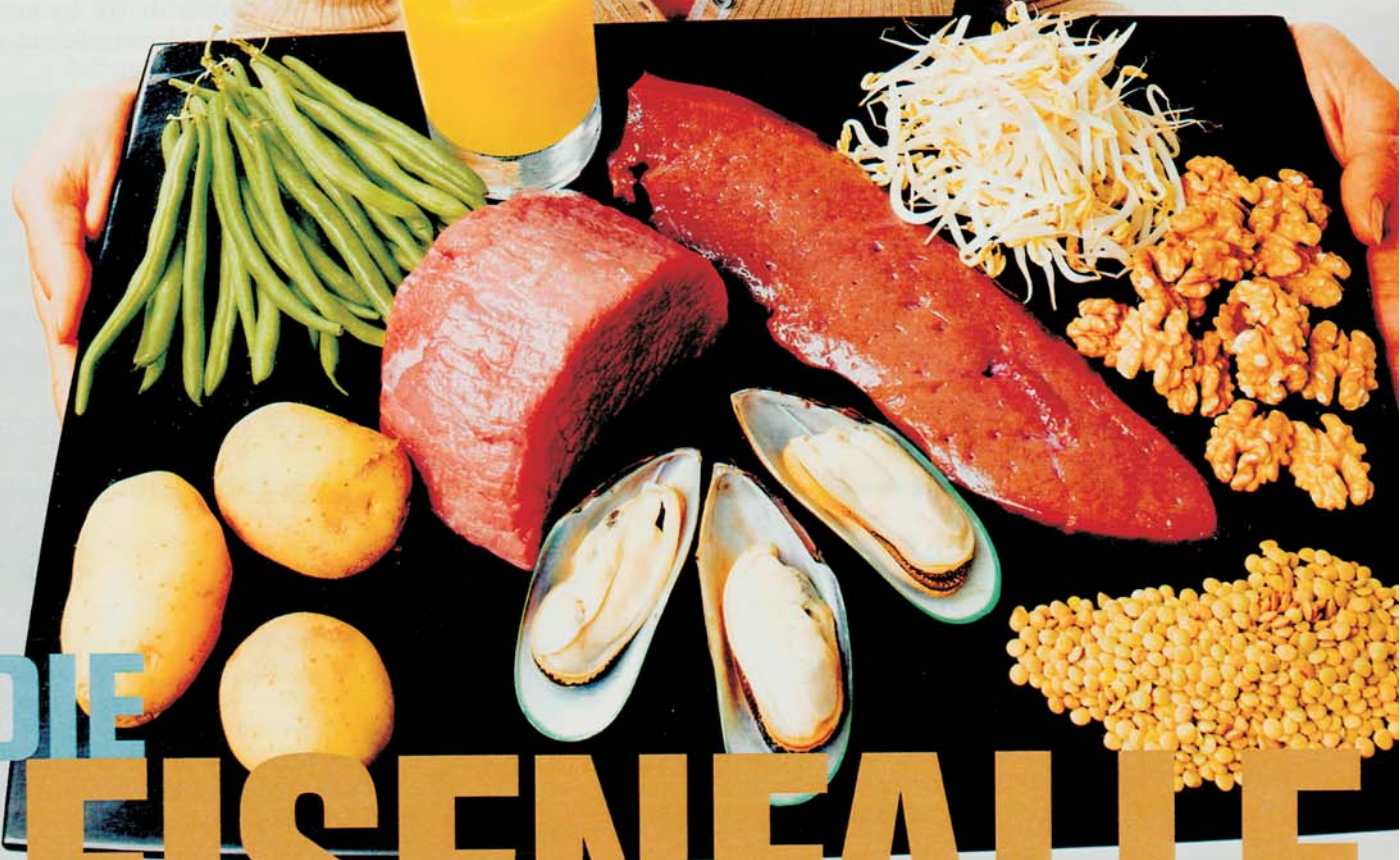


**TÄGLICH
15 MILLIGRAMM
EISEN** für junge
und ältere Frauen:
Diese Lebens-
mittel sind gute
Eisenlieferanten.

- **SYMPTOME**
Erschöpfung,
Schlaflosigkeit,
Depression,
Kopfschmerzen
- **DIAGNOSE**
Junge und ältere
Frauen am
meisten betroffen
- **THERAPIE**
Eisenspeicher mit
Infusion auffüllen



DIE EISENFALLE

In der Schweiz leiden eine Million Menschen an Eisenmangel.
Das muss nicht sein.

Bei einem Mangel müssen d

Eisen braucht der Mensch, eine kleine, aber **lebensnotwendige Menge**. Wie wichtig Eisen ist, zeigt sich erst, wenn wir zu wenig davon haben. Gefährdet sind vor allem Frauen.

