



GUT ERNÄHRT. Sie können Eisenmangel auch mit der richtigen Ernährung ausgleichen. Rote Rüben enthalten viel.

LEBENSQUALITÄT. Jede 10. Frau in Österreich leidet an chronischem Eisenmangel. Erschöpfung, Kopfschmerzen, Haarausfall und Leistungseinschränkung sind die Folgen. Gegensteuern können Sie mit der richtigen Ernährung, Eisenpräparaten oder Infusionen.

EISEN

macht die

ZELLEN

FIT

Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, brüchige Nägel, Haarausfall, eingerissene Mundwinkel: Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome haben, leiden möglicherweise auch Sie an Eisenmangel (siehe auch Test auf S. 141). So wie jede zehnte Frau in Österreich. Eisen ist eines der wichtigsten Spurenelemente in unserem Körper. Jede Zelle braucht es. Es ist verantwortlich für den Sauerstofftransport im Blut,

für die Arbeit unseres Gehirns, für Konzentration und Merkfähigkeit, für die Energiegewinnung und es sorgt dafür, dass unsere Muskeln ihre Aufgabe erfüllen.

Frauensache. Am stärksten betroffen von Eisenmangel sind Frauen im gebärfähigen Alter. Durch den regelmäßigen Blutverlust bei der Menstruation, vor allem wenn die Blutungen sehr stark sind, ist er bei einer von zehn chronisch. Weitere Risikofaktoren: Schwangerschaft und Geburt, hoher Blutverlust bei Operationen, einseitige Er-

nährung (z. B. Vegetarier), Glutenunverträglichkeit, Kinder und Jugendliche im Wachstum, alte Menschen, Gastritis oder chronische Entzündungen mit Blutungen im Magen-Darm-Bereich, wie Univ. Prof. Dr. Christoph Gasche, Gastroenterologe und Facharzt für innere Medizin, erklärt. Gemeinsam mit seiner Frau Dr. Anke Gasche, einer praktischen Ärztin, hat er deshalb das Eisenmangelzentrum *Loha for Life* gegründet.

Spezialisten. Dort gehen die beiden Ärzte dem Problem auf

den Grund. Denn obwohl Eisenmangel so stark verbreitet ist, gibt es immer noch viele falsche Behandlungsansätze. Oft wird ein Eisenmangel gar nicht als solcher erkannt. „Für die Diagnose wird der Ferritin-Gehalt im Blut gemessen“, weiß Dr. Gasche. „Wenn man einen Wert über 9 hat, entspricht man laut Statistik bereits der Norm. In Wirklichkeit muss dieser Wert aber bei 30 liegen, alles darunter ist zu wenig.“ Ein weiterer Indikator ist das Hämoglobin, ein eisenhaltiges Protein, das für den Sauerstofftransport in

KURZ-CHECK

TEST. Bis zu 20 Prozent aller Menschen leiden an Eisenmangel. Machen Sie den Test.

→ Haben Sie brüchige bzw. längsgerillte Nägel?

JA NEIN

→ Bemerken Sie stärkeren Haarausfall oder eingerissene Munddecken?

JA NEIN

→ Haben Sie oft Konzentrationsprobleme und können sich Dinge nur schwer merken?

JA NEIN

→ Fühlen Sie sich oft erschöpft, energielos oder abgeschlagen?

JA NEIN

→ Schränkt sie ihre Müdigkeit in der Arbeit und in der Freizeit ein?

JA NEIN

→ Halten sie Ihre Müdigkeit für abnormal oder übertrieben?

JA NEIN

→ Haben Sie am Abend oder in der Nacht oft das Bedürfnis, die Beine zu bewegen, weil sie sich seltsam anfühlen oder sogar schmerzen?

JA NEIN

→ Haben Sie in letzter Zeit weniger Lust auf Sex?

JA NEIN

→ Merken Sie beim Training eine fehlende Leistungssteigerung oder sogar einen Leistungsabfall?

JA NEIN

→ Kommt es bei körperlicher Anstrengung vermehrt zu Luftnot oder Herzrasen?

JA NEIN

→ Wurde jemals bei ihnen Blutarmut festgestellt?

JA NEIN

AUFLÖSUNG.. Haben Sie zwei oder mehr Fragen mit Ja beantwortet? Dann könnte es sein, dass auch Sie unter Eisenmangel leiden. In diesem Fall empfiehlt Dr. Gasche einen Bluttest, um herauszufinden, wie Sie am besten behandelt werden sollen.

der Zelle zuständig ist. Dieser Wert muss zumindest bei zwölf liegen.

