt Eisen, ist die Aktivität des eisenabhängigen Enzyms Thyreoperoxidase (TPO) gestört, was die Schilddrüsenfunktion negativ beeinflussen kann.

[mehr erfahren](#)

**Ursache einer Anämie** ist oft eine **schleichende** - also unbemerkt ablaufende - **Unterversorgung von Vitamin B6, B12, Folsäure und / oder Eisen** sowie ggf. auch innere Blutungen.

Durch den **Nährstoffmangel** können **weitere Beschwerden und Krankheiten begünstigt werden:**

- **Krankheitsrisiko Eisenmangel**, siehe nächste Seite
- Bereits bei Beginn einer Unterversorgung von Vitamin B6, B12 und / oder Folsäure kann Homocystein - eine **giftige Aminosäure** – erhöht sein  
Siehe [Krankheitsrisiko Homocysteinspiegel](#)

## Welche Krankheiten können durch **Eisenmangel** begünstigt werden

### Übersicht mit KI

Eisenmangel ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Nährstoffmangel. Er begünstigt oder verschlimmert jedoch eine Reihe von teils schwerwiegenden Erkrankungen: [1, 2, 3, 4, 5]

- **Eisenmangelanämie (Blutarmut):** Die bekannteste Folge. Dem Körper fehlt Eisen zur Bildung von Hämoglobin, was zu Müdigkeit, Blässe und Leistungsschwäche führt. [1, 2]
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Kann bestehende Herzschwäche (Herzinsuffizienz) verschlimmern, Herzrhythmusstörungen begünstigen und zu Angina Pectoris führen. [1, 2]
- **Restless-Legs-Syndrom (RLS):** Ein starker Eisenmangel im Gehirn kann den Botenstoffwechsel stören und dieses neurologische Krankheitsbild mit unruhigen Beinen (vor allem nachts) auslösen. [1, 2]
- **Infektanfälligkeit:** Da Eisen für die Immunabwehr wichtig ist, erhöht ein Mangel die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. [1, 2]  
(Anmerkung: somit wirken sich oft auch Infekte – wie z.B. Corona / Grippe – stärker aus und Regeneration ist beeinträchtigt)
- **Dermatologische Probleme:** Begünstigt chronischen Haarausfall, brüchige Nägel, rissige Mundwinkel (Mundwinkelrhagaden) und Zungenbrennen. [1, 2, 3]
- **Psychische und kognitive Störungen:** Kann Konzentrationsprobleme, depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen fördern. [1, 2, 3, 4]

Oben genannte Symptome können oft bereits begünstigt werden, wenn auch nur eine **schleichende Unterversorgung** besteht.  
*Diese bleibt oft sehr lange Zeit unbemerkt.*

Optimal sind die Laborwerte **Ferritin** und / oder **Transferrinsättigung** um eine **Unterversorgung frühzeitig** zu erkennen.

Laborwerte wie **Hämoglobin**, **Erythrozyten** oder z.B. Eisen zeigen den Mangel i.d.R. erst viel später an. Meist erst, wenn **Mangel** groß ist.

- **Schilddrüsenstörungen, Konzentrationsstörungen, demenzähnliche Symptome, Immunschwäche oder z.B. Leistungsabfall / Erschöpfung, Kurzatmigkeit** können oft bereits begünstigt werden, wenn der Laborwert Ferritin unter 30 ng/ml liegt.
- **Haarausfall** / brüchige Nägel können oft bereits begünstigt werden wenn Ferritin unter 70 ng/ml liegt



**Wichtig:**  
Laborwerte  
korrekt bewerten

Der unterste Norm-Wert – bei dem klinisch - ein **Mangel** bestätigt wird, liegt weit darunter!