

# Eisenmangel

## – weit verbreitet und vielfach unterschätzt

**Eisenmangel** ist die weltweit häufigste Mangelerkrankung. Dabei hat Eisenmangel nicht ausschließlich etwas mit unausgewogener Ernährung zu tun, sondern damit, wie der Körper das Eisen verliert. Hier kommen die Frauen ins Spiel. Eisenmangel und Anämie, die Blutarmut, begleiten die Frau gleich in vielen Lebensphasen. Starke Regelblutungen, Schwangerschaft, Entbindung und Wochenbett sind nur einige Beispiele, durch die Frau Blut verliert und der Bedarf an Eisen drastisch steigt.

**Dr. Johannes Seidel**, Gynäkologe und ärztlicher Leiter bei Woman & Health, Österreichs größtem frauenmedizinischen Zentrum, sagt dazu: „Wird in Zeiten des erhöhten Bedarfs kein Eisen zugeführt, ergibt sich zwangsläufig eine langsam aufgehende Schere der Unterversorgung. Besonders bei Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt, sollte rasch Eisen substituiert werden, da ein Mangel zu Frühgeburten, Fehlgeburten oder verzögerter Entwicklung des Kindes führen kann.“

**Die Folgen** eines Eisenmangels sind vielfältig: Dauermüdigkeit, Antriebslosigkeit, depressionsähnliche Verstimmungen. Lustlosigkeit, brüchige Nägel

und Haarausfall. Auch bei Kinderwunsch ist es wichtig, seinen Ferritinwert (=Eisengehalt im Blut) zu kennen, da die Zusammenhänge von Eisenmangel und Fertilität in diversen Studien untersucht und bestätigt wurden. Durch die Geburt verliert die

Frau ebenfalls viel Blut. Es gibt Hinweise in der Literatur, dass leere Eisenspeicher oder eine Anämie nach der Geburt mit der sogenannten Wochenbettdepression, auch postpartale Depression oder Babyblues genannt, in Zusammenhang stehen.



Die Plattform **Ma+me** unterstützt und informiert Frauen mit wertvollen Tipps und Adressen rund um die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft und nach der Geburt sowie Frauen, die an den diversen Symptomen eines Eisenmangels leiden. [www.ma-me.at](http://www.ma-me.at)

Allgemeine Informationen zum Lebenselement Eisen finden Sie unter: [www.eisencheck.at](http://www.eisencheck.at) WERBUNG