Behandeln. Das Hauptproblem: Der Körper kann Eisen nicht selbst herstellen, er muss es von außen aufnehmen. Grundsätzlich sorgt ausgewogene Ernährung für eine ausreichende Eisen-Versorgung. Hat man trotzdem zu wenig, helfen Eisenpräparate. „Allerdings gibt es genügend Tabletten, die nichts nützen, da sie sich erst im Dickdarm auflösen“, erklärt Dr. Anke Gasche. „Eisen wird aber im Magen bzw. im Zwölffingerdarm resorbiert. Eine Tablette, die sich nicht im Magen auflöst, bringt nichts.“ Sie empfiehlt daher bei

groben Mangelerscheinungen Eisen-Infusionen. Diese sind unkompliziert, leicht verträglich und sorgen rasch für ein neues Lebensgefühl. Ein weiterer Vorteil: Die Eisenmenge lässt sich genau dosieren. Denn der Darm kann nur eine bestimmte Menge an Eisen aufnehmen. Bekommt er eine Überdosis, reagiert er oft mit Übelkeit und Verstopfung.

Eisenmangel im Überblick

Mangel-Indikationen. Brüchige Nägel, Haarausfall, eingerissene Mundwinkel, Kopfschmerzen, ständige Müdigkeit,

Schlafstörungen, Konzentrations- und Merkschwächen, Leistungsabfall trotz regelmäßigem Training, Atemlosigkeit bei geringer Anstrengung wie z. B. Treppensteigen, Restless Leg Syndrom.

Richtig essen. Eisenreiche Lebensmittel sind rotes Fleisch, (Schweine)Leber, Blutwurst, grünes Blatt-

POWERFOOD.

Rotes Fleisch, Leber, Hülsenfrüchte wie Linsen, grünes Blattgemüse und Petersilie enthalten besonders viel Eisen.



gemüse, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Vollkornprodukte, Petersilie, rote Rüben. Ein ideales Essen ist z. B. Tafelspitz mit Apfelkren und Spinat.

Resorption. Eisen aus Fleisch kann der Körper besonders gut aufnehmen, bei Gemüse ist es etwas schwieriger. Vitamin C hilft dem Organismus beim resorbieren. Ballaststoffe, schwarzer Tee und Kaffee dagegen erschweren die Aufnahme.

Selbst-check. Der Handtest: Schauen Sie, ob Ihre Handinnen-

fläche gut gerötet ist, besonders an den Fingerspitzen. Ist sie sehr blass, könnte das ein Hinweis auf Eisenmangel sein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, vergleichen Sie die Farbe mit der Hand eines Mannes. Diese haben im Normalfall die richtige Farbe, da sie viel seltener an Eisenmangel leiden.

Behandlungsmöglichkeiten.

Neben ausgewogener Ernährung gibt es Eisentabletten und Eiseninfusionen. Diese vertragen viele Patienten besser als regelmäßige Pilleneinnahme. Durchschnittlich sind drei bis fünf Infusionen notwendig.

Info und Preise. In ihrer Wiener Ordination *Loha for Life* sind Dr. Anke und Dr. Christoph Gasche spezialisiert auf Prävention und Behandlung von Eisenmangel. Erstgespräch und Diagnose: € 80,-, pro Infusion € 40,-. Kontakt: www.lohaforlife.at.

Gratis-Check. Sie vermuten einen Eisenmangel? Lassen Sie sich testen. Ein Bluttest wird von der Krankenkasse bezahlt. Und für alle Teilnehmerinnen am österreichischen Frauenlauf mit Anmeldebekräftigung bietet Loha for Life noch bis Ende Juni eine Gratis-Eisendiagnostik.

PIA KRUCKENHAUSER ■



EXPERTEN. Dr. Anke und Dr. Christoph Gasche vom Wiener Eisenzentrum *Loha for Life*.

Zielg dem Schmerz die Zunge!



Paradolor® für leichte bis mäßig starke Schmerzen:

- nach schmerzstillend
- praktischer Stick für unterwegs
- einfache Einnahme - ohne Flüssigkeit
- in 2 Geschmacksrichtungen



NEU! Schmerz-Stick mit Wirkungs-Kick
Wirkstoff: Paracetamol