

**Erster Schritt**

Selbsttest

**Zweiter Schritt**

Verdachtsdiagnose

**Dritter Schritt**

Planung der  
Behandlung

**Vierter Schritt**

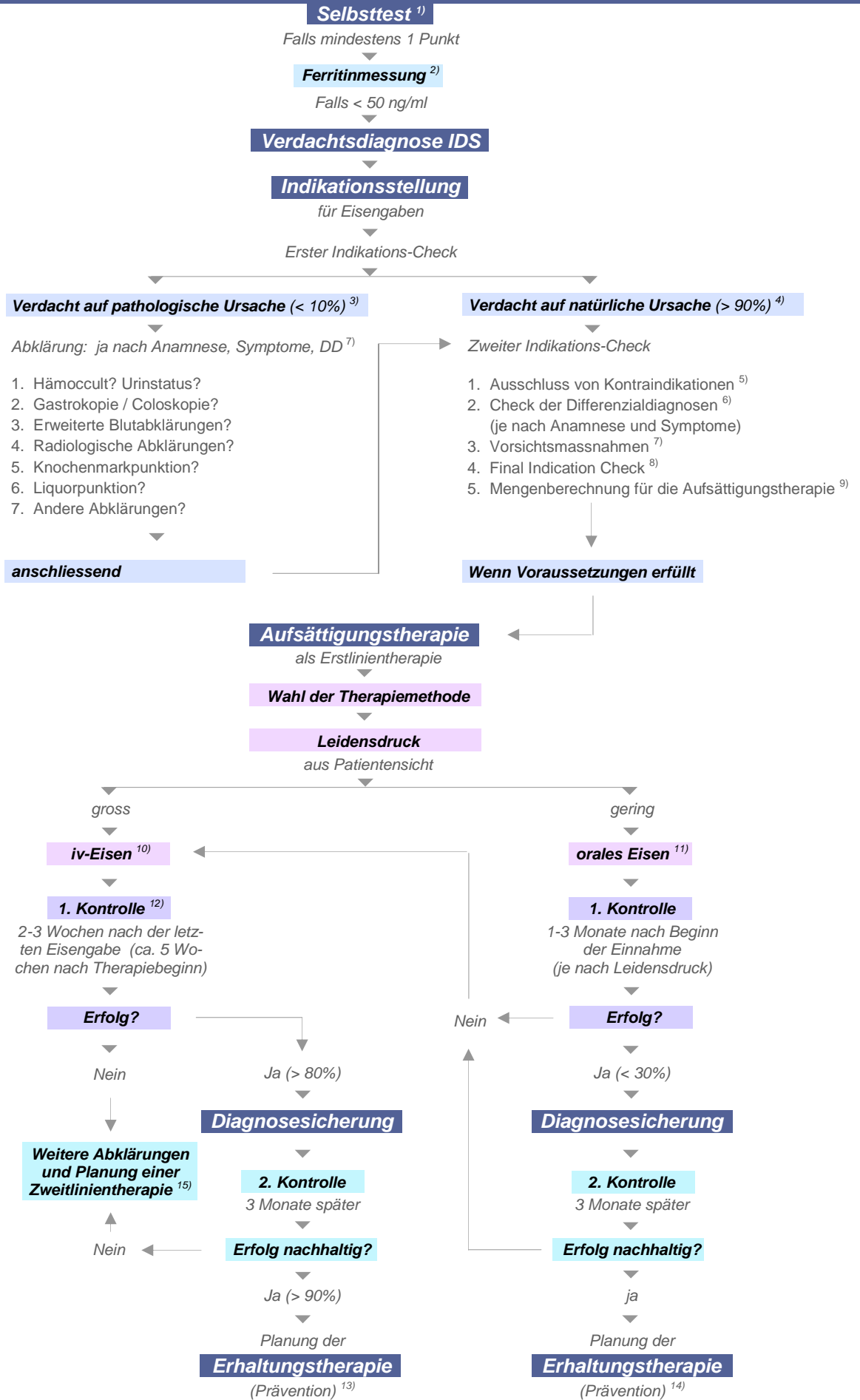
Durchführung der  
Behandlung

**Fünfter Schritt**

Beurteilung der  
Behandlung

**Sechster Schritt**

Prävention



## Fussnoten zum Fluss-Diagramm

1. Je mehr Punkte, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, an einem IDS zu leiden
2. Baseline-Screening: Körperliche Untersuchung und Blutentnahme („Müdigkeits-Check“): Blutbild, Ferritin, Transferrin TF, lösl. Transferrin-Rezeptoren LTR, Transaminasen, Kreatinin, TSH, CRP, HbA1C, Vitamin B12, Zink
3. Z. B. Magen-Darm-Blutungen oder –Entzündungen
4. Regelmässiger Eisenverlust (Frauen im Menstruationsalter), Mehrbedarf an Eisen (Kinder, Sportler), ungenügende Zufuhr (Senioren)
5. Z. B. Erstes Trimenon einer Schwangerschaft
6. Siehe rechtsstehende Tabelle (Auswahl)
7. Z. B. bei Krebsleiden oder chron. Entzündungen wie M. Crohn oder rheumatoide Arthritis: Rücksprache mit dem behandelnden Arzt
8. Durchschnitt von TF (g/l) und LTR (ng/ml) dividiert durch log(Ferritin) muss mindestens 1.5 betragen
9. Basler Eisenformel für die Aufsättigungstherapie
10. Therapieempfehlung: IDS: 2 mal 200 mg Eisen / Woche, IDA: 1 mal 500 bis 1000 mg Eisen / Woche
11. 40 - 100 mg / Tag
12. Initialer Zielwert für Ferritin (für die Diagnosesicherung): 2 Wochen nach der letzten Gabe von 0.2 Gramm: 200 ng/ml / 3 Wochen nach der letzten Gabe von 0.5 Gramm Eisen: 250-300 ng/ml
13. Definition des persönlichen Optimalbereichs. Berechnung der jährlich benötigten Gesamtmenge an Eisen für die Vermeidung eines Rückfalls: Festlegung des künftigen Einnahmemodus für orales Eisen resp. der künftigen Zeitintervalle und Einzeldosen für iv-Eisen (Basler Eisenformel für die Erhaltungstherapie)
14. Definition des persönlichen Optimalbereichs. Festlegung des künftigen Einnahmemodus
15. Je nach Anamnese, Symptome und Untersuchungsergebnisse

Symptom	Differenzialdiagnosen
Chronische Erschöpfung	Blutkrankheiten Hormonstörungen Infektionskrankheiten Chronische Entzündungen Depressive Verstimmungen Sorgen / Kummer Kein ausreichender Schlaf Andere Mangelzustände u.a.
