

# Eisenmangel kann unglücklich machen

Nur 14 Prozent derjenigen, die an einem **Eisenmangel** leiden, werden behandelt. So die These des Arztes Beat Schaub.

CLAUDIA KENAN

Patientin A.S. wusste kaum mehr weiter, als sie die Hausarztpraxis von Beat Schaub aufsuchte: Sie hatte einen guten Job, einen netten Lebenspartner und liebe Freundinnen – und doch war sie stets erschöpft und traurig, schlief schlecht und litt an Herzrasen. Die 37-Jährige hatte einen Eisenmangel, fand Schaub bald heraus. Viele ihrer Leidensgenossinnen haben brüchige Nägel, Haarausfall oder schmerzende Nackenverspannungen.

Eisenmangel ist ein Leiden, das rund eine Million Frauen und eine deutlich geringere Anzahl Männer in der Schweiz haben. So jedenfalls die Schätzung des Basler Arztes und Eisenpioniers Beat Schaub, die er anlässlich des dritten Eisensymposiums Ende des vergangenen Jahres in Basel vertrat. Trotz sehr vielen Betroffenen werde Eisenmangel «systematisch tabuisiert», so Schaub.

Eine Erfahrung, die auch die zuvor genannte Patientin A.S. machen musste. Zuerst wurde sie als Simulant abgetan, dann bekam sie Eisentabletten verabreicht. Doch diese verursachten Erbrechen und Durchfall. Da Eisentabletten laut Schaub bei vielen Mangelpatientinnen kaum etwas nützen, behandelt er sie seit rund zehn Jahren mit Eisen-Infusionen. Durchschnittlich 0,93 Milliliter des Speichereisens Ferritin verabreicht er ihnen pro Sitzung intravenös, spritzt es direkt ins Blut.

Wissenschaftliche Studien zu seiner Behandlungsweise seien noch immer rar, beklagt Schaub, der mit seiner Therapie eigenen Angaben zufolge bei knapp 70 Prozent der Eisenmangelsyndrom-Patientinnen Erfolge verzeichnet. So auch bei der zuvor genannten Patientin. Nach einigen Eiseninfusionen ging es A.S. wieder gut. Trauer, Unsicherheit und Herzrasen verschwanden vollkommen.

## Heilslehre oder Diagnose

Dass nur ein Bruchteil der Betroffenen behandelt wird – laut Schaub sind es etwa 14 Prozent – liegt daran, dass bisher hauptsächlich ein zu tiefer Hämoglobinwert zur Diagnose Eisenmangel führte. Landläufig werden laut Schaub nur diejenigen behandelt, die bereits an einer Blutarmut leiden, die durch zu wenig Eisen im Blut entstand. Doch die



**Erschöpft und traurig:** Eisenmangel kann viele Leiden hervorrufen, wird jedoch sehr oft nicht als Ursache dieser Leiden erkannt. Bild: ky

Blutbildung sei nur die letzte Aufgabe, die ein Körper aufgibt, der unter Eisenmangel leidet. «Das Eisen hat weit über 100 Aufgaben», so Schaub, der bei seiner Verdachtsdiagnose vor allem das Speichereisen Ferritin beachtet. Dieses transportiert das Eisen ins Knochenmark, wo die Blutbildung stattfindet. Das Eisen ist wichtiger Bestandteil des roten Blutfarbstoffs, in der Fachsprache Hämoglobin genannt. Dieses befindet sich in den roten Blutkörperchen, bindet in der Lunge Sauerstoff und transportiert diesen im Blutkreislauf in den ganzen Körper.

Eisenmangel ist laut Schaub die am weitesten verbreitete Mangelkrankheit weltweit. Davon betroffen sind meist Frauen, nur zehn Prozent von Schaub's Patienten sind Männer. Bereits während der teils jahrelang andauernden Vorstufe Eisenmangelsyndrom-Erkrankung leiden die Betroffenen.

Personen, die unter den Symptomen, die durch einen Eisenmangel verursacht werden können, leiden, könnten aber auch eine Schilddrüsenunterfunktion haben. Schaub bestreitet dies nicht. Im Gegenteil legt er Wert auf die Feststellung, dass Eiseninfusionen stets aufgrund einer Verdachtsdiagnose verschrieben würden. «Ob die Person tatsächlich an einem Eisenmangel-Syndrom litt, kann erst bestätigt wer-

## Der Selbst-Test

Kurztest zur Erkennung eines möglichen Eisenmangelsyndroms (IDS). Leiden Sie unter:

- **Erschöpfungszuständen?** (Falls ja: 1 Punkt)
  - **Konzentrationsstörungen,** depressiven Verstimmungen? (Falls etwas zutrifft: 1 Punkt)
  - **Schlafproblemen,** schmerzhaften Nackenverspannungen, Kopfschmerzen? (1 Punkt möglich)
  - **Schwindel,** Haarausfall, brüchigen Nägeln? (1 Punkt möglich)
- 1 oder 2 Punkte: evtl. IDS  
3: wahrscheinlich IDS  
4: sehr wahrsch. IDS (ken)

den, wenn die Symptome nach der Verabreichung von Eisen verschwinden», so Schaub. Deshalb ruft der Arzt die Wissenschaft dazu auf, das Eisenmangel-Syndrom besser zu erforschen.

