

Zum Umfallen müde

Müdigkeit oder Antriebslosigkeit können verschiedene Ursachen haben, unter anderem Eisenmangel. Was dessen Ursache ist und wie er behandelt werden kann, erklärt der Hausarzt Thomas Landolt im Interview.

Caroline Hasler

Eisen ist für den Menschen lebensnotwendig. Das Spurenelement spielt eine zentrale Rolle in zahlreichen Stoffwechselprozessen, darunter dem Sauerstofftransport im Blut. Der Weltanämietag ist deshalb Anlass genug, das Thema Eisenmangel genauer unter die Lupe zu nehmen. Da der Eisenmangel eines der häufigsten gesundheitlichen Probleme weltweit ist, kann man von einer Volkskrankheit sprechen. Dieser Aussage zugrunde liegt die Schweizer Delphi-Studie 2019, welche durch Befragung von spezialisierten Ärzten und Patienten eine Empfehlung für die Diagnose und Therapie des Eisenmangels herausgegeben hat. Gemäss der Delphi-Studienleiterin Dr. Albina Nowak weisen selbst in den industrialisierten Ländern 5 Prozent der Bevölkerung eine Eisenmangelanämie auf, was gleichzeitig bedeutet, dass trotz guter Ernährung auch andere Faktoren eine Rolle spielen. Dr. Thomas Landolt, Hausarzt mit eigener Praxis in Pfäffikon SZ, zeigt auf, wodurch Eisenmangel entsteht und wie er behandelt werden kann.

Thomas Landolt, welche Patiententypen mit Eisenmangel kommen in Ihre Praxis?
Typischerweise sind es häufig Frauen, die unter



Dr. Thomas Landolt, Hausarzt, Praxis 54, Pfäffikon SZ

Eisenmangel leiden, infolge der Menstruation. Es ist aber auch so, dass bei allen Krankheiten, wo Blut verloren geht, auch ein Eisenmangel auftreten kann. So zum Beispiel bei Patienten, die blutverdünnende Mittel nehmen müssen, kann es zu Mikroblutungen im Darm kommen, wo dauernd etwas Blut verloren geht. Hier muss besonders beobachtet werden, dass es nicht zu einer Anämie kommt. Aber auch bei vielen anderen Krankheiten, wo mit Blutverlust zu rechnen ist, kann es zu Eisenmangel kommen. So zum Beispiel bei Krebspatienten, bei Magen-Darm-Erkrankungen oder Speiseröhrentzündungen.

Eine nächste Patientengruppe sind Menschen mit erhöhtem Eisenbedarf wie Kinder im Wachstum, schwangere Frauen oder Ausdauersportler. Auch bei der sogenannten perniziösen Anämie (Blutarmut), die auf einem Vitamin-B12-Mangel beruht, muss das Eisen abgeklärt werden. Obwohl Patienten, die unter Blutarmut leiden, nicht unweigerlich auch von einem Eisenmangel betroffen sein müssen.

Bei Menschen mit verminderter Zufuhr von Eisen, wie zum Beispiel Vegetarier oder gar Veganer, kann auch Eisenmangel entstehen. Denn gerade

rotes Fleisch führt unserem Körper viel Eisen zu, und wenn dieses Fleisch komplett bei der Ernährung weggelassen wird, muss über andere Nahrungsmittel kompensiert werden (siehe Ernährungsinformation).

Über welche Beschwerden klagen die Patienten mit Eisenmangel?

Vor allem Müdigkeit und Antriebslosigkeit werden als erste Beschwerden von den Patienten genannt. Dies aus dem Grund, da bei Patienten mit Eisenmangel das Hämoglobin der Blutkörperchen verringert ist, welches in Verbindung mit dem Eisen für den Sauerstofftransport zuständig ist. Dazu kommt, dass Patienten frieren, da die Blutzirkulation gestört ist. Und oft sieht man ihnen den Eisenmangel durch ihre Blässe direkt an. Für einen Eisenmangel sprechen auch weitere typische Symptome wie Haarausfall, wunde Mundwinkel, Aphten im Mund, Kopfschmerzen, trockene Haut und Juckreiz.

Wie wird der Eisenmangel diagnostiziert?