Konzentrationsstörungen	Sorgen / Kummer Depressive Verstimmungen Hormonstörungen Neurologische Erkrankungen Kein ausreichender Schlaf Andere Mangelzustände u.a.
Depressive Verstimmung	Sorgen / Kummer Psychiatrische Krankheiten Neurologische Erkrankungen Kein ausreichender Schlaf Andere Mangelzustände u.a.
Schlafstörungen	Sorgen / Kummer Hormonstörungen Schmerzen Andere Mangelzustände u.a.
Nackenverspannungen	Rheumatologische Krankheiten Haltungsstörungen Sorgen / Kummer u.a.
Schwindel	Probleme des Innenohrs Neurologische Erkrankungen Herzkreislauf-Probleme Sorgen / Kummer Andere Mangelzustände u.a.
Haarausfall	Hormonstörungen Andere Mangelzustände



Wie sich zeigt, profitieren aber 86% dieser „Psychosomatiker“, deren Eisenspeicher schlecht gefüllt oder leer sind, von Eisengaben. 65% fühlen sich beschwerdefrei oder deutlich besser und 21% fühlen sich immerhin ein wenig besser.

*Diese litten an einem Eisenmangelsyndrom IDS (Iron Deficiency Syndrome)*

Dieses Informationsblatt (Fluss-Diagramm) soll Ärzten und Patienten helfen, das richtige „Drehbuch“ für die Diagnostik, Behandlung und Prävention des IDS zu entwerfen.

## Vorgehen bei Eisenmangel (AIM)

Wer unter einem Eisendefizit leidet, läuft Gefahr, dennoch nicht als Mangelpatient anerkannt zu werden. Nur denjenigen 12%, die sich bereits im Spätstadium des Eisenmangels - einer Anämie - befinden, wird ein „Recht auf Eisen“ gewährt. Denn es wird gelehrt: Nur bei Anämie gilt ein Eisenmangel als manifest.

Die übrigen 88% ohne Anämie wurden bisher mehrheitlich als psychosomatisch krank eingestuft und entsprechend behandelt.

## Selbst-Test

Erschöpfungszustände?

Konzentrationsstörungen?  
Depressive Verstimmung?  
Schlafstörung?

Schwindel?  
Kopfschmerzen?  
Nackenverspannungen?

Haarausfall?  
Nagelbrüchigkeit?  
Restless legs?

Jede der vier Gruppen, in der ein Symptom vorkommt, ergibt einen Punkt. Maximal sind vier Punkte möglich.

### Beurteilung:

**1-2 Punkte:**  
IDS möglich

**3 Punkte:**  
IDS wahrscheinlich

**4 Punkte:**  
IDS sehr wahrscheinlich