

«Ich bin müde und mir ist oft kalt. Mir ist nicht wohl, ich bin weder gesund noch krank.» So äussern sich Patienten mit einem Eisenmangel, sagt Dr. med. Ruedi Louma.

Jürg Lendenmann

# Eisenmangel

## Nicht immer wird er gleich entdeckt

Bild: Jürg Lendenmann



**Dr. med. Ruedi Louma**, Facharzt FMH für Allgemeinmedizin, praktiziert in Bern. Er ist auch Spezialarzt für Akupunktur, traditionelle chinesische Medizin (TCM) und Tauchmedizin.

Viele, die bei Dr. Ruedi Louma Rat suchen und sich mit Akupunktur oder chinesischen Pflanzenheilmitteln behandeln lassen wollen, hatten schon andere Ärzte konsultiert – ohne Erfolg. Die Patientinnen – betroffen sind vor allem Frauen – klagten über chronische Müdigkeit, ihnen ist oft kalt ... «Nach der chinesischen Medizin alles Symptome eines «Blutmangels», erklärt der Arzt. Weil die östlichen Heilmethoden ihnen nicht genügend helfen konnten, untersuchte Louma einst intuitiv ihr Blut und stellte fest: Die meisten Betroffenen hatten zu wenig Eisen, obwohl ihre Hämoglobinwerte normal waren.

### Eisen – für Energie und Nerven

Eisen wird vor allem für den Aufbau des Hämoglobins der roten Blutkörperchen gebraucht, die Sauerstoff binden und in die Zellen transportieren. Louma: «Eisen und Sauerstoff braucht es für die Energieproduktion in den Zellen.» Was erklärt, warum von Eisenmangel Betroffene chronisch müde sind. Doch auch Körperabwehr, Hormonhaushalt sowie Fett- und Knochenstoffwechsel können betroffen sein; Eisen sei darüber hinaus wichtig fürs Nervensystem und fürs Gehirn: «Viele Kinder mit einem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom leiden unter Eisenmangel.» Weitere Symptome seien Nackenverspannungen mit Kopfschmerz, Haarprobleme, erhöhte Erkältungsanfälligkeit und leichte depressive Verstimmung. «Auch die Restless Legs – die ruhelosen Beine – werden heute mit einem Eisenmangel in Verbindung gebracht», ergänzt Louma.

### Den Eisenhaushalt ins Lot bringen

Ursache für einen Eisenmangel seien in der westlichen Welt vor allem Blutverluste. «Bei Frauen sind es Regelblutungen, bei Männern meist Magen- oder Darmblutungen», hält Louma fest. Auch mit Schweiß oder durch Zellabschilferungen im Darm gehe Eisen verloren. Andererseits könne eine ungenügende Eisenaufnahme zu Mangelerscheinungen führen. «Da Eisen vor allem in ro-

tem Fleisch vorkommt, sind Leute, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, stärker gefährdet.»

Zuerst bespricht der Mediziner mit den Betroffenen die Ernährungsgewohnheiten und sucht weitere Gründe für den Eisenmangel. Laboruntersuchungen – gemessen werden Hämoglobin, Ferritin (Speichereisen) und die Sättigung von Transferrin (Transporteisen) – geben Aufschluss über das Ausmass des Eisenmangels. Louma: «Noch vor einigen Jahren waren die Ferritin-Sollwerte extrem niedrig und lagen bei 10; heute sind 30 bis 100 Standard.»

Bei leichterem Eisenmangel verschreibt er Eisentabletten oder -kapseln; die Behandlung dauert drei bis sechs Monate. Bei akuterem Eisenmangelzuständen oder wenn orale Formen nicht vertragen werden, verabreicht er Infusionspräparate – für Louma eine der schönsten Therapien, da sie risikoarm «und die Erfolge durchschlagend sind. Das macht dem Arzt auch Spass.»

### «Eisenmangel – der versteckte Hunger»

Die kostenlose Broschüre kann bestellt werden bei: Sanatrend AG, [contact@sanatrend.ch](mailto:contact@sanatrend.ch)

EISENMANGEL – DER VERSTECKTE HUNGER