Das wird durch eine Blutentnahme gemacht und untersucht. Deren Parameter weisen dann die entsprechenden Werte von Hämoglobin, CRP und Ferritin auf. Den Wert der Transferrinsättigung bestelle ich nach, wenn bei einem Patienten eine Grunderkrankung vorliegt, die den Eisenspeicher, also das Ferritin, zwar hoch anzeigen lassen könnte, aber trotzdem die bereits erwähnten Symptome vorliegen. Zum Beispiel bei Pa-

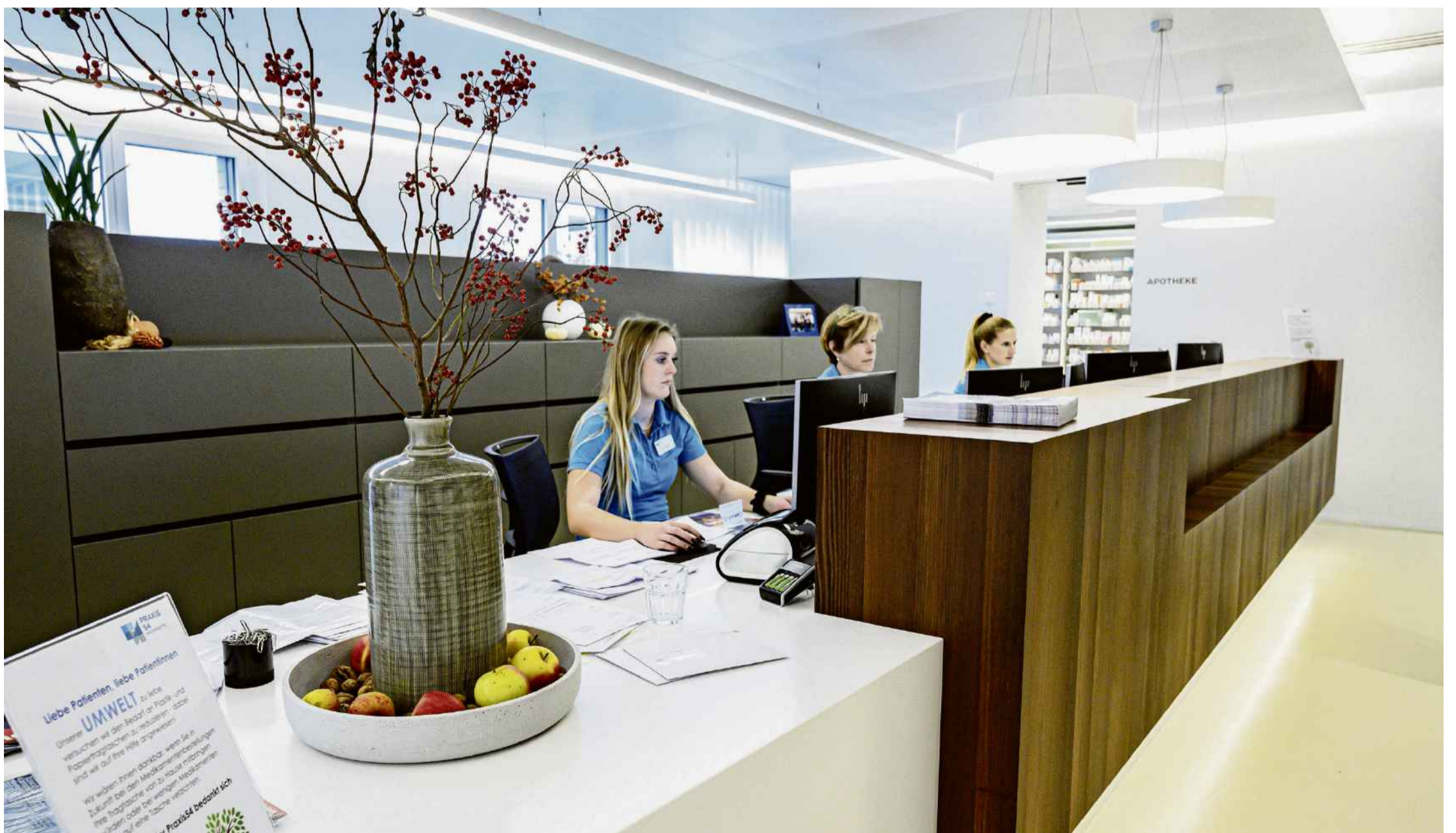
tienten mit einer Darmentzündung wird das Ferritin zwar hoch angezeigt werden, und trotzdem kann ein Eisenmangel nachgewiesen werden. Und wenn Eisenmangel unbehandelt bleibt, kann es früher oder später auch zu einer Blutarmut kommen.

Ähnliche Symptome können durch verschiedene Ursachen hervorgerufen werden, wie unterscheiden Sie Eisenmangel von anderen Krankheiten?

