

BALANCEgesundheit

Sie schlafen schlecht? Können sich nicht mehr richtig konzentrieren? Sind dauermüde oder leiden unter Stimmungsschwankungen? Das sind nur einige von vielen Symptomen, die ein Mangel am Mineralstoff Eisen hervorrufen kann (siehe Selbst-Check im Kasten rechts).

Jede Fünfte. Tatsächlich leidet in Mitteleuropa nahezu jede fünfte Frau im gebärfähigen Alter unter Eisenmangel (im Alter nimmt die Häufigkeit bei Männern zu und gleicht sich an die bei Frauen an). Doch die wenigsten wissen davon. „Da die Symptome so vielfältig wie unspezifisch sind, wird Eisenmangel leider oft nicht als solcher erkannt“, weiß Doris Gapp, Ärztin für Allgemeinmedizin im renommierten Frauengesundheitszentrum „Woman and Health“ in der Wiener Innenstadt.

Burn-out oder Depression? Viel simpler: Eisenmangel!

Fehldiagnose. Das Problem: Bei Symptomen wie Erschöpfung, Antriebslosigkeit oder Schlafstörungen diagnostizieren viele Ärzte eher Burn-out oder depressive Verstimmungen als Eisenmangel. „Und das ist nicht nur bei Frauen so. Auch viele ältere Menschen könnten auf Schlafmittel oder Antidepressiva verzichten, wenn sie ausreichend mit Eisen versorgt wären“, so die Ärztin.

Gefährdet: Schwangere, Sportler & Frauen auf Diät

Risikogruppen. Als besonders gefährdet für Eisenmangel gelten Frauen mit starker Monatsblutung, ebenso Schwangere oder Mädchen in der Pubertät: „Insbesondere, wenn die Monatsblutung früh einsetzt und sie womöglich gleichzeitig einseitige Diäten machen“, warnt Expertin Gapp. Auch unter Sportlerinnen kommt Eisenmangel häu-

JEDER FÜNFTEN FRAU MANGELT ES AN EISEN

Das hat mir

gefehlt!

Eisenmangel. Ständig müde? Kopfschmerzen oder schlechte Laune? All das kann ein Indiz für zu wenig Eisen im Blut sein. Der Mangel ist auch hierzulande weit verbreitet...

Voller Schwung in den Tag starten: Davon können Frauen mit Eisenmangel nur träumen.

figer vor: Schon bei einem Trainingspensum von vier Stunden pro Woche kann der Bedarf erhöht sein. Auch bei Schulkindern sollte man bei Lustlosigkeit, Lern- oder Konzentrationschwierigkeiten an Eisenmangel denken.

Macht sich erst spät bemerkbar

Lange keine Beschwerden.

Bei einer Anämie (Blutarmut) liegt der Ursprung eines Eisenmangels oft lange zurück: „Viele Betroffene leben jahrelang weitgehend beschwerdefrei, bis sich der Eisenmangel schleichend bemerkbar macht. Durch diesen langsamen Prozess gewöhnen sie sich an ihre Energielosigkeit oder an die Kopfschmerzen und schleppen sich buchstäblich durchs Leben“, weiß Gapp. Wird gegen den Mangel nichts unternommen, kommt es über kurz oder lang zur Blutarmut – unter der ebenfalls zehn Prozent der Bevölkerung leiden.



„Obwohl so häufig, wird ein Eisenmangel oft nicht erkannt.“

DR. DORIS GAPP ist Allgemeinmedizinerin bei Woman & Health

BLITZCHECK

LEIDEN SIE UNTER EISENMANGEL?

Mögliche Symptome. Diese Beschwerden können auf Eisenmangel hinweisen:

- ✓ Müdigkeit
- ✓ Konzentrationsmangel
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Gesichtsblassheit
- ✓ Kalte Hände und Füße
- ✓ Erhöhte Anfälligkeit für Infekte
- ✓ Haarausfall
- ✓ Brüchige Nägel
- ✓ Eingerissene Mundwinkel
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Depressive Verstimmung
- ✓ Libidoverlust
- ✓ Restless Legs Syndrome

Mit Fleisch und Gemüse gegen Eisenmangel

Bewusst

essen. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, Eisenmangel zu beheben – schnell und unkompliziert. Schon ein einfacher Bluttest gibt Aufschluss darüber, ob im Blut genug Eisen vorhanden ist. Die Art der Behandlung richtet sich unter anderem nach der Schwere der Erkrankung: „Bei sehr leicht ausgeprägtem Eisenmangel kann schon eine bewusste Ernährung helfen“, weiß die Ärztin. Zu den besten Eisenspendern zählen rotes Fleisch, Vollkornprodukte, grüne Gemüsesorten und Obst. Spinat ist allerdings nur aufgrund eines Irrtums – einem Fehler bei der Kommasetzung – in den Ruf einer „Eisenbombe“ geraten. Sein Eisengehalt ist in Wahrheit um eine Potenz niedriger als lange Zeit kolportiert und nicht höher als der von anderen Gemüsesorten. Tipp: Die eisenhaltige Kost immer mit Vitamin C kombinieren – zum Beispiel mit einem Glas Orangensaft. Dadurch wird das Ei-

7.

BALANCEgesundheit



Während der Schwangerschaft steigt der Eisenbedarf um das Doppelte. Grund: Es muss mehr Blut gebildet werden.

Ausgelaugt? Füllt man die leeren Eisenspeicher mit Tabletten oder Infusionen (geht schneller!) auf, fühlt man sich wieder fit und leistungsstark.

sen besser verwertet. Die stärksten „Eisenräuber“ sind Kaffee, Schwarztee, Cola-Getränke, Milch oder Magnesium.

Eisenmittel zum Schlucken oder besser Infusionen?

Arzt entscheidet. Zweite Therapie-Möglichkeit ist die Einnahme oraler Eisenpräparate: „Sie werden idealerweise auf nüchternen Magen eingenommen. Bis sich die Speicher wieder gefüllt haben, kann es jedoch einige Wochen dauern“, so Gapp. Zudem kann es zu unangenehmen Nebenwirkungen wie Verstopfung oder Übelkeit kommen. Neu sind natürliche, rein pflanzliche Eisenkapseln („Ferroverde 14“, rezeptfrei in Apotheken).

Am schnellsten füllen Eiseninfusionen leere Speicher auf. „In vielen Fällen reicht schon eine Infusion aus, um die Depots wieder aufzufüllen. Es gibt neue Infusionspräparate,

die sehr gut verträglich sind“, erklärt die Ärztin. Für Betroffene ist die richtige Therapie eine Erleichterung: Sie sind wieder fit fürs Leben!

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

KOMPETENZ-ZENTREN

ADRESSEN

Woman and Health
Laurenzerberg 2, 1010 Wien.
www.womanandhealth.com

Ärzte im Zentrum
Grenzgasse 11, 3100 St. Pölten,
www.im-zentrum.net

Prophy Docs
St. Peter Gürtel 10b, 8042 Graz,
www.prophydocs.at

Dr. Sabine Nöbauer
Handel-Mazzetti-Promenade 8, 4400 Steyr.

Weitere Adressen:
www.eisencheck.at