



## **Eisenmangel ist Arztsache**

Ein Eisenmangeltest kann für Klarheit sorgen

Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit, Blässe oder sogar Haarausfall – bei diesen unspezifischen Symptomen denken die meisten Betroffenen: „Das geht schon wieder vorbei!“ Doch alle diese Beschwerden können auch erste Anzeichen für einen ernstzunehmenden Eisenmangel sein.

### **Eisenpräparate nicht auf eigene Faust einnehmen**

Eisen ist für den Körper lebensnotwendig: Es sichert die Sauerstoffversorgung der Zellen und ist unabdingbar für die Funktion zahlreicher Stoffwechselprozesse. „Eisen ist u. a. in dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin enthalten und sorgt dort für den Sauerstofftransport. Darüber hinaus gibt es aber zahlreiche weitere eisenabhängige Proteine in allen Stoffwechselwegen, die für die normale Funktion von Organen wie Leber, Nieren, Herz, Gehirn unentbehrlich sind“, erklärt Eisen-Experte Dr. Dr. Peter Nielsen, Eisenstoffwechselambulanz Uniklinik Hamburg-Eppendorf. Eine zusätzliche Versorgung mit Eisen ist, speziell für die Risikogruppen Frauen, Jugendliche und Schwangere oftmals ratsam. Doch Vorsicht! Eisenpräparate sollten nicht auf eigene Faust eingenommen werden. Denn nur wenn tatsächlich ein durch einen Arzt nachgewiesener Eisenmangel vorliegt, ist eine zusätzliche Zufuhr zu empfehlen.

### **Bei den ersten Anzeichen zum Arzt**

Wer sich ständig schlapp und müde fühlt, sollte durch eine Blutuntersuchung seinen Eisenstatus überprüfen lassen. „Ein Eisenmangel kann nicht nur zu einer Blutarmut (Anämie) führen, sondern sich auch in vielfältigen Symptomen wie körperliche oder geistige Müdigkeit, Erschöpfung, Unkonzentriertheit, Gedächtnisstörungen, Haarausfall, „unruhige Beine“(„restless legs syndrom“) etc. zeigen“, so Dr. Dr. Peter Nielsen. „Anämien im Säuglingsalter können sogar zu irreparablen Hirnreifungsstörungen des Kindes führen.“ Diagnostiziert der Arzt einen Eisenmangel, dann kann er ein geeignetes Präparat empfehlen. Zweiwertiges Eisen - z.B. „ferro sanol“, Apotheke - ist gut bioverfügbar. Das ermöglicht dem Körper, die leeren Eisenspeicher wieder aufzufüllen. Bei einer Eisenmangelanämie trägt die Krankenkasse die Kosten für das Präparat. Weitere Informationen gibt es unter [www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de).