Wenn die Ergebnisse der Blutuntersuchung im Bereich des Eisens alle in Ordnung sind, muss weitergesucht werden. Gerade grosser Müdigkeit und Erschöpfung liegen viele unterschiedliche Krankheitsbilder zugrunde, wie beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion, welche gerade bei jungen Frauen häufig vorkommt. Oder es liegt eine Diabetes mellitus, eine Niereninsuffizienz, oder eine chronische Hepatitis C vor. Die Hepatitis C kann man sich übrigens auch durch den Einsatz von unsauberen Nadeln beim Tätowieren zuziehen. Und nicht zu vergessen ist auch eine mögliche Depression. Gerade bei Frauen in der Menopause kann eine Depression der Grund für die extreme Antriebslosigkeit sein.

Wie wird Eisenmangel behandelt?

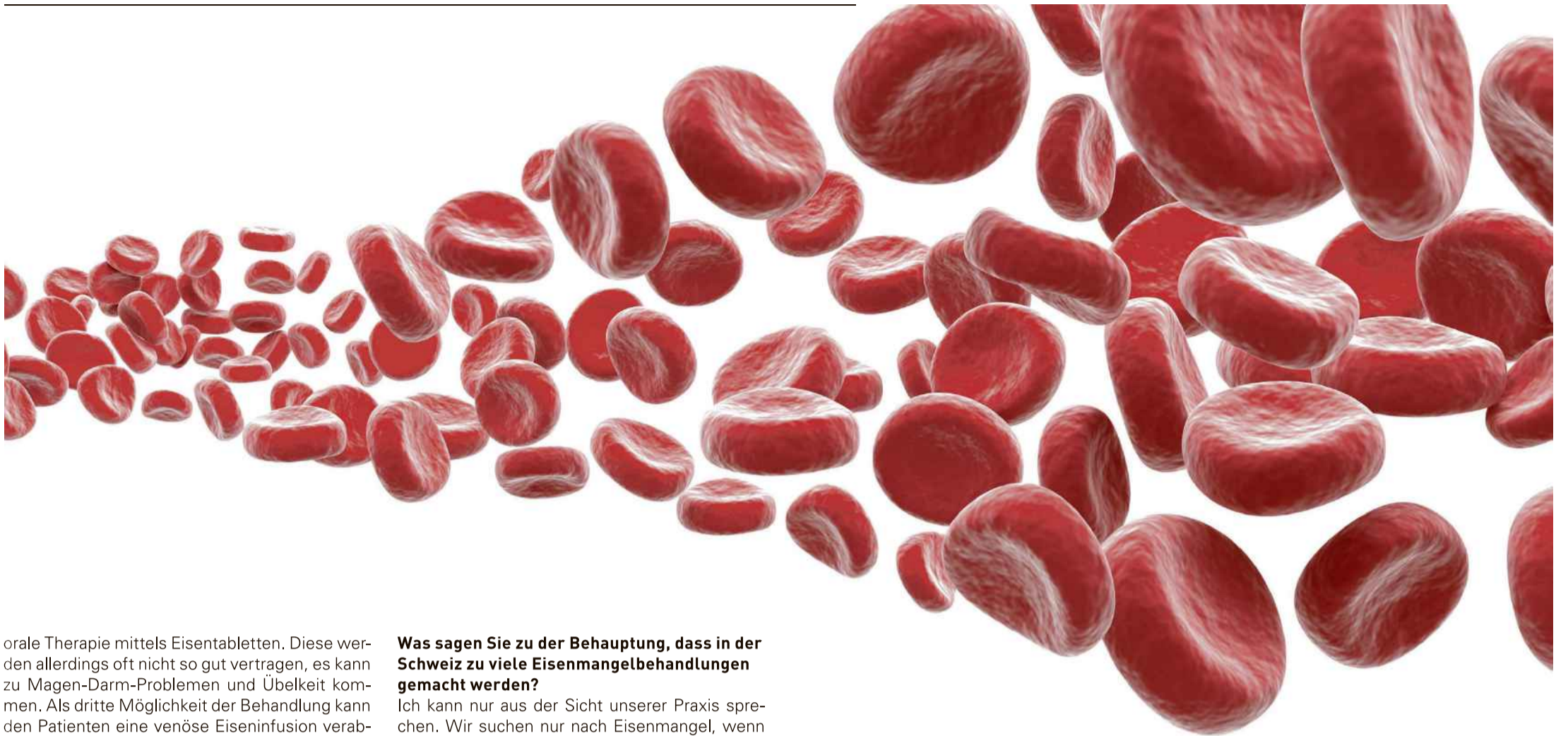
Je nach Anamnese kann es sein, dass eine Patientin oder ein Patient durch die entsprechende Umstellung der Ernährung den Eisenspeicher wieder füllen kann. Dann verfügen wir über die



IMPRESSUM

Diese Sonderseite stammt aus einer Kooperation zwischen Vifor AG und CH Regionalmedien AG.

