


MEDWELL Gesundheitscheck
**Selbsttest**

Besteht ein Eisenmangel?

Der erste Schritt zur Diagnose

Was trifft auf Sie zu?

1. **Gruppe:** Erschöpfungszustände
2. **Gruppe:** Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen
3. **Gruppe:** Schwindel, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen
4. **Gruppe:** Haarausfall, Nagelbrüchigkeit, Restless Legs Syndrom

Auswertung: Jede Gruppe, in der ein Symptom vorkommt, erhält einen Punkt. Somit liegt die maximale Zahl bei vier Punkten.

1-2 Punkte: möglicher Eisenmangel

3 Punkte: wahrscheinlicher Eisenmangel

4 Punkte: sehr wahrscheinlicher Eisenmangel

Es ist sehr schwer, aus einzelnen Symptomen auf einen Mangel zu schließen. Um sich Gewissheit zu verschaffen, sollte man sich einem Bluttest unterziehen. Dabei wird erstmals der Ferritinwert gemessen. Liegt dieser unter 50 (-75) ng/ml, ist die Selbstdiagnose erhärtet (bei 87% der Betroffenen liegt der Ferritinwert unter 50 ng/ml, bei 13% zwischen 50 und 75 ng/ml). Danach sollte die Ursache festgestellt- und die passende Behandlung eruiert werden.

Eisen hält die Zellen in Schwung

Ein Verlust des wohl wichtigsten Spurenelements ist weltweit die häufigste Mangelercheinung. Ein simpler Bluttest kann Ihr Leben positiv verändern

Text doris.handler@wellness-magazin.at

Eisen ist ein essentieller Bestandteil jeder Körperzelle und wird sowohl für den Sauerstofftransport als auch für die Energiegewinnung benötigt. Das Fehlen von Lebenskraft und –freude ist daher sehr oft auf einen Eisenmangel zurückzuführen. Das größte Risiko tragen Frauen im gebärfähigen Alter. In den Industrieländern sind

bis zu 25 Prozent davon betroffen. Verantwortlich ist einerseits ein vermehrter Eisenverbrauch durch Schwangerschaft, Pubertät oder übermäßigen Sport sowie eine Störung der Eisenaufnahme und eine eisenarme Diät (z.B. Vegetarier). Chronische Müdigkeit und ein Leistungsknick sind die Folge.

»Eisenmangel ist ein belastender Zustand für den ganzen Körper. Viele Menschen leben jahrelang mit einem nicht diagnostizierten Eisenmangel, ohne sich bewusst zu sein, dass sie auf energetischer Sparflamme leben.«

Univ.- Prof. Dr. Christoph Gasche, Professor Med - Uni Wien und Leiter des Medizinischen Kompetenzzentrum Eisenmangel, Loha for Life

Schleichende Symptome. Da sich Eisen in jeder Zelle findet, können die Beschwerden vielfältig sein. Äußerlich macht sich ein Mangel meist durch blasse Haut, brüchige Nägel oder Haarausfall bemerkbar. Neurologisch reichen die Anzeichen von Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche über Müdigkeit, Schlafstörungen und Depression bis hin zu einem Libidoverlust. Auch körperliche Leistungsschwäche, höhere Infektanfälligkeit, Atemnot, Tachykardie (erhöhter Pulsschlag) oder das Restless Leg Syndrom sind meist auf einen Eisenmangel zurückzuführen. Die Ursachen liegen häufig im langjährigen Verlust durch Menstruationsblutungen oder in oft unbemerkten Veränderungen im Magen-Darm Trakt – meist durch längere Einnahme von Schmerzmedikamenten oder versteckten Blutungsquellen – verursacht.

Statistiken zufolge ist jede/r Dritte betroffen, bei jeder/m Zweiten ist der Mangel dermaßen stark ausgeprägt, dass bereits eine Eisenmangelanämie vorliegt. Obwohl diese Mangelerscheinung derart verbreitet ist, wurden die negativen Auswirkungen bisher stark unterschätzt, zum Teil sogar ignoriert und in Folge nur selten therapiert. Es wurde lange davon ausgegangen, dass man ohnehin darauf adaptiert ist und es zu keinem großen Schaden kommen kann. Neueste medizinische Erkenntnisse zeigen jedoch, wie essentiell eine ausreichende Versorgung mit dem Spurenelement für eine Vielzahl physiologischer Prozesse im Körper ist. Die Le-

bensqualität – und damit die Leistungsfähigkeit – kann erheblich gesteigert werden. Eine Blutabnahme mit Bestimmung wichtiger eisenhaltiger Eiweißstoffe wie Hämoglobin, Ferritin und Transferrinsättigung reichen zur Diagnosestellung aus. Eisen kann vermehrt durch diätische Veränderungen aufgenommen werden. Besonders eignen sich getrocknete Petersilie, grüne Minze, Brennnesseln, getrockneter Thymian, schwarzer Pfeffer, Zimt, Hülsenfrüchte und Fleisch zur Resorption. Milch und Eier hingegen hemmen die Aufnahme. Zusätzlich können Nahrungssupplemente helfen, den Eisenmangel zu beheben. Neben Tabletten, Kapseln und Pulver zählt die intravenöse Gabe von Eisenpräparaten zurzeit zu den erfolgreichsten Methoden. Die übliche Messung des Eisens im Blutserum ist dabei nicht so aussagekräftig wie die des Ferritins.

Eine adäquate Therapie stellt für den Hausarzt oft eine Herausforderung dar, eine Zusammenarbeit mit Fachärzten für Innere Medizin ist besonders wichtig. Speziell vor geplanten Operationen, die eventuell mit starkem Blutverlust verbunden sein können, gilt dem Blutbild besondere Aufmerksamkeit, erklärt Dr. Reinhold Glehr, Präsident der österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin. Da Blutverluste während eines Eingriffes mit hohem Transfusionsrisiko einhergehen, wirkt sich ein Eisenmangel besonders ungünstig aus. Bluttransfusionen sind nicht nur häufig mit Komplikationen verbunden und somit ein ständiger Risiko-

faktor für den Patienten, sondern zählen zusätzlich zu den teuersten Behandlungsformen in der klinischen Praxis.

»Patient Blood Management«.

Vor diesem Hintergrund hat sich ein neues, individuelles Behandlungskonzept zur Reduktion und Vermeidung von Anämie, Blutverlust und Transfusion etabliert. Das „Patient Blood Management“ basiert primär auf einer bestmöglichen Vorbereitung und Behandlung – in Bezug auf einen Eisenmangel – des Patienten vor der Operation, sodass keine Transfusion notwendig ist. Es wird bereits seit zwei Jahren erfolgreich am AKH Linz umgesetzt. Mitentwickler und Leiter der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin am AKH Linz, Prim. Univ.-Prof. Dr. Hans Gombotz: „Die Berücksichtigung der Patient Blood Management-Strategie bedeutet für alle Beteiligten einen Gewinn. Der Patient muss nicht den Risiken einer Transfusion ausgesetzt werden, das behandelnde Ärzteteam wird nicht durch den Stress der aufwändigen Bereitstellungspraxis belastet und das Krankenhaus spart sich Ausgaben in beträchtlicher Höhe.“ Die steigenden Kosten für Konserven und das abnehmende Kontingent an Blutspenden machen die österreichische Implementierung des Patient Blood Management somit zu einem ökonomischen Anliegen des Gesundheitsministeriums. Die derzeitige Handhabung wird früher oder später zu einer nicht zu bewältigenden Kostenexplosion führen“, so der internationale Gesundheitsökonom, Mag. Axel Hofmann. ■