



**DR. BEAT SCHAUB** ist Leiter des Eisenzentrums in Binningen BL.

Bei einem normalen Hämoglobin liegt keine Blutarmut vor. Allerdings leiden Menschen mit leeren Eisenspeichern oft schon während Jahren vor dem Auftreten einer Anämie unter den erwähnten Symptomen.

### Wie viel Eisen brauchen wir eigentlich?

Jeder Mensch braucht die Menge Eisen, mit der er sich gesund fühlt. Wer sich also gesund fühlt, soll den Ferritinwert gar nicht erst bestimmen lassen. Bei Frauen mit den oben genannten Symptomen und einem Ferritinwert unter 50 ng/ml sollte ein Wert von 200 ng/ml angestrebt werden.

### Kann man diesen Wert mit Tabletten erreichen?

Die Resultate mit Eisentabletten waren ernüchternd: Nur etwa 15 Prozent fühlten sich damit erfolgreich behandelt. Im Gegensatz dazu profitieren über die Hälfte der Betroffenen von einer Behandlung mit Eiseninfusionen.

### Würde eine eisenreiche Ernährung nicht auch genügen, um den Mineralstoffbedarf zu decken?

Kaum. Um die Eisenspeicher gefüllt zu halten, bräuchte es bis zur Menopause etwa vier Blutwürste pro Tag! Leber und rotes Fleisch enthalten ebenfalls viel Eisen. Auch Vollkornbrot, Fisch, Kürbiskerne, getrocknete Früchte und Kräuter wie Thymian sind eisenhaltig. Spinat allerdings enthält viel weniger Eisen, als man lange annahm.

### Bezahlen die Kassen Eiseninfusionen?

Bei Patienten mit entsprechenden Symptomen – auch wenn keine Blutarmut vorliegt – bezahlen die Krankenkassen die Eiseninfusionen.

[www.eisenzentrum.org](http://www.eisenzentrum.org)

## EISEN HER!

**INTERVIEW** VERENA THURNER  
**FOTO** MATTHIAS WILLI

SCHLAPP, MÜDE UND LUSTLOS? EIN MÖGLICHER GRUND: LEERE EISENSPEICHER TROTZ NORMALEN BLUTWERTEN. **EISENINFUSIONEN** BRINGEN FRAUEN SCHNELL WIEDER IN SCHUSS.

### Schweizer Illustrierte Style: Wie äussert sich Eisenmangel?

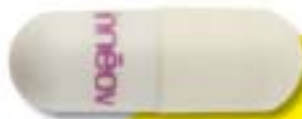
**Dr. Beat Schaub:** Im Extremfall in einer Blutarmut. Doch schon Jahre vor dem Auftreten einer Anämie können Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Depressionen, Migräne und Schlafstörungen auftreten.

### Wer ist davon insbesondere betroffen?

In erster Linie Frauen im Menstruationsalter. Sie verlieren alle vier Wochen Eisen durch die Regelblutung. Unser Körper selber kann kein Eisen produzieren. Kinder brauchen für das Wachstum 50 Prozent mehr Eisen als Erwachsene. Erstaunlich ist die Tatsache, dass bis zu 50 Prozent aller Menschen an Eisenmangel leiden, selbst in der Schweiz.

Kann man trotz normalen Hämoglobin-Werten an Eisenmangel leiden?

# I48



## DRUGSTORE

**ORANGENHAUT LÄSST SICH MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG MILDERN. UNTERSTÜTZEND WIRKEN KAPSELN.**

Die Temperaturen steigen, die Hüllen fallen. Ist das, was zum Vorschein kommt, glatt und straff?

Neun von zehn Frauen dürften die Frage mit «nein» beantworten. Für sie gibt es neu Kapseln mit entschlackenden und festigenden Wirkstoffen. Innéov Cellulite, Fr. 42.–. In Apotheken.