Redaktion: Verlagsredaktion CH Regionalmedien AG, St. Gallen, sonderseiten.redaktion@tagblatt.ch, Telefon 071 272 73 52. Werbemarkt: CH Regionalmedien AG, sonderseiten.inserate@tagblatt.ch, Telefon 071 272 77 77



orale Therapie mittels Eisentabletten. Diese werden allerdings oft nicht so gut vertragen, es kann zu Magen-Darm-Problemen und Übelkeit kommen. Als dritte Möglichkeit der Behandlung kann den Patienten eine venöse Eiseninfusion verabreicht werden. Der Arzt rechnet aufgrund der Blutuntersuchung aus, wie viel Eisen verabreicht werden muss. Und je nach den zugrunde liegenden Beschwerden oder persönlichen Lebensumständen wird zusammen mit dem Patienten besprochen, welches die effektivste Therapie ist.

Wie schnell bessern sich die Beschwerden der Patienten nach der Behandlung?

Die Beschwerden können je nach Art der Therapie innert weniger Tage oder nach einigen Wochen ganz verschwinden. Wenn die Müdigkeit weg ist, verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit, und gerade daran merken die Patienten rasch, dass es ihnen wieder gut geht. Wie lange die Eisenverabreichung bei den Patienten anhält, ist sehr unterschiedlich. Es kann sein, dass die Beschwerden mit einer einzelnen Behandlung wegfallen oder dass Patienten mit Eisenmangel jährlich oder nach zwei Jahren eine weitere Eisenbehandlung benötigen. Das ist sehr individuell. Eisenmangelpatientinnen mit starker Regelblutung empfehle ich, während ihrer Menstruation ein orales Präparat einzunehmen, damit der Eisenspeicher durch den Blutverlust direkt gefüllt wird und dadurch erst gar keine Beschwerden des Eisenmangels auftreten.

Was sagen Sie zu der Behauptung, dass in der Schweiz zu viele Eisenmangelbehandlungen gemacht werden?

Ich kann nur aus der Sicht unserer Praxis sprechen. Wir suchen nur nach Eisenmangel, wenn die Patienten entsprechende Symptome aufweisen. Und dann wird, wie bereits erwähnt, im Gespräch mit den Patienten die Behandlung vereinbart. Im Rahmen eines Check-ups bei Männern wird allerdings auch gleich das Ferritin bestimmt, aber vor allem wegen der Eisenspeicherkrankheit. Das ist dann das Umgekehrte des Eisenmangels.

Was ist für Eisenmangelpatienten vor einer Operation besonderes zu beachten?

Wenn ein Patient eine Operation vor sich hat, bei welcher mit hohem Blutverlust zu rechnen ist, sollte man ihn spätestens dann auf Eisenmangel kontrollieren und das notwendige Eisen zuführen. Gerade bei älteren Menschen, die nicht mehr ausgewogen essen, oder Menschen, die durch die Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten zu Eisenmangel neigen, ist eine Untersuchung und allfällige Zuführung von Eisen vor einer Operation wichtig. Damit macht man den Körper des Patienten fit für die Operation, um nicht auch noch Beschwerden durch eine mögliche Blutarmut mittragen zu müssen. Dies gilt auch für Frauen, die beschwerdefrei einen niedrigen Ferritinwert aufweisen. Auch hier würde man im Fall einer anstehenden Operation vorher den Eisenspeicher füllen, um körperliche Reserven zu schaffen.

Gute Eisenlieferanten sind

- Fleisch (rotes Muskelfleisch), Leber
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Nüsse und Samen wie Pistazien, Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen
- Vollkorngetreideprodukte (Haferflocken, Müesli)
- Gemüse und Kräuter (Brokkoli, Spargeln, Avocado, Rübli, Sauerkraut, Tomaten, Petersilie, Brunnenkresse, Löwenzahn, Zwiebeln)

Zusammen mit Vitamin C wird Eisen besser vom Körper aufgenommen. Also helfen Fruchtsäfte zu den Mahlzeiten (oder gleich zur Einnahme des Eisenpräparats) oder eine Zitrusfrucht zum Dessert. Milch, Schwarztee, Kaffee und Weissmehl hemmen die Aufnahme von Eisen im Körper. Und apropos Spinat: Er enthält zwar relativ viel Eisen für ein Gemüse, aber auch Stoffe, welche die Eisenaufnahme hemmen.



Corina Baumgartner, 31, Praxisassistentin bei Thomas Landolt, litt unter Eisenmangel. Zuerst hat sie mit Brennnesstabletten eine geringe Besserung verspürt. Aber erst die Eiseninfusion vor einem Jahr hat den gewünschten Erfolg gebracht. Seitdem fühlt sie sich gut und achtet aber auch auf eine ausgewogene Ernährung.

Bilder: Sabine Wunderlin