

[www.check-dein-eisen.ch](http://www.check-dein-eisen.ch)

# OFT SCHLAPP, MÜDE, DEPRIMIERT?

Eisenmangel -  
weit verbreitet und vielfach unterschätzt



## Liebe Patientin, lieber Patient!

- Fühlen Sie sich häufig schlapp, müde, erschöpft, deprimiert?
- Frieren Sie leicht?
- Neigen Sie zu Haarausfall oder zu einer gedrückten Stimmungslage?

Die Ursache dieser Symptome kann ein Eisenmangel sein, der zur Blutarmut führt.

Eisenmangel entsteht, wenn wir längerfristig mehr Eisen verlieren als wir aufnehmen. In so einer Situation steigert der Körper die Eisenaufnahme aus der Nahrung. Manchmal reicht dies aber nicht aus, sodass die Reserven in den Eisenspeichern angebrochen werden. Wird dauerhaft kein oder zu wenig Eisen nachgeliefert, leeren sich diese Speicher und es kommt zu einem Eisenmangel, der sich in verschiedenen Symptomen äussern kann.

---

## Mögliche Symptome des Eisenmangels

- Müdigkeit
  - Leistungsschwäche
  - Erschöpfungszustände
  - Konzentrationsstörungen
  - Schlafstörungen
  - Kopfschmerzen
  - Gedrückte Stimmungslage
  - Haarausfall
  - Brüchige Fingernägel
  - Eingerissene Mundwinkel
  - Unruhige Beine (Restless-Legs-Syndrome)
  - Kälteempfindlichkeit
  - Erhöhte Infektanfälligkeit
- 

## Warum können die Symptome des Eisenmangels so vielfältig sein?

Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das in den meisten Körperzellen vorkommt. Es ist unter anderen an folgenden Prozessen im Körper beteiligt:

- Sauerstofftransport des Blutes
- Muskelarbeit
- Eiweissstoffwechsel

Wegen dieser weiten Verbreitung von Eisen im Körper können die Symptome des Eisenmangels auch so vielfältig sein. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome bei sich feststellen, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

## Wer neigt zu Eisenmangel?

Bei bestimmten Bevölkerungsgruppen ist das Risiko eines Eisenmangels erhöht.

- Frauen mit starken Regelblutungen
- Frauen in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt
- SportlerInnen
- Ältere Menschen
- PatientInnen mit chronischen Erkrankungen
- VegetarierInnen
- BlutspenderInnen



## Wie kommt es zu einem Eisenmangel?

### Erhöhter Bedarf

- Schwangerschaft, Stillzeit
- Wachstum und Entwicklung bei Jugendlichen
- Leistungssport
- Regelmässiges Blutspenden

### Hoher Blutverlust

- Nach einer Geburt
- Starke Regelblutungen
- Chronische Blutungen (z. B. im Magen-Darm-Trakt)
- Nach einer blutreichen Operation

### Mangelnde Eisenaufnahme über die Nahrung

- Bei unausgewogener Ernährung
- Vegetarische Ernährung
- Verdauungsstörungen
- Nach einer Magenoperation

### Chronische Erkrankungen

- Magen-Darm-Entzündungen (z. B. Morbus Crohn)
- Chronische Herzerkrankungen
- Krebserkrankungen
- Nierenfunktionsstörungen

## Wie kann man den Eisenmangel beheben?

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen einen Eisenmangel festgestellt hat, wird er mit Ihnen gemeinsam die optimale Therapie auswählen.

### Ernährungsumstellung

Ein leichter Eisenmangel kann mit einer Umstellung oder Anpassung der Ernährung behoben werden, vor allem dann, wenn keine Störung der Eisenaufnahme im Verdauungstrakt und keine chronische Erkrankung vorliegt. Häufig wird der Eisenmangel aber erst zu einem späten Zeitpunkt erkannt, sodass die Ernährungsumstellung allein vielfach nicht mehr ausreicht, um gegenzusteuern.

### Eisentherapie zum Schlucken

Nach der Diagnose eines Eisenmangels ist, wenn keine triftigen Gründe dagegen sprechen, der erste Therapieansatz eine Behandlung mit Eisentabletten, -kapseln oder -säften, eine sogenannte orale Eisentherapie. Diese Präparate können den erhöhten Eisenbedarf abdecken, sollten aber über mehrere Wochen bis Monate eingenommen werden, um leere Eisenspeicher wieder aufzufüllen.

### Intravenöse Eisentherapie

Die rascheste Art, leere Eisenspeicher wieder aufzufüllen, ist die Gabe von Eisenpräparaten direkt in eine Vene. Auf diesem direkten Weg steht das Eisen dem Körper unmittelbar zur Verfügung. Die benötigte Eisenmenge wird von Ihrem Arzt berechnet und kann mit einer einzigen oder wenigen Behandlungen verabreicht werden.



### Was ist bei der Therapie zu beachten?

Neben der optimalen Eisendosis gilt es vor allem, die Ursachen des Eisenmangels abzuklären. Es kann eine Grunderkrankung vorliegen, die unbedingt mitbehandelt gehört.

Eventuell muss nach der Eisentherapie eine Nachkontrolle gemacht werden, um den Erfolg der Therapie zu bewerten. Darauf basierend kann Ihr Arzt über die weiteren Therapieschritte entscheiden. In vielen Fällen (wenn keine chronische Grunderkrankung vorliegt) kommt man mit einem Therapiezyklus für längere Zeit aus.



# WARUM FÜHLE ICH MICH OFT SO SCHLAPP, MÜDE UND DEPRIMIERT?

## Die Ursache kann Eisenmangel sein!

In der Schweiz sind 15-25% der Frauen im gebärfähigen Alter von Eisenmangel betroffen. Bei Männern ist der Anteil geringer. Im Alter steigt die Gefahr eines Eisenmangels wegen schlechter Ernährung oder den häufiger auftretenden chronischen Erkrankungen.

## Welche Folgen kann ein Eisenmangel haben?

Wird ein Eisenmangel nicht rechtzeitig korrigiert, kommt es neben den bereits erwähnten Symptomen früher oder später zu einer Eisenmangelanämie (Anämie = Blutarmut). Häufig gehen die Patienten erst dann zum Arzt, wenn die Anämie bereits ausgebildet ist.

## Wie kann man einen Eisenmangel feststellen?

Bei Verdacht auf einen Eisenmangel anhand der angeführten Symptome kann Ihr Arzt rasch mit einem einfachen Bluttest einen Eisenmangel feststellen oder ausschliessen. Die hierfür entscheidenden Parameter sind das Ferritin und die Transferrinsättigung.

Wichtig ist, dass bei Bestätigung des Eisenmangels eine mögliche Grunderkrankung ausgeschlossen wird.

Unter **[www.check-dein-eisen.ch](http://www.check-dein-eisen.ch)**  
finden Sie weitere Informationen zum Thema Eisenmangel.



Ihr Partner für die Eisentherapie

Die Inhalte der Bilder dienen ausschliesslich illustrativen Zwecken - alle im Inhalt dargestellten Personen sind Modelle.

Vifor AG  
Route de Moncor 10  
1752 Villars-sur-Glâne

