



## Müde und lustlos

Wer müde, unkonzentriert und depressiv ist, leidet vielleicht unter Eisenmangel. Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta sagt, was hilft und berichtet von ihren eigenen Erfahrungen.

**E**isenmangel scheint die neue Modekrankheit zu sein. Kaum eine Zeitung, eine Gratispublikation, die in letzter Zeit nicht über zu tiefe Eisenwerte berichtet hat. Praktisch, dass auch gleich das passende Heilmittel genannt wird: die Eiseninfusion. Unter Fachleuten ist die hoch dosierte Eisengabe allerdings nach wie vor umstritten. Teuer und unnötig sind Eiseninfusionen, so dachte auch ich früher. Besser sei es, eisenreich zu essen.

Bis ich letztes Jahr plötzlich null Bock auf gar nichts mehr hatte. Termine vergass. Sachen verlegte. Ich hätte tagelang schlafen können und war doch immer müde. Richtig Angst bekam ich, als schliesslich Herzrhythmusstörungen und Augenflimmern auftraten. Ich ging zur Ärztin. Und fühlte mich geradezu erlöst, als sie nach einer Blutuntersuchung «nur» eine schwere Eisenanämie diagnostizierte: Ich hatte gerade noch ein Hb von 6,5 g/dl, normal sind 12 g/dl, der Ferritinwert war mit 7 auch deutlich zu tief. Alles irgendwie nicht ganz erstaun-

lich, eine logische Folge meines Lebens, ass ich doch seit meiner Kindheit kaum Fleisch, rotes schon gar nicht. Dafür hatte ich zu diesem Zeitpunkt bereits sieben Geburten und zwei Fehlgeburten hinter mir. Der Beginn der zehnten Schwangerschaft gab meinem Eisenstatus dann ganz offensichtlich den Rest.

### **Schwangere häufig betroffen**

Gemäss verschiedenen Studien leidet in Europa jede vierte Person an Eisenmangel. Betroffen sind vor allem Frauen mit starken Monatsblutungen. «Mit jeder Menstruation geht mit dem Blut ein Teil des Eisens verloren, wodurch sich mit den Jahren ein immer grösseres Eisendefizit anbahnt», erklärt der Internist und Eisenspezialist Dr. med. Beat Schaub aus Binningen (BL). Richtige Ernährung reicht oft nicht aus, um diesen Eisenverlust wett zu machen. Ausserdem ernähren sich Frauen besonders häufig vegetarisch. Eine fatale Kombination, denn ausgerechnet Fleisch ist der beste Eisenlieferant.

Auch schwangere Frauen sind oft von Eisenmangel betroffen, da das wachsende Baby viel Eisen benötigt. Nicht unbedenklich: Ist die Mutter ungenügend mit Eisen versorgt, könnte dies Auswirkungen aufs Baby haben, beispielsweise auf seine Gehirnentwicklung, vermuten Mediziner. Ein Eisendefizit schwächt die Frau körperlich und seelisch. «Die Wochenbett-Depression ist wahrscheinlich nicht selten ebenfalls eisenmangelbedingt», sagt Schaub.

Doch was passiert, wenn das Eisen im Körper knapp wird? Der Mineralstoff ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen, welche Sauerstoff zu den Organen und ins Gehirn transportieren. Aber auch für die Zellteilung, die Herz- und Hirnfunktion sowie den Hormonstoffwechsel. Ein Mangel liegt dann vor, wenn der Eisenstoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät. «Als Folge werden einzelne Körperfunktionen gedrosselt, es entstehen entsprechende Symptome, die Blutzellen beginnen zu schrumpfen», so Schaub. Patienten klagen über Erschöpfungszustände, Konzentration

onsstörungen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, unruhige Beine, Haarausfall oder brüchige Nägel.

Steht ein Eisenmangel fest, muss nach den Gründen dafür gesucht werden. Diese zu beheben ist gar nicht so einfach. «Ist die Ursache beispielsweise eine zu starke Menstruation, kann eine konstitutionelle homöopathische Behandlung helfen», ist Dr. Heidi Geissbühler, Fachärztin für Homöopathie in Schindellegi SZ, überzeugt. Gleichzeitig soll versucht werden, dem Körper das fehlende Eisen zuzuführen. Ist der Leidensdruck gering, reichen zur Behandlung Eisenpräparate wie Floradix oder Maltofer-Tropfen. Lohnenswert kann auch ein Versuch mit Schüsslersalz Nummer 3, 8 oder 16 sowie 17 sein. Manche Menschen

erzielen mit dem Präparat Anemodoron von Weleda eine Verbesserung. Es steigert die Eisenaufnahme im Darm.