VON EVA MACKERT

Augen und Nase zu, an Popeye denken, und schon ist der Löffel Spinat geschluckt. Die Zeiten sind vorbei, als man Kindern weismachen wollte, das eisenhaltige Gemüse mache sie so stark wie die Trickfilmfigur mit dem bulligen Körper und dem kleinen Kopf. Denn nach heutigen Erkenntnissen müsste man Unmengen von Spinat vertilgen, um einen Eisenmangel wettzumachen. Nicht wegzudiskutieren ist aber, dass viele Menschen an einem Eisenmangel-syndrom leiden, ohne dass sie es wissen. Sie klagen über chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Konzentrationsstörungen, Haarausfall. «In der Schweiz sind davon rund eine Million Menschen betroffen», sagt Dr. Beat Schaub vom Eisenzentrum Binningen BL. Es sind dies vor allem Frauen im Menstruationsalter, Kinder im Wachstum und alte Menschen, die sich einseitig ernähren. Ein Eisenmangel kann ebenfalls bei Patienten mit chronischem Blutverlust im Magen-Darm-Trakt

auftreten sowie bei Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis, Dickdarm-Karzinomen und bei Patienten, die blutverdünnende Medikamente einnehmen.

Die Bedeutung des Eisens für den menschlichen Organismus ist vielschichtig: Eisen ist zuständig für die Bildung von roten Blutkörperchen, für den Transport von Sauerstoff und Elektronen, für die Zellteilung, DNA-Reparatur, Herz- und Hirnfunktion und den Hormonstoffwechsel. Durchschnittlich verlieren wir pro Tag ein Milligramm Eisen, das wir durch eine ausgeglichene Ernährung wieder aufnehmen. Frauen im Menstruationsalter verlieren jeden Monat während rund vier Tagen Blut und damit auch Eisen. Sie sind die am häufigsten von einem Eisenmangel betroffene Personengruppe.

Wann spricht man von einem Eisenmangel? Dr. Beat Schaub, Gründer des ersten Eisenzentrums in der Schweiz, vertritt die Meinung, dass Eisenmangel ein seit Jahrzehnten unterschätztes und von der Schulmedizin fast tabuisiertes

Problem ist. Die meisten Ärzte messen das Hämoglobin – die Anzahl roter Blutkörperchen. Ebenso wichtig ist jedoch laut Schaub eine Analyse des Ferritins, des Speichereisens, das sich vor allem in Leber und Milz einlagert. Diese Analyse ist seit 1968 möglich. Trotzdem existiere noch heute in den Lehrbüchern die Ansicht, Hämoglobin sei der einzige Indikator dafür, ob eine Person genügend oder zu wenig Eisen besitze, kritisiert er. Der Internist stellt aufgrund seiner Praxiserfahrung fest, dass ein Eisenmangel mit allen seinen negativen Symptomen auch bei einem normalen Hämoglobinwert auftreten kann, noch lange bevor er zu einer Blutarmut führt. Der Schlüssel zu dieser Erkenntnis ist ein zu niedriger Ferritinwert, und hier setzt Schaub gleich nochmals den Hebel an.

«Eisenmangel muss neu definiert werden.» Die Normwerte für Ferritin liegen für beide Geschlechter zwischen 20 und 200 Nanogramm pro Milliliter Blut. Gesunde Männer weisen im Durchschnitt einen Ferritinwert zwischen 150 und 200 auf. «Erfahrungsgemäss

FOTOS: DIK WIEDERBREDT, AGENTUR BAUMANN

«Nach der Eiseninfusion fühlte ich mich endlich wieder fit»

ANNELIES HEINIMANN, 37 «Ich bin Pflegefachfrau und spende auch regelmässig Blut. Im vergangenen Winter jedoch sanken meine Ferritinwerte auf 4, und ich kam als Blutspenderin nicht mehr in Frage. Durch die Einnahme von Eisentabletten stieg der Ferritinwert zwar auf 18. Trotzdem fühlte ich mich müde, schlief schlecht und war immer ein wenig grantig. Ferien brachten keine Erholung. Durch einen Artikel wurde ich auf das Eisenzentrum Binningen aufmerksam. Dort nahm man mich ernst. Nach den Infusionen fühle ich mich wieder fit, treibe Sport und versuche, meine Eisenwerte durch eine gesunde Ernährung zu halten.»