## Psychopharmaka statt Eisen

Die Symptome, die aufgrund verschiedener Leiden auftreten können, führten Medizinalpersonen verschiedentlich zu Fehldiagnosen, ist Schaub überzeugt. Als Beispiele nennt er Personen, deren Schlafstörungen anstatt mit der Zufuhr von Eisen mit Schlafmitteln behandelt wurden. Auch komme es vor, dass Menschen

gegen Depressionen mit Psychotherapien und Psychopharmaka behandelt würden, obwohl sie einen Eisenmangel hätten, so Schaub.

Anders als bei vielen andern Krankheiten und Leiden ist bis heute nicht definiert, wie hoch der Ferritinwert sein müsste, um ein Eisenmangel-Syndrom auszuschliessen. Meist würden zu tiefe Werte als normal deklariert, so Schaub. Seinen Erfahrungen zufolge fühlen sich Frauen meist bei einem Ferritinwert zwischen 150 und 200 gut. Manche fühlen sich aber bereits bei einem Wert von etwa 50 pudelwohl und bekommen deshalb keine Eiseninfusionen. Männer, die keine Menstruation und damit kei-

nen monatlich wiederkehrenden Blut- und Eisenverlust erleiden, weisen meist einen viel höheren Wert auf. Bei seinen Therapien peilt Schaub einen Wert von 200 an. Und auch Patientin A.S. fühlte sich erst bei über 150 geheilt. «Wir befragen die Patientinnen nach ihrem Wohlbefinden», so der Arzt. «Ihre subjektive Wahrnehmung ist entscheidend.» Dass ein offiziell anerkannter Erfahrungswert für den Ferritinwert bei Frauen fehle, kritisiert Schaub. Analog dem Cholesterinwert wäre es auch möglich, eine Ferritinnorm zu erstellen, sagt er.

**INFO:** Weitere Informationen zu Eisenmangel und Eisenpraxen im Kanton Bern auf [www.eisenzentrum.org](http://www.eisenzentrum.org)



Der Arzt **Beat Schaub** behandelt in seiner Hausarztpraxis seit zehn Jahren vor allem Frauen mit Eiseninfusionen. Bild: zvg

## Forschung

### Genetischer Fingerabdruck

sda. An diesem Samstag feiert der Vater des genetischen Fingerabdrucks seinen 60. Geburtstag. Alec Jeffreys Entdeckung brachte diverse Schwerverbrecher zur Strecke und löste zahlreiche Vaterschafts-Streitereien.

Im September 1984 war der Genetiker Jeffreys an der Universität im englischen Leicester eigentlich mit einem DNA-Experiment zur Erforschung von Krankheiten beschäftigt. Eher durch Zufall entdeckte er dabei in einem bestimmten DNA-Abschnitt ein für jeden Menschen einzigartiges Muster. Daraus konnte er ein Bild erzeugen, das ein wenig aussah wie der Strichcode auf Supermarktpackungen. Der genetische Fingerabdruck war geboren.

1986 wurde das erste spektakuläre Verbrechen gelöst: Der genetische Fingerabdruck kam bei einem doppelten Sexualmord zum Einsatz, der Mörder zweier Schulkinder wurde überführt. Danach löste Jeffreys unzählige Fälle, so identifizierte er auch die Leiche des KZ-Arztes Josef Mengele.

Heute arbeitet Jeffreys, der inzwischen von Königin Elizabeth II. für seine Verdienste um die Wissenschaft zum Ritter geschlagen wurde, noch immer für die Universität Leicester. Trotz seiner Entdeckung mahnte er zu einem umsichtigen Umgang mit DNA-Informationen. Wer eines Verbrechens überführt wurde, schulde es zwar der Gesellschaft, dass seine DNA gespeichert werde. Dagegen sei die Speicherung von DNA-Material unschuldiger Menschen nicht gerechtfertigt.

## Studie

### Ungleichgewicht macht krank

sda. Je grösser die wirtschaftliche Schere in einem Land ist, desto mehr Kranke gibt es. Das bestätigt eine Studie von deutschen und schwedischen Wissenschaftlern auf einer Datenbasis von 21 Ländern. «Eine derartige Untersuchung in dieser Grössenordnung gab es bisher noch nicht», sagte Studienmitautor Martin Karlsson von der Technischen Universität Darmstadt. Die je 1000 Befragten pro Land schätzten ihre gesundheitliche Situation per Telefon und per Computer selbst ein. Jeweils über 75 Prozent der Befragten Kanadier, Dänen und Franzosen gaben ein «gut» oder «sehr gut» an. In Deutschland taten das knapp 70 Prozent. In Ländern mit grösserer ökonomischer Ungleichheit attestierten sich die Teilnehmer hingegen in der Regel eine deutlich schlechtere Gesundheit.