#### Eiseninfusion: Vor- und Nachteile

Neben diesen natürlichen Produkten gibt es Eisen in Tablettenform, als Tropfen oder Sirup sowie als Infusion. Bei der oralen Gabe steigt der Eisenspiegel nur langsam an, intravenös kann er relativ schnell angehoben werden. «Zwei Wochen nach der letzten Infusion fühlen sich zwei Drittel der Patienten deutlich besser oder beschwerdefrei und ein Fünftel immerhin ein wenig besser», so Schaub. Doch manchmal treten auch Nebenwirkungen auf. Eisenpräparate führen bei acht von zehn Patienten zu Magen-Darm-Beschwerden. Nach einer Infusion können Nesselfieber, Ge-

lenkschmerzen oder Kopfweh auftreten, ganz selten kommt es zum Kreislaufkollaps. Laut Schaub dürfen während der Schwangerschaft Eiseninfusionen verabreicht werden, allerdings erst ab der 13. Schwangerschaftswoche. «Bei Kindern sind wir zurückhaltend mit Infusionen», so der Facharzt. Eisenpräparate oder alternative Heilmittel haben Vorrang.

Unter Ärzten ist man sich uneinig, ab welchem Ferritinwert Eiseninfusionen nötig und sinnvoll sind (siehe Box). «Eiseninfusionen sind eine Notfallmassnahme für Patienten, die eine starke Anämie haben», sagt die Homöopathin Heidi Geissbühler. Eisen kann nämlich auch als Zellgift wirken, zumal unklar ist, wie der Körper auf eine Überflutung mit Eisen reagiert. Tom Perls, Altersforscher an der Boston University, vermutet, dass tiefe Eisenwerte gar der Grund sind, warum Frauen länger leben als Männer. «Wer weniger Eisen zu sich nimmt, erleidet deutlich seltener einen Herz- oder Hirninfarkt. Weil Frauen menstruieren, haben sie 40 Jahre lang weniger Eisen im Blut. Langfristig ist das ein Vorteil.»

Ebenfalls wird der Einfluss des Eisenstatus auf die Krebsentstehung diskutiert. Geissbühler weist darauf hin, dass ein tiefer Eisenspiegel das Krebsrisiko sowie das Infektionsrisiko senken könne. Schaub hingegen ist anderer Meinung: «Bei genügend Eisen im Körper ist auch das Immunsystem kompetent, sodass die täglich entstehenden Krebszellen erfolgreich zerstört werden.»

Ich habe mich dafür entschieden, Eiseninfusionen machen zu lassen. Nachdem ich meine Laborwerte gesehen hatte, war für mich klar: Mit Tabletten dauert es ewig, bis

Die meisten Ärzte messen bei einer Routinekontrolle nur das Hämoglobin, also die Anzahl roter Blutkörperchen. Das ist in Ordnung, wenn es über 12,0 g/dl beträgt. Ist der Wert tiefer, leidet die Person unter einer Anämie (Blutarmut) – allerdings erst dann, wenn der Eisenspeicher leer ist. Deshalb ist die Analyse des Speichereisens, Ferritin genannt, genauso wichtig wie die Messung des Hämoglobins.

Ist ein Protein, das bis zu 4500 Eisenpartikel speichern kann. Es befindet sich in den Speicherzellen der Leber, der Milz, des Knochenmarks und zu einem geringen Teil im Blut, weshalb es da auch gemessen werden kann. Symptome treten hingegen bei vielen Menschen schon dann auf, wenn das Hämoglobin noch in Ordnung ist, aber das Ferritin absinkt.

Man spricht dann von einem

Welcher Wert als zu niedrig einzustufen ist, ist alles andere als klar. Mancherorts gelten Werte zwischen 30 und 300 Nanogramm pro Milliliter (ng/ml) als normal, andernorts liegt der Mindestwert bei 10. In den Eisenzentren gilt als wer mit entsprechenden Symptomen einen tieferen Wert als 50 hat. In diesem Fall ist der einzige Indikator die Befindlichkeit des Patienten. Klagt er über typische Symptome, braucht er Eisen, auch wenn der Ferritinwert noch innerhalb der offiziellen Norm (10 ng/ml) liegt. Allerdings gibt es viele Menschen, die schon bei einem Wert unter 50 ng/ml Symptome entwickeln. Andere hingegen fühlen sich mit einem Ferritinwert unter 10 ng/ml gesund; für diese ist ein solcher Wert normal.

## Rundum versorgt.

Gewinnen Sie jeden Monat eine attraktive Umhängetasche gefüllt mit wertvollen Stillprodukten von Medela.

