

## Eisenmangel - Symptome, Gefahren und Vermeidung

### Gesundheitstelefon vom 1. bis 15. Mai 2009

Guten Tag, meine Damen und Herren, herzlich willkommen am Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. Unser Thema lautet: "Eisenmangel - Symptome, Gefahren und Vermeidung". Sie finden diesen Ansagetext auch auf der Homepage der LZG unter [www.gesundheitstelefon-rlp.de](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de).

Erinnern Sie sich an den schlagfertigen Seemann Popeye mit der kräftigen rechten Pranke? Der legendäre Comic-Held verdankte seine Kräfte bekanntermaßen seiner Vorliebe für Spinat, den er büchsenweise schluckte. Denn lange Zeit hatte man geglaubt, dass Spinat wegen seines hohen Eisengehalts den Körper fit und stark mache. Dass Spinat besonders viel Eisen enthält, ist falsch. Dass der Körper aber Eisen - in den richtigen Mengen - braucht, um fit und stark zu bleiben, ist richtig. Viele Menschen aber leiden unter Eisenmangel. Mit ganz unterschiedlichen Folgen: Von Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Schwäche und Leistungsabfall bis hin zu Übelkeit, Durchfall, Verstopfung und sogar Stimmungsschwankungen.

Was ist eigentlich Eisen, wenn sein Mangel solch unterschiedliche Wirkungen hervorrufen kann? Eisen ist ein Mineralstoff, den wir mit der Nahrung zu uns nehmen. 70 Prozent des aufgenommenen Eisens braucht der menschliche Körper, um roten Blutfarbstoff zu bilden. Enthält er nicht genügend Eisen, entsteht folglich eine Blutarmut. Anämie ist das medizinische Wort dafür. Eisenmangel-Anämie heißt der Zustand, wenn wir aufgrund von Eisenmangel zuwenig rote Blutkörperchen haben. Der Körper braucht die roten Blutkörperchen, um Sauerstoff in alle Zellen zu bringen. Sauerstoff wiederum ist ein lebenswichtiges Molekül, das wir in der Atmungskette als Grundlage brauchen, um letzten Endes auch Kraftstoff zu produzieren. Dies gilt für alle Muskeln genauso wie für Organe und das Gehirn. Eisen ist weiterhin auch Bestandteil des Muskeleiweißes. Insofern hatte der Comic-Held durchaus recht, wenn er Eisen unmittelbar mit Kraft in Verbindung brachte.

Viele Menschen leiden unter Eisenmangel. Dafür gibt es vier Hauptursachen:

**Ursache 1:** Unzureichende Ernährung. Einseitige Diäten, sowie der völlige Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte machen es schwer, genügend Eisen aufzunehmen. Wer zudem viel Kaffee und Schwarztee trinkt, sorgt außerdem dafür, dass das Eisen in der Nahrung nur schlecht aufgenommen werden kann.

**Ursache 2:** Blutverlust. Wenn eine Frau Monat für Monat eine starke Periode hat, geht damit auch viel Eisen im Blut verloren. Bei älteren Menschen können auch unbemerkte Darmblutungen, z. B. durch Polypen, Ursache eines starken Blutverlustes sein.

**Ursache 3:** Neuerdings ist bekannt, dass auch Sportler einen erhöhten Eisenbedarf haben, vor allem Läufer. Denn mit jedem kräftigen Tritt auf den Boden werden rote Blutkörperchen zerstört, das darin gespeicherte Eisen geht verloren. Eisenmangel ist vor allem für Spitzensportler ein ständiges Thema, aber auch Hobbysportler, die etwa dreimal in der Woche joggen, sind davon betroffen.

**Ursache 4:** Krankheiten. Darmkrankheiten wie die Zöliakie oder Glutenallergie führen zu einer schlechteren Aufnahme von Eisen im Darm. Auch Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmkrankheiten wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa sind von Eisenmangel betroffen.

Ihren Eisenwert kann der Arzt nur über eine Blutuntersuchung feststellen. Gemessen wird Ferritin, das ist die Bezeichnung für die Speicherform des Eisens. Bei welchen Werten mit einer Eisengabe begonnen werden soll, ist allerdings nicht ganz eindeutig festgelegt. Einig sind sich die Mediziner nur, dass bei Werten von unter 10 µg/dl an Ferritin bei Männern und bei unter 6 µg/dl an Ferritin bei Frauen ein Eisenmangel besteht. Allerdings ist eine Behandlung nur dann nötig, wenn Sie auch Beschwerden haben. Hier ist vor allem Ihr eigenes Empfinden wichtig. Wenn Sie sich ständig erschöpft fühlen und einen niedrigen Eisenwert haben, sollten Sie damit anfangen, Eisen zuzuführen. Wenn Sie sich fit und kraftvoll fühlen, haben Sie dies bei einem vergleichbaren Wert nicht nötig.

In der Apotheke gibt es spezielle Eisentabletten. Fragen Sie aber zuerst Ihren Arzt, ob Sie so etwas brauchen. Denn zuviel Eisen im Blut ist wiederum auch nicht gut, weil es das Blut verdickt. Wenn der Arzt Ihnen Eisentabletten verordnet, sollten Sie diese morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück einnehmen, am besten mit einem Glas Orangensaft. Denn Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme. Milch, Kaffee und Tee verschlechtern sie. Auch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin E ist nicht empfehlenswert. Und noch ein

Tipp: Eisenpräparate können Ihren Stuhlgang eindicken. Wichtig ist es daher, während der Einnahmezeit auch viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, weil hierin Ballaststoffe enthalten sind. Trinken Sie auch viel! Das ist ebenfalls wichtig.

Um einem Eisenmangel vorzubeugen, sollten Sie auf Ihre Ernährung achten. Den Tagesbedarf decken können Sie z. B. mit 100 Gramm Salzhering, oder 200 Gramm Hirse oder Sojabohnen. Eisen aus Fleisch kann der Körper besser verwerten. Eine Mischkost ist also empfehlenswert.

Sie finden diesen Text auch auf der Homepage der LZG unter [www.gesundheitstelefon-rlp.de](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de). Unsere Adresse: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, Telefon 06131/2069-0.

In unserem nächsten Gesundheitstelefon ab dem 16. Mai 2009 geht es um das Thema: "Wenn Kinder unter Kopfschmerz leiden". Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund!

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Dr. Beatrice Wagner, Redaktion: Sigrid Hansen

---

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.  
Hölderlinstraße 8 - 55131 Mainz  
Tel. 06131 / 20 69-0 - Fax: 06131 / 20 69 69 -