Nur rund ein Drittel der türkischen und chinesischen Befragten zum Beispiel entschied sich für «gut» oder «sehr gut», beim Schlusslicht Russland waren es sogar nur rund 17 Prozent. Analysiert wurden die bevölkerungsreichsten Länder der Welt wie China und Indien, aber auch Deutschland oder Dänemark.

## NACHRICHTEN

### Studie: Vorstellung ist zweidimensional

sda. Vor ihrem geistigen Auge sehen Menschen nur zwei- und nicht dreidimensional. Das zeigt eine Studie von Psychologen der Universität Bern. Das könnte von Vorteil sein, um Realität und Vorstellung nicht miteinander zu verwechseln. Für den Forscher ergibt dieser Mechanismus Sinn: Es könne sein, dass Menschen auf diese Art Vorstellungen als solche entlarven könnten, sagte er. Denn nicht alles, was in unserer Vorstellung abläuft, hat auch tatsächlich stattgefunden.

# Lungenliga warnt vor tückischer Krankheit

Menschen, die tagsüber unter extremer **Müdigkeit** leiden und gar einschlafen, leiden vielleicht an Schlafapnoe. Im Strassenverkehr kann die Krankheit verheerende Folgen haben.



Eine **Nasenmaske** kann das Schnarchen verhindern.

Bild: zvg/Lungenliga

sda/mt. In der Schweiz sind rund 150 000 Personen von dieser Krankheit betroffen, aber nur die wenigsten wissen es. Die Lungenliga betreut aktuell rund 29 000 Betroffene mit Schlafapnoe. Mit einer schweizweiten Plakat- und Onlinekampagne klärt die Lungenliga über die Krankheit auf.

Eine unbehandelte Schlafapnoe kann verheerende Folgen

jährliche Aufklärungs-Kampagne der Lungenliga hilft, die Menschen für dieses gesundheitliche Problem zu sensibilisieren», sagt der Lungenspezialist Robert Thurnheer.

Das griechische Wort «apnoia» bedeutet Atemstillstand. Nächtliche Atemaussetzer und lautes, unregelmässiges Schnarchen sind denn auch die Hauptmerkmale einer Schlafapnoe. Dazu kommt eine extreme Müdigkeit während des Tages, da es bei den Atemaussetzern immer wieder zu kurzen Aufwachreaktionen kommt.

Diese Symptome werden zwar als unangenehm, selten aber als gefährlich eingeschätzt. Betroffene suchen den Arzt oft erst nach einem dramatischen Ereignis, wie zum Beispiel nach einem Fast-Verkehrsunfall auf. Zudem ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Schlafapnoe-Pa-

tientinnen und -Patienten erhöht.

## Einfacher Online-Test

Dies will die Lungenliga ändern: Mit dem Online-Test auf [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch) kann jede und jeder sein Schlafapnoe-Risiko in etwa fünf Minuten feststellen: Es müssen lediglich verschiedene Fragen zum Thema Schlafen und Schnarchen beantwortet werden. Die Testauswertung gibt anschliessend an, ob ein Besuch bei der Hausärztin oder beim Hausarzt angebracht ist. Diagnostiziert wird Schlafapnoe dann meist mit einer Untersuchung im Schlaflabor oder bei einem Spezialisten.

Die genaue Ursache von Schlafapnoe ist nicht bekannt. Männer im mittleren Alter sind am häufigsten betroffen, manchmal kommt Schlafapnoe auch familiär gehäuft vor. Zu den Risiko-

faktoren gehören unter anderem auch Übergewicht, übermässiger Alkoholkonsum und Rauchen.

## Rasch wirksame Therapie

Eine Schlafapnoe kann einfach und dauerhaft behandelt werden. Die am besten untersuchte und bisher wirksamste Therapie ist die sogenannte CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure). Dazu tragen die Patienten während der Nacht eine Nasen- oder Gesichtsmaske, die das Schnarchen und die Atempausen verhindert. Oft fühlen sich Patienten bereits nach wenigen Nächten ausgeruhter und viel besser. Um den Erfolg zu gewährleisten, muss die Therapie dauerhaft angewendet werden.

**INFO:** Bis zum 29. Januar beantwortet der Lungenspezialist Robert Thurnheer Fragen zu Schlafapnoe auf [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)

haben: Ein Verkehrsunfall wegen Sekundenschlaf oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. «Die