

Check-up

Eisenmangel



Mit Eisen
fit im Leben



Ein Service von
ferro sanol®

Eisenmangel hat viele Gesichter

Fühlen Sie sich öfter mal müde und antriebslos? Sind Sie besonders anfällig für Infekte? Sind Ihre Nägel häufiger rissig und die Haare spröde? Fühlen Sie sich oftmals in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt – geistig wie körperlich? Eine mögliche Ursache dafür wird oft nicht erkannt: **Eisenmangel**.

Der Eisenmangel ist die häufigste Mangelkrankung weltweit. Auch in Deutschland ist Eisenmangel weit verbreitet.

Ein Eisenmangel macht sich meistens mit folgenden Symptomen bemerkbar:

- **Müdigkeit und Abgeschlagenheit**
- **Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche**
- **Körperliche Leistungseinbußen/Kurzatmigkeit**
- **Blässe**
- **Haarausfall**
- **Brüchige Nägel/eingerissene Mundwinkel**
- **Infektanfälligkeit**
- **Depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit**

Außerdem tritt Eisenmangel oft im Zusammenhang mit dem **Restless-Legs-Syndrom (RLS)** auf.



Grundsätzlich entsteht ein Eisenmangel durch

- **einen überdurchschnittlichen Eisenverlust,**
- **eine verminderte Eisenzufuhr oder**
- **einen erhöhten Eisenbedarf.**

Personengruppen mit erhöhtem Eisenmangel-Risiko

Durch überdurchschnittlichen Eisenverlust

- Frauen mit starker Regelblutung
- Blutspender
- Personen mit offenen und versteckten Blutverlusten, z. B. Hämorrhoiden oder Magen-/Darmblutungen
- Patienten mit erhöhter Blutungsneigung, z. B. unter Acetylsalicylsäure (ASS) oder Rheumamitteln
- Personen mit größerem operativen Blutverlust

Durch verminderte Eisenzufuhr

- Personen mit unausgewogener Ernährung insbesondere in Jugend und Alter
- Vegetarier und Veganer
- Personen mit gestörter Eisenaufnahme durch Krankheiten oder Medikamente (z. B. Säureblocker)

Durch erhöhten Eisenbedarf

- Kinder und Jugendliche in Wachstumsphasen
- Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit
- Ausdauer- und Leistungssportler

Eisen macht Körper und Geist leistungsfähig

Eisen übernimmt in unserem Körper vielfältige Funktionen: So ist es wichtigster Bestandteil des Blutfarbstoffes („Hämoglobin=Hb“) in den roten Blutkörperchen. Darin sorgt es für den Sauerstofftransport zu allen Körperzellen. Außerdem ist Eisen am Aufbau der Muskeln, an der Gehirnentwicklung sowie an der Immun-Abwehr beteiligt. Als Bestandteil von zahlreichen Enzymen ist Eisen der ‚Schlüssel‘ für einen leistungsfähigen Körper.

Der menschliche Körper verliert natürlicherweise durch die Abschilferung von Zellen, vor allem im Darmbereich, etwa 1 mg Eisen am Tag. Geht Frauen über ihre Monatsblutung noch zusätzliches Eisen verloren, steigt der tägliche Verlust auf etwa 1,5 mg. Damit der Eisenhaushalt im Gleichgewicht bleibt, muss genau diese Menge dem Körper wieder zugeführt werden.

Wichtig dabei zu wissen: Unser Körper nimmt nur etwa 10 % des mit der Nahrung angebotenen Eisens auf. Dabei gibt es Unterschiede in der Eisenverwertbarkeit von Lebensmitteln. Daher kann eine unausgewogene Ernährung zu einem Eisenmangel führen.

Wächst das Eisendefizit, fühlen wir uns zunehmend unwohl. Oftmals jedoch ohne dies rechtzeitig einem Eisenmangel zuordnen zu können. Denn zunächst hält der Körper die Hämoglobin-Bildung noch aufrecht, indem er auf seine Eisenspeicher zurückgreift. Erst wenn diese aufgebraucht sind, gerät die Blutbildung ins Stocken und es kommt zur Blutarmut (Anämie). Erniedrigte Hb-Werte im Blutbild zeigen somit erst spät eine schon länger andauernde Unterversorgung an. (Siehe dazu Tipp zum Serum-Ferritin) Dabei kann ein Speichereisenmangel schon die Leistungsfähigkeit des Körpers beeinträchtigen.³

ferro sanol® – das Eisen, das den Magen schont

Bei einem Eisenmangel oder gar einer Eisenmangelanämie reicht eine noch so eisenreiche Kost normalerweise nicht aus, um den Mangel nachhaltig zu beheben. Dies gelingt nur mit einer medikamentösen Eisentherapie. Unter den Präparaten zur Einnahme gelten die ferro sanol® Kapseln als gut bioverfügbar und verträglich.^{1,2}