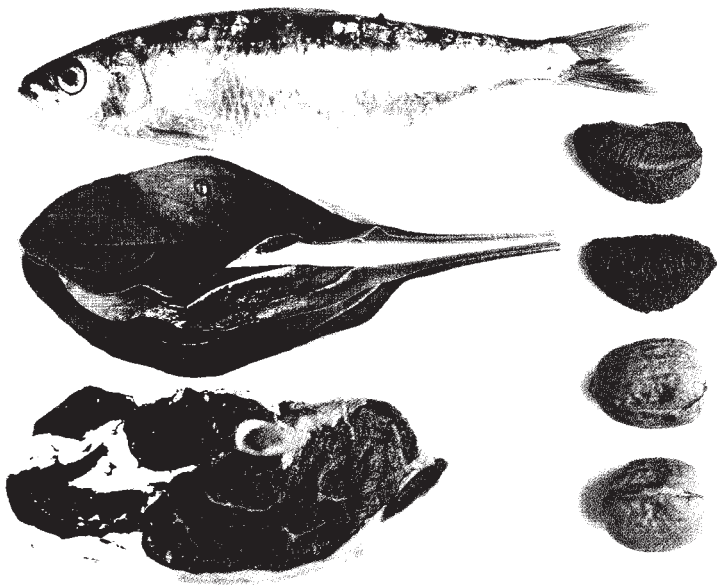


medela 

No. 1 choice  
of hospitals  
& mothers

Mail oder Postkarte bis 30. Juni 2010 mit Postadresse, Betreff «wir eltern» an [contact@medela.ch](mailto:contact@medela.ch) oder Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6341 Baar senden.

Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



ich wieder auf dem Damm bin. Heute, nach 15 Behandlungen, bin ich wieder topfit, alle Störungen sind wie von Zauberhand verschwunden. Das hat mich aber einiges gekostet: 15-mal musste ich die Geduld aufbringen, zwei Stunden lang mehr oder weniger untätig in der Arztpraxis zu sitzen, die Venen brannten unangenehm und ich hatte monatelang blaue Arme von der Ste-

cherei. Und schliesslich die Arztrechnung: Bei Kosten von 600 Franken pro Infusion plus Diagnostik sind auch 10 Prozent Selbstbehalt kein Pappenstiel mehr. Damit ich meinen Füllungswert, auch den des Portemonnaies, behalten kann, esse ich nun regelmässig Rindsfilet und Mostbröckli. Obwohl ich eigentlich Vegetarierin bin.

Marianne Botta-Diener

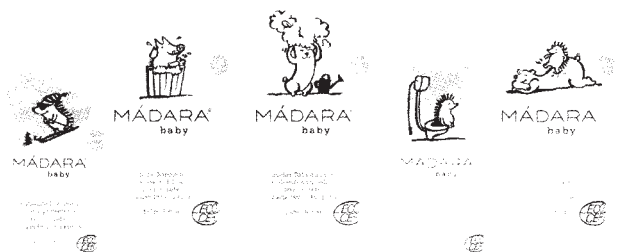
Die besten Eisenlieferanten sind Fleisch, Fisch und Eigelb. Am meisten Eisen hat rotes Fleisch. Pflanzliche Eisen liefern Vollkornprodukte, Hirse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Dörrfrüchte. Eisenreiche Gemüse und Früchte sind Bohnen, Wirsing, Topinambur, Schwarzwurzeln, Löwenzahn, Johannisbeeren, Erdbeeren. Leider liegt das pflanzliche Eisen häufig gebunden vor: Phytate in Getreide, Oxalate in Spinat oder Rhabarber und Tannine im Schwarztee bilden mit Eisen schwer lösliche Verbindungen, sodass es nur schlecht aufgenommen werden kann. Auch kalziumhaltige Lebensmittel können die Eisenaufnahme hemmen: Ein Birchermüesli mit Milch oder ein Käsebrötchen sind zwar sehr gesund, aber keine guten Eisenlieferanten.

Es hilft also, zum Essen ein Glas Orangensaft zu trinken und das Essen, zum Beispiel das panierte Plätzli, mit Zitronensaft zu beträufeln. Auch kann pflanzliches Eisen besser aufgenommen werden, wenn etwas Fleisch dabei ist, zumindest etwas Schinken auf dem Vollkornbrot oder Hackfleisch in der Tomatensauce.



MÁDARA®  
baby

MÁDARA®  
cosmetics



Ein makellostes und natürliches Produkt aus Blumen und Kräutern von Bio-Bauernhöfen im Baltikum. Die in **MÁDARA baby** verwendeten Pflanzen sind auf die zarte und empfindliche Haut des Babys abgestimmt.

**MÁDARA baby** erhalten Sie neu im Fachhandel.

[www.madaracosmetics.ch](http://www.madaracosmetics.ch)