

Erschöpfung, Unkonzentriertheit, depressive Verstimmung: Unspezifische Symptome wie diese können auf einen Eisenmangel hinweisen. Es lohnt sich, die leeren Eisenspeicher schnell wieder aufzufüllen.

Manuel Lüthy

Eisenmangel

Frühstadium erkennen und behandeln

«Ich bin erschöpft und kann mich nicht konzentrieren», klagen viele Personen, die an einem Eisenmangel leiden. Weitere Betroffene leiden auch an depressiven Verstimmungen, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Schwindel oder Schlafstörungen. Zusätzlich können Haarausfall und Nagelbrüchigkeit auf einen Eisenmangel hinweisen. Sogar für die Entstehung eines Aufmerksamkeits-Defizit-Syndroms (ADS) scheint eine Unterversorgung mit Eisen eine Rolle zu spielen. Die Entstehung der Symptome steht in direktem Zusammenhang mit der Drosselung eisenabhängiger Körperfunktionen wie beispielsweise der Hormon- und Energiebildung oder einer Unterversorgung der Grundsubstanzen. Die genannten Symptome werden unter dem Begriff Eisenmangelsyndrom IDS (Iron Deficiency Syndrome) zusammengefasst. In diesem Frühstadium sind die Eisenspeicher zwar leer oder zumindest schlecht gefüllt, dennoch funktioniert der Sauerstofftransport im Blut noch einwandfrei, während es anderen Körpervorgängen jedoch bereits am essenziellen Element mangelt, sodass die anfangs beschriebenen Symptome auftreten können. Je früher die Eisenspeicher wieder aufgefüllt werden, desto schneller verschwinden die Symptome und desto eher kann auch dem Spätstadium von Eisenmangel, einer Blutarmut – der Eisenmangelanämie IDA (Iron Deficiency Anemia) – vorge-

beugt werden, die etwa zehn Jahre nach Erscheinen der ersten IDS-Symptome entsteht.

Risikogruppen

Zu den Risikogruppen für die Entstehung eines Eisenmangels gehören Frauen im Menstruationsalter (Eisenverlust durch die Regelblutung), Kinder und Sportler (erhöhter Eisenbedarf) sowie Senioren (oft ungenügende Eisenaufnahme).

Bei den meisten Betroffenen liegt eine natürliche Ursache vor. Nur selten versteckt sich hinter einem Eisenmangel eine pathologische Ursache wie z. B. eine entzündliche Darmerkrankung oder Sickerblutung aus dem Magen-Darm-Bereich.

Ungenügende Eisenaufnahme durch die Nahrung?

Dies ist eine offene Frage. Offenbar reicht die Ernährung, um bei Männern einen Eisenmangel zu vermeiden. Weshalb es die Natur zulässt, dass Frauen ihren menstruellen Eisenverlust durch die Nahrung nicht wettmachen können, ist eine Frage, die noch nicht erforscht ist. Die meisten Betroffenen sind keine Vegetarierinnen und legen Wert auf hochwertige Ernährung. Dennoch können sie den Eisenmangel nicht verhindern und besitzen nur etwa 15 Prozent des Eisengehalts im Vergleich zum männlichen Geschlecht.

Die Eisenspeicher früh auffüllen

Erste Hinweise, ob ein Eisenmangelsyndrom vorliegt, vermag ein Selbsttest zu liefern (www.selbsttest.org). Die Behandlung von Eisenmangel muss individuell geplant werden. Bei geringem Leidensdruck eignen sich Produkte in Form von Eisentabletten, Tropfen oder Säften. Bei starkem Leidensdruck hingegen ist eine intravenöse Auffüllung der leeren Eisenspeicher zu bevorzugen. Sie ist bei den meisten in wenigen Wochen sehr wirksam und gleichzeitig kosteneffizient. Eine solche Behandlung muss individuell dosiert werden. Dabei wird zwischen einer Aufsättigungstherapie und der anschliessenden Erhaltungstherapie unterschieden. Für diese Vorgehensweise haben sich bisher siebzig Ärzte spezialisiert, die ein ärztliches Eisenzentrum führen (www.eisenzentrum.org) und dank einer wissenschaftlichen Eisenformel das Element nicht «auf das Geratewohl» dosieren. Die Benützung der Eisenformel steht allen Ärzten offen und ermöglicht einen zuverlässigen nachhaltigen Therapieerfolg (www.eisenformel.org).