



## Bei Eisenmangel sind Körper und Seele schwer wie Blei

Eisen stellt im Organismus wichtige Weichen.

Eisenmangel ist der weltweit verbreitetste Mangelzustand. Weil seine Symptome unauffällig sind, wird er oft nicht entdeckt. Doch auch bei der Behandlung muss einiges beachtet werden, damit der Körper das Eisen aufnehmen kann.

Claudia Sedioli

Kurz aufeinander zwei Schwangerschaften und Monate des Stillens. Ein Baby und ein Kleinkind, die viel Aufmerksamkeit brauchen, natürlich auch nachts. Dazu will Frau dem Körper etwas Gutes tun und das alte Hobby Joggen pflegen. – Kein Wunder, dass die Baselbieterin Corina Merz sich damals ausgelaugt fühlte. «Aber ich dachte, das müsse so sein, wenn man kleine Kinder hat.» Zur Müdigkeit und Kraftlosigkeit kamen Verspannungen im Schulterbereich, die der Mutter das Leben schwer machten. Weil Corina Merz schon von Eisenmangel gehört hatte, wandte sie sich an ihre Ärztin. «Sie mass mein Ferritin, und wirklich: 23 ug/l waren sehr wenig.»

Nach einer ersten Eiseninfusion spürte die junge Frau noch keine Verbesserung. Erst die zweite zeigte Wirkung: «Das war ein richtiger Aha-Effekt, im Alltag aber auch beim Joggen. Plötzlich realisierte ich, dass ich wieder Power hatte. Auch die Verspannungen waren weg.» Corina Merz bekam noch eine dritte Eiseninfusion, allerdings ohne eine vergleichbar deutliche Verbesserung wie bei der vorherigen. «Ich fühlte mich danach aber dauerhaft

fitter und leistungsfähiger – erst da wurde mir bewusst, wie erschöpft ich vorher gewesen war.» Nach 2 Jahren kamen die Verspannungen in der Schulter wieder. «Und ich spürte wieder dieses Ausgelaugtsein», erinnert sich die Familienfrau. Zwar wurde dann bei ihr ein Ferritinwert gemessen, der allgemein nicht als zu tief gilt. «Aber für mich persönlich war da wohl schon wieder eine untere Grenze unterschritten. Denn wieder brachten die Infusionen schnell Besserung.»

### Typische Symptome

Für Dr. med. Verena Meier-Hirschi ist Corina Merz' Situation typisch: «Müdigkeit, fehlende körperliche Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörung, Wochenbettdepressionen, manchmal auch gehäuft Infektionen können typische Symptome eines Eisenmangels sein.» Kommt eine Patientin – denn Frauen sind unter anderem wegen der monatlichen Blutungen häufiger betroffen – mit solchen Symptomen in ihre Praxis, misst die Allgemeinmedizinerin das im Körper gespeicherte Eisen: «In erster Linie dient Ferritin als Mass für einen Eisenmangel.»

Serie:

### Eisen, Kraftstoff für den Körper

#### Modedoping oder neue medizinische Erkenntnis?

Eisenmangel wird bei immer mehr Menschen diagnostiziert. Wir zeigen, wozu der Körper Eisen braucht, wie sich Mangel zeigt und worauf es bei der Behandlung ankommt.

### Keine allgemeingültigen Normwerte

Im Moment werde, so Dr. Verena Meier-Hirschi, noch viel darüber diskutiert, wie hoch die Normwerte anzusetzen seien: «Bisher galten Werte bis 30 ug/l bei Frauen als normal. Meine Erfahrung zeigt allerdings, dass Ferritinwerte unter 50 ug/l oft von den Betroffenen als Mangel wahrgenommen werden. Bei der Bestimmung des Ferritins muss darauf geachtet werden, dass keine Infektion oder Entzündung im Körper vorliegt, da die Werte dann trotz Mangel normal oder hoch sind.» Die Ursachen für einen Eisenmangel sind vielfältig und müssen laut der Ärztin genau abgeklärt werden.

### Geht Eisen verloren oder wird es nicht aufgenommen?

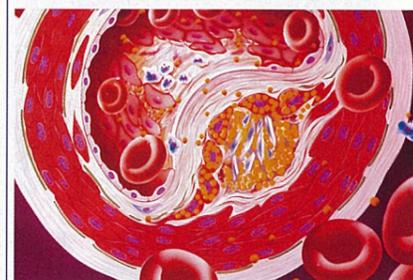
Bei Frauen werde oft die Menstruation als «Eisenräuber» verdächtigt: «Es können starke Monatsblutungen sein oder wenn die Blutungen in kurzen Abständen kommen. Mehrere Schwangerschaften innerhalb kurzer Zeit führen oft auch zu Eisenmangel, weil eine Schwangerschaft mehr Eisen braucht, als während dieser Zeit aufgenommen werden

kann.» Menschen mit einer chronischen Entzündung wie Asthma oder mit Darmentzündungen hingegen könnten Eisen zu wenig gut aufnehmen, erklärt die Medizinerin: «Am häufigsten sehe ich Patienten und Patientinnen mit funktionellen Darmstörungen wie Frucht- oder Milchzucker-Unverträglichkeit, seltener mit Zöliakie, einer Glutenunverträglichkeit.»

