

# Wir sorgen für Ihr Wohlbefinden

## „Was das Kraut nicht heilt, heilt das Eisen“

Hippokrates von Kos 460 v.Chr. - 370 n.Chr.



### DER IRON CODE

Sie sind häufig erschöpft? Fühlen sich kraftlos und niedergeschlagen? Haben Schmerzen? Leiden unter Haarausfall und / oder Schlafstörungen?

Hin und wieder erschöpft zu sein, ist völlig normal. Wer sich aber über einen längeren Zeitraum ausgebrannt und niedergeschlagen fühlt, sollte seinen Eisenwert (Ferritin) überprüfen lassen. Es könnte ein Eisenmangelsyndrom vorliegen. Insbesondere Frauen leiden oftmals unter Eisenmangel, ohne es zu wissen.

**Schweizer Eisenprojekt Mona Lisa**  
Eisenmangel ist ein bisher kaum wahrgenommenes Phänomen, weltweit. Nach

Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden etwa vier Milliarden Menschen unter einem Eisenmangelsyndrom. 1957 wurde es erstmals an der Universität Innsbruck beschrieben und 1971 von der Charité-Universitätsmedizin Berlin bestätigt. Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Schwindel, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und Haarausfall sind typische Zeichen eines Eisenmangelsyndroms – bereits

### Ein einfacher Test hilft weiter.

Ordnen Sie sich folgenden vier Gruppen zu:

#### Gruppe 1

- Erschöpfungszustände

#### Gruppe 2

- Konzentrationsstörungen
- Depressive Verstimmungen / Reizbarkeit

#### Gruppe 3

- Schlafstörungen
- Nackenverspannungen
- Kopfschmerzen

#### Gruppe 4

- Schwindel
- Haarausfall
- Nagelbrüchigkeit

Jede Gruppe, bei der ein Symptom vorliegt, ergibt einen Punkt. So sind maximal vier Punkte möglich.

#### Auswertung:

Bei **ein bis zwei Punkten** liegt möglicherweise ein Eisenmangelsyndrom vor. Bei **drei Punkten** ist ein Eisenmangelsyndrom wahrscheinlich, bei **vier Punkten** sehr wahrscheinlich.

im Frühstadium. Das Schweizer Gesundheitssystem hat die weitreichenden Folgen dieses Mangels erkannt und 1998 mit dem Iron Code als erstes Land der Erde eine landesweite Initiative zur Diagnose und Therapie von Eisenmangel ins Leben gerufen: Das Schweizer Eisenprojekt Mona Lisa.

Warum Mona Lisa, das weltberühmte Ölgemälde von Leonardo da Vinci, zum Gesicht der Schweizer Eiseninitiative wurde? Nun, mit ihrer blassen Haut und ihrem Haarnetz, das auf Haarausfall hindeutet, litt sie wahrscheinlich an Eisenmangel. Über eine Millionen Eisenmangelpatienten wurden seit dem Jahr 2000 in der Schweiz diagnostiziert und mittels Eiseninfusionen therapiert. 65 Prozent von ihnen wurden nachhaltig gesund, während sich bei 21 Prozent der Zustand zumindest besserte (Quelle: Swiss Iron Health Organisation SIHO). Das Schweizer Gesundheitssystem setzt um, was schon Hippokrates rund 400 vor Christus befand: „Was das Kraut nicht heilt, das heilt das Eisen“.

#### Pionierin Dr. Rinneberg

Dr. med. Anna-Luise Rinneberg war in der Schweiz und hat sich unter Federführung

von Dr. med. Beat Schaub, Präsident der Schweizer Eisengesundheitsorganisation (Swiss Iron Health Organisation = SIHO) ausbilden lassen. Sie zählt in Deutschland zu den ersten Ärzten, die sich dem Schweizer Iron Code anschließen. Die Herausforderung besteht nicht darin, einen Eisenmangel festzustellen. Die oben erwähnten Symptome wie auch eine Analyse des Ferritinwertes im Blut geben schnell Aufschluss. Schwierig ist es eher, die individuell optimale Dosierung für die intravenöse Behandlung (Infusionen) herauszufinden. Die Eisenmangeltherapie gemäß des Schweizer Iron Codes erfolgt ausschließlich über Eiseninfusionen.

Die Behandlung mit Eisentabletten hat sich insbesondere bei Risikopatienten (Frauen im Menstruationsalter, Kinder, Senioren, Leistungssportler) als nicht tauglich beziehungsweise erfolglos herausgestellt. Die Swiss Iron Health Organisation setzt daher ausnahmslos auf Therapien mit intravenösem Eisen. So auch Dr. med. Anna-Luise Rinneberg: Sie ist von den Möglichkeiten der Eisentherapie begeistert und konnte schon vielen Patienten helfen. Besonders beeindruckt hat sie eine Patientin, die sie mit Symptomen einer Depression vor einer Einweisung in die Klinik bewah-



Dr. med. Anna-Luise Rinneberg zählt zu den ersten Ärzten in Deutschland, die sich unter Leitung von Dr. med. Beat Schaub (r.i.B.), Präsident der Schweizer Eisengesundheits Organisation (Swiss Iron Health Organisation = SIHO), ausbilden lassen.

ren konnte. Bei einer anderen Patientin stoppte der massive Haarausfall nach nur zwei Infusionen.

**Wenn Sie eine Sondersprechstunde für eine Eisentherapie in Anspruch nehmen möchten, nutzen Sie einfach auf der Website der Praxis das Anmeldefomular [www.arztpraxis-rinneberg.de/online-terminanfrage](http://www.arztpraxis-rinneberg.de/online-terminanfrage)** ■



DR. RINNEBERG  
UND DR. RINNEBERG

**Gemeinschaftspraxis**  
**Dr. med. Anna-Luise Rinneberg**  
**Dr. med. Sylvia Rinneberg**  
Saarlandplatz 8  
D-66693 Mettlach-Orscholz  
Telefon + 49 (0)68 65 711  
Web [www.arztpraxis-rinneberg.de](http://www.arztpraxis-rinneberg.de)