

GESUNDHEITSTIPP ZU EISENMANGEL:

Eisenmangel – d. h. ein für den menschlichen Organismus zu geringer Eisengehalt – ist insbesondere bei Frauen häufig verbreitet. Zu einem Eisendefizit kann es kommen, wenn man dem Körper

- **zu wenig Eisen zuführt**,
- der Körper **zu viel Eisen verliert** (oftmals bei Frauen im Menstruationsalter, während Schwangerschaft/Stillzeit oder bei Patienten mit chronischen Blutungen)
- oder das Eisen im Magendarmtrakt **nicht richtig aufgenommen** werden kann.

Eisen ist ein essentieller **Bestandteil lebenswichtiger Stoffwechsel-Funktionen** im Körper, so ist Eisen z.B. involviert bei der Blutbildung, in den Lungen bindet es den Sauerstoff ans Hämoglobin (= Blutfarbstoff der roten Blutkörperchen) und transportiert ihn ins Gewebe. Wichtig ist das Eisen auch als Sauerstofftransporter in den Muskeln (Myoglobin= roter Farbstoff im Fleisch). Bei massivem Eisenmangel kann der Körper nicht mehr genügend rote Blutkörperchen produzieren und es kommt zusätzlich zu einer Blutarmut (= Anämie).

Wie erkennt man einen Eisenmangel?

Der Eisenmangel kann neben einer Blutarmut zu **verschiedenen, eher unspezifischen Symptomen** führen. Nebst Müdigkeit, Konzentrations- und Leistungsschwäche bezeichnen auch Schwindelsymptome, Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen ggf. ein Eisendefizit. Zudem können blasse Haut, Veränderungen der Fingernägel, Haarausfall, Entzündungen der Zunge und Einrisse der Mundwinkel auftreten.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Bei Verdacht eines Eisenmangels oder einer Eisenmangelanämie sollten Sie dies **unbedingt abklären** lassen, da dahinter auch eine bedeutsame Krankheit stecken könnte. Während einer Konsultation beim Arzt mit Befragung und körperlichen Untersuchung kann mit einer Bestimmung von spezifischen Laborwerten (Ferritin, Blutbild) schnell und sicher eine Diagnose gestellt werden.

Wie lässt sich ein Eisenmangel behandeln?

Leere Eisenspeicher lassen sich entweder durch Zugabe von Eisen in **Tablettenform oder durch Kurzinfusion** in die Vene auffüllen. Meist wird ein Eisenmangel zunächst mit der ersteren und kostengünstigeren Variante zu therapieren versucht und häufig kombiniert man diese Behandlung auch mit der Zugabe von zusätzlichen Vitaminen (Folsäure oder Vitamin C, da Säure die Eisenaufnahme im Darm verstärkt). Bei Unverträglichkeit oder unerwünschten Nebenwirkungen dieser Medikamente sowie bei einer Aufnahmestörung oder ausgeprägten Anämie bieten wir Ihnen als unkomplizierte, ambulante Therapie auch eine Eiseninfusion direkt bei uns in der Praxis an.

Wie kann ich einem Eisenmangel vorbeugen?

Achten Sie bei Ihrer **Ernährung** auf eine **genügende Zufuhr von Eisen**. Denken Sie auch daran, dass Tee und Kaffee eine Eisenaufnahme vermindern, ein Glas Orangensaft hingegen die Aufnahme begünstigt.

Gute Eisenlieferanten sind:

- Fleisch (insbesondere das rote Muskelfleisch), aber auch Tofu
- Nüsse und Ölsaaten (z.B. Mandeln oder Kürbis-, Sonnenblumenkerne)
- Hülsenfrüchte (Kirchererbsen, Linsen etc.)
- Vollkorngetreide
- auch Gemüse, v.a. die dunkelgrünen Sorten, wie Spinat, Brokkoli, Fenchel, Mangold)
- Kräuter (Petersilie, Brunnenkresse)