Vor allem bei älteren Menschen könne auch ein Verlust von Blut durch den Darm hinter einem Eisenmangel liegen.

### Weshalb Eisenmangel nicht immer auch eine Anämie ist

In Zusammenhang mit Eisenmangel spricht man oft von «Anämie»: Anämie zeigt sich unter anderem darin, dass der Gehalt an rotem Farbstoff (Hämoglobin) im Blut vermindert ist. Eisenmangel ist eine der möglichen Ursachen für diesen Mangel an roten Blutkörperchen.



### Speichereisen im Körper

Bereits bevor eine Anämie mit einer Blutuntersuchung festgestellt wird, kann schon Eisenmangel im Körper herrschen. Damit dem Körper genügend Eisen zur Blutbildung und für viele weitere Stoffwechselfvorgänge zur Verfügung steht, muss eine bestimmte Menge als Vorrat gespeichert werden. Eisen wird hauptsächlich im Knochenmark, in der Leber und in der Milz gespeichert. Wie hoch die Eisenspeicher sind, lässt sich durch die Bestimmung des Ferritins abschätzen.

### Wenn die Speicher leer sind

Sind die Eisenverluste grösser als die Eisenaufnahme, entleeren sich zuerst die Eisenspeicher. Es kommt zum Eisenmangel ohne Anämie. Dabei kann das Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff, noch im Normbereich liegen. Hingegen ist der Ferritinwert erniedrigt.



Dr. med. Verena Meier-Hirschi

## Eisenspeicher füllen, aber richtig

Eisendefizite sind weltweit der am meisten verbreitete Mangelzustand, und zwar sowohl in Entwicklungs- als auch in Industrieländern. Ausgeglichen wird der Mangel mit unterschiedlichen Massnahmen. Interview mit der Sissacher Allgemeinmedizinerin Dr. Verena Meier-Hirschi.

### astrea: Wie stellt man sicher, genug Eisen mit der Nahrung aufzunehmen?

**Dr. Verena Meier-Hirschi:** Wer regelmässig etwa 3-mal wöchentlich Fleisch isst, sollte im Normalfall genug Eisen haben. Vegetarier sollten darauf achten, dass sie genügend eisenhaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen wie Soja – ist allerdings wegen Allergien nur in Form von Tofu sinnvoll – oder auch Peperoni, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse usw.

### Wer sich eisenreich ernähren will, muss aber auch gewisse Eisenräuber meiden. Welche sind das?

Die Aufnahme von pflanzlichem Eisen aus dem Darm wird durch Schwarztee und Kaffee verhindert, so dass diese Genussmittel möglichst zu Zwischenmahlzeiten eingenommen werden sollten. Da sich Eisen und Kalzium gegenseitig konkurrenzieren, ist es sinnvoll, Fleisch und Milchprodukte nicht miteinander einzunehmen.

### Wann ist eine Einnahme von Eisen-tabletten oder anderen Eisenpräparaten sinnvoll?

Bei Vegetariern führt eine Eisentherapie mit Tabletten im Verlauf von Wochen bis Monaten zu einer Verbesserung der Eisenspiegel. Eisentabletten können auch vorbeugend eingesetzt werden (1–3 Tabletten pro Woche),

damit es langfristig nicht zu einem Eisenmangel kommt. Wenn jemand regelmässig Fleisch isst im oben erwähnten Rahmen, ist eine Eisentherapie mit Tabletten und Tropfen wahrscheinlich aber wenig erfolgreich, weil Eisen schlecht aufgenommen wird.

### Sind dann Eiseninfusionen eine Lösung?

Ja, in diesen Situationen mache ich Eiseninfusionen. Dies ist auch bei Menschen von Vorteil, die zu wenig Blut haben und darunter leiden. Die Infusionen führen zu sofort verfügbarem Eisen und je nach Eisenpräparat haben sie bereits nach 1–10 Tagen einen guten Effekt.

## Mehr Informationen

[www.praxis-meier-hirschi.ch](http://www.praxis-meier-hirschi.ch)  
(Eisen)

Die Gratisbroschüre «Eisenmangel – der versteckte Hunger» liegt in Ihrer Apotheke auf.

