



Wenn die Leistung nachlässt ...

und der Alltag beschwerlich wird: Eisenwerte checken!

Ins Auto rein und wieder raus, Treppe hoch und runter, schwere Einkaufstüten schleppen, das Kind auf dem Arm und abends noch zum Sport – puh! Bei so einem Tagesablauf muss man körperlich gut drauf sein. Wenn jetzt die Leistung abfällt, macht sich das schnell bemerkbar: Ist man dauerhaft erschöpft und fühlt man sich häufig matt und abgeschlagen, könnten auch zu niedrige Eisenwerte schuld sein.

Kein Energie-Umsatz ohne Eisen

Im roten Blutfarbstoff Hämoglobin (Hb) hat Eisen die zentrale Aufgabe des Sauerstofftransports zu den Körperzellen. Daneben ist Eisen ein Baustein für viele Enzyme, die weitere Körperfunktionen regeln. Schon ein leichter Eisenmangel kann deshalb den Energiehaushalt des Körpers beeinträchtigen. Die Folge: Die allgemeine Leistungsfähigkeit sinkt. Eisen-Check beim Arzt Eine regelmäßige Kontrolle des Eisenstatus sollte bei häufigen oder anhaltenden Beschwerden mit Ihrem Arzt vereinbart werden. Dabei sollte neben dem Hb-Wert auch der Ferritin-Wert als Indikator für die Füllung der Eisenspeicher mit erhoben werden. Besonders für Menschen die körperlich aktiv sind, ist eine körperliche Beeinträchtigung durch einen möglichen Eisenmangel spürbar und unangenehm. Der Gang zum Arzt bringt Klarheit: Bei leeren Eisenspeichern oder gar bei Eisenmangelanämie kann eine Einnahme von gut bioverfügbarem zweiwertigen Eisen – wie z.B. von ferro sanol® duodenal (Apotheke) - den Mangel ausgleichen.

Weitere interessante Themen finden Sie auf unserer Webseite www.eisenmangel.de .