«Mit der Therapie kommt auch die Lebensfreude wieder zurück»

THERESE SIMMLER, 66 «In meinem früheren Beruf als Reiseleiterin bin ich oft erschöpft und verstimmt nach Hause zurückgekehrt. Mein Hausarzt meinte damals, dass meine Eisenwerte zwar knapp, aber immer noch genügend seien. Die Einnahme von Tabletten brachte keine Besserung. Nach einem Umzug und grossen privaten Belastungen sanken meine Eisenwerte total in den Keller, und die Erholungsphasen wurden immer länger. Langsam fand ich mich mit diesem Zustand ab, bis ich vor ein paar Monaten auf das Eisenzentrum aufmerksam wurde. Die Therapie dauert noch an, doch schon jetzt fühle ich mich wesentlich besser. Die Gefühlsschwankungen sind weg, die Lebensfreude kommt zurück.»



ie Speicher gefüllt werden

leidet jedoch die Mehrheit der Frauen mit einem Ferritinwert unter 50 Nanogramm bereits an einem oder mehreren Symptomen eines Eisenmangels», sagt Dr. Schaub. Er plädiert dafür, dass der untere Normwert auf 50 angehoben wird.

Frauen mit Eisenmangel wurden früher oft als hysterisch oder psychisch labil eingestuft, mit Psychopharmaka eingedeckt und nach Hause geschickt. In den rund 17 Eisenzentren der Schweiz machte man die Erfahrung, dass bei 60 Prozent depressiver Frauen im Menstruationsalter die Symptome nach einer Therapie mit Eiseninfusionen verschwanden. Dr. Beat Schaub hat dieses Phänomen in seinem Buch «Lebendige Frauen. Hundert Jahre Irrtum» beschrieben. Doch nicht alle Menschen, die an den genannten Symptomen leiden, weisen tatsächlich einen Eisenmangel auf. Dieser komme bei-

spielsweise auch bei einer Schilddrüsenunterfunktion vor. Eine gezielte Therapie setzt daher erst nach genauer Diagnose ein. Die besten Resultate werden mit Eiseninfusionen während drei bis vier Wochen erzielt. Der Fachmann spricht von Aufsättigung. Sind die Eisenspeicher einmal aufgefüllt, kann der Wert entweder über die Ernährung, mit Tabletten oder Infusionen gehalten werden. Dies hängt bei Frauen davon ab, wie lange, wie heftig und wie häufig sie menstruieren.

Neben den jungen Frauen sind oft auch ältere Menschen von einem Eisenmangel betroffen. «Häufigster Nährstoffmangel im Alter sind Zink, Kalzium und Eisen», stellte Prof. Walter O. Seiler vom Universitätsspital Basel kürzlich am Eisensymposium in Basel fest. Das hat viel mit der Ernährung zu tun: Einerseits brauchen alte Menschen zur Erhaltung ihrer Ge-

«Eine Eiseninfusions-Therapie hilft zwei von drei depressiven Frauen»

DR. BEAT SCHAUB Facharzt für Innere Medizin und Leiter des Eisenzentrums in Binningen BL.



sundheit eine höhere Nährstoffdichte als junge. Andererseits ernährt sich diese Altersgruppe häufig einseitig oder falsch. Was laut Professor Seiler eine Altersschwäche zur Folge haben kann, die oft auf Eisenmangel zurückzuführen ist.

Eisenhaltige Lebensmittel



→ **TÄGLICHE EISENZUFUHR**
Erwachsene sollten täglich 10 mg Eisen zu sich nehmen. Für menstruierende und ältere Frauen wird 15 mg täglich empfohlen.

→ **HIER HATS EISEN DRIN**
Leber, Fleisch, Innereien, Blutwurst, Austern, Muscheln, Eier, Soja, Getreide und Getreideprodukte, Hirse, Keimlinge, weisse Bohnen, Petersilie, Sojabohnen, Kichererbsen, Linsen und Erbsen, Kartoffeln, dunkle Trauben, Trockenobst, dunkle Trauben.

→ **VITAMIN-C-REICHE** Beilagen und Getränke verbessern die Verwertung des pflanzlichen Eisens. Empfehlung: mit Zitronensaft würzen! Milch verhindert die Aufnahme von Eisen, Orangensaft fördert sie.

SYMPTOME

→ **EISENMANGEL** äussert sich in folgenden Symptomen: Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Schlaf-

störungen, Schwindel, Haarausfall, brüchige Nägel.

→ **MEHR INFOS** unter www.eisenzentrum.net, www.eisenhilfe.net, www.euro-fer.net, www.feos.ch

Mehr Energie dank Eisen



Rund eine Million Menschen in der Schweiz leiden unter den Symptomen des Eisenmangels im Blut

www.floradix.ch

Erbätlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

FLORADIX HILFT RASCH



Quelle: Eisenmangel in der Schweiz, Bericht des Eisenzentrums in Binningen BL, 2008. In Zusammenarbeit mit dem Eisenzentrum in Binningen BL.