In den Kapseln stecken viele kleine Eisen-Pellets, kleine Kügelchen, die auch direkt – d.h. ohne Kapsel – eingenommen werden können. Jedes Kügelchen besitzt eine magensaftresistente Ummantelung zum Schutz der empfindlichen Magenwand. Unmittelbar nach dem Übergang vom Magen in den Darm löst sich diese Ummantelung auf, so dass das darin enthaltene Eisen am Ort der höchsten Eisenaufnahme – dem Zwölffingerdarm – in vollem Umfang zur Verfügung steht.



Tipp:

Ein tolles Frühwarnsystem bietet das **Serum-Ferritin**. Es zeigt den Füllungsgrad der Eisenspeicher an und kann von Ihrem Arzt neben dem **Hb-Wert** einfach bestimmt werden.

Mehr Informationen – auch zur Ernährung

www.eisenmangel.de

Mit Eisen fit im Leben



Bei Eisenmangel und Eisenmangelanämie

ab 6 Jahren, mind. 20 kg Körpergewicht

ferro sanol® duodenal mite

50 mg Eisen zur 1-2 x-Gabe

ferro sanol® duodenal

100 mg Eisen zur 1 x-Gabe

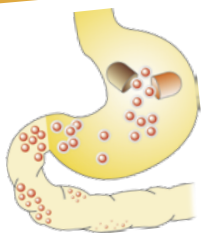


Zur Vorbeugung eines Vitamin-B₁₂- und Folsäure- Mangels bei Eisenmangel- zuständen

ab 6 Jahren, mind. 20 kg Körpergewicht

ferro sanol® comp

30 mg Eisen, 0,5 mg Folsäure,
2,5 µg Vitamin B₁₂



Dank magensaftresistenter Eisen-Pellets:

- optimierte Eisenaufnahme
- gute Bioverfügbarkeit¹
- gute Verträglichkeit²

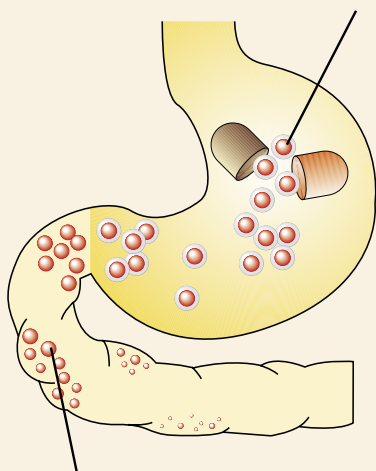


1. Nielsen P.: Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie. 1. Aufl. 2009; UNI-MED Verlag AG Bremen. S.81.
2. Dietzfelbinger H. Kassenarzt 1991; 39:30-6.

Das Eisen das den Magen schont

Die besondere „duodenal“-Zubereitung der ferro sanol® Kapseln

Die Kapsel öffnet sich im Magen. Ein magensaft-resistenter Überzug der Eisenkügelchen schützt die empfindliche Magenschleimhaut.



Gezielte Eisen-Freisetzung am Ort der optimalen Eisenaufnahme (Zwölffingerdarm).

ferro sanol® duodenal mite 50 mg Hartkapseln / ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. **ferro sanol® comp 30 mg/0,5 mg/2,5 µg Hartkapseln.** Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure, Vitamin B₁₂. **Anwendungsgebiete:** Erw. u. Kinder ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht). ferro sanol® duodenal mite 50 mg / ferro sanol® duodenal 100 mg: Eisenmangel, insb. Eisenmangelanämie, während der Schwangerschaft u. Stillzeit; im Kindesalter; bei eisenarmer Diät, nach chronischen u. akuten Blutverlusten. ferro sanol® comp: Eisenmangelzustände, Eisenmangelanämien u. zur gleichzeitigen Verhütung eines Mangels an Vitamin B₁₂ u. Folsäure. **Warnhinweis:** ferro sanol® comp enthält Lactose-Monohydrat. Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Stand: Dezember 2016. UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. www.ucb.de

ferro sanol® Service-Angebote

ferro sanol® Eisenrechner-App

- Die richtige Kombination von Nahrungseisen/Mahlzeiten zusammenstellen



i-phone



android



www.eisenmangel.de

- Website mit allem Wichtigem rund um das Thema Eisenmangel

