



GUT FÜRS BLUT **EISEN**



MUNDHYGIENE
Saubere Sache



BECKENBODEN
Training lohnt sich



SCHÖNE FÜSSE
Bestens in Form

LEBENSWICHTIG **Eisen**

- ◆ **Volksleiden** Er tut nicht weh und macht sich durch eher allgemeine Symptome bemerkbar. Zahllose Menschen leiden an Eisenmangel – häufig ohne es zu wissen. Was es damit auf sich hat und wie man ihn verhindern kann. _____ SUSANNE STETTLER

Eisenmangel kann Blutarmut verursachen: Es hat im Blut zu wenige rote Blutkörperchen (links), die den Sauerstoff transportieren.

Wer ständig sehr müde ist, könnte an Eisenmangel leiden.



Professor Marc Donath ist Chefarzt Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus am Unispital Basel.

Müdigkeit, Schwäche, Kopfschmerzen, Reizbarkeit sowie eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit mit Atemnot und Schwindel. Klingt nicht gerade angenehm. Ist es auch nicht – und doch kennen viele Menschen diesen Zustand aus eigener Erfahrung.

Schuld an den Beschwerden ist ein Mangel an roten Blutkörperchen, hervorgerufen durch Eisenmangel. Doch was genau ist das eigentlich? Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement,

welches Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, des Muskelfarbstoffs Myoglobin und weiterer Enzyme ist. Es bindet den Sauerstoff im Blut und in der Muskulatur und ist für dessen Transport zu den einzelnen Körperzellen zuständig. Zudem ist es wichtig fürs Immunsystem, die Blutbildung, den Energiehaushalt und die geistige Leistungsfähigkeit.

Zwei bis vier Gramm Eisen speichert der Körper eines erwachsenen Menschen. Es ist daher nur logisch, dass Beschwerden auftauchen, ●●●

EISENMANGEL

... wenn diese Speicher teilweise oder ganz geleert sind. Um dem Problem zu Leibe rücken zu können, muss als Erstes der konkrete Grund ermittelt werden. «Die Hauptursache für einen Eisenmangel ist die ungenügende Eisenaufnahme über die Ernährung», erklärt Prof. Marc Donath (54), Chefarzt Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus am Universitätsspital Basel. «Weitere Ursachen sind eine Aufnahmestörung im Darm oder ein Blutverlust. Oft handelt es sich um eine Kombination mehrerer Faktoren.»

Fleischmeider sind gefährdet

Da der Körper Eisen nicht selbst bilden kann, muss er es über die Nahrung aufnehmen. Besonders anfällig für einen Mangel dieses Spurenelements sind Vegetarier und Veganer. Donath: «Rotes Fleisch enthält sehr viel Eisen. Bei fleischloser Ernährung fehlt diese Zufuhr. Sonst weist die vegetarische Ernährung jedoch sehr viele Vorteile auf, und das Eisen lässt sich durch die bewusste Einnahme eisenreicher Nahrungsmittel kompensieren.» Allerdings scheinen dies nicht alle Freunde der pflanzlichen Essensweise zu tun. Wer sich jedoch bewusst und ausgewogen ernährt, kann das Übel meist abwenden. Gute Eisenlieferanten sind beispielsweise Leber, Hühnereier oder Linsen (siehe Box Seite 7). Fehlt da nicht der Spinat? Jein. Marc Donath kann hierzu eine lustige Geschichte erzählen: «Auch der gute alte Spinat verfügt über einen gewissen Eisengehalt. Dieser wurde jedoch seinerzeit in den USA überschätzt, weil er von der Eisenbüchse herrührte, in welcher der Spinat konserviert wurde. Dies führte dazu, dass ab 1929 ...»



ANZEIGE

Müde, Müde, Müde, Müde, Müde, Müde, Müde, Müde, Müde...

SCHLUSS MIT SCHLAPP

Spezialangebote unter: www.floradix.ch

Floradix®
Müde - ungenügendes Blut
Eisen - das fehlende Element



Echt anziehend:
Eisenreiche Ernährung
macht den Menschen
fit und fröhlich.

WISSENSWERTES ÜBER DIE EISENAUFNAHME

Eisenreiche Lebensmittel

- Austern
- Fleisch (Kalb, Rind, Schwein, Huhn)
- Leber (Kalb, Rind)
- Hühnereier, Eierteigwaren
- Soja(mehl), Weizenmehl
- Hirse, Roggen, Haferflocken, Weizenvollkornbrot
- Linsen, weisse Bohnen, unpolierter Reis
- Karotten, Zucchini
- Trockenobst (Feigen, Datteln, Pflaumen, Aprikosen)

Vitamin C verdoppelt die verwertbare Eisenmenge aus pflanzlichen Lebensmitteln

- Ab und zu vor dem Essen ein Glas Orangensaft trinken.
- Das Essen mit Zitronensaft würzen.
- Rote Peperoni verzehren.
- Eventuell ein Vitamin-C-Präparat einnehmen.

Fördern die Aufnahme von Eisen

- Spagyrische Mischung mit Heidelbeeren
- Kombination der Schüssler Salze Nr. 2 (Calcium phosphoricum) und Nr. 3 (Ferrum phosphoricum)
- Rooibos-Tee

Hemmen die Aufnahme von Eisen

- Cola, Kaffee, Schwarz-, Grün- und Eistee. Eine Stunde vor und nach dem Essen darauf verzichten.
- Gewisse Medikamente (z. B. Kortison, Antibiotika, Diuretika)

Fotos: Gettyimages, Colorbox, Fotolia

ANZEIGE



Dreht sich alles um Parkinson? Wir helfen auch, wenn Angehörige an Grenzen stossen.

Für die Balance zwischen Betreuung
und Freiraum: Wir beraten Betroffene
und Angehörige kostenlos.

www.parkinson.ch

Telefon 043 277 20 77
info@parkinson.ch, PC-Konto 80-7856-2

 **Parkinson**
schweiz suisse svizzera



Ja, ich möchte mehr Informationen
über Parkinson Schweiz

Name _____

Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Einsenden an: Parkinson Schweiz
Gewerbstrasse 12a, 8132 Egg

coop

... Popeye den Spinat bewarb und viele Kinder genötigt wurden, Spinat zu essen.» Es stellte sich zudem heraus, dass Spinat auch aus anderen Gründen nicht so viel Eisen enthält wie gedacht: Der Physiologe Gustav von Bunge hatte 1890 den Eisengehalt von Spinatpulver gemessen, das jedoch zehn Mal mehr Eisen enthält als frischer Spinat. Ob Popeyes Partnerin Olivia ebenfalls viel Spinat verzehrte? Jedenfalls sind Frauen im gebärfähigen Alter wegen ihrer Monatsblutung besonders anfällig für Eisenmangel. Dasselbe gilt für Personen mit Blutverlust verursachenden Erkrankungen wie zum Beispiel entzündliche Darmerkrankungen, die im Alter häufiger vorkommen.

Tabletten oder Infusion?

Festgestellt wird Eisenmangel mittels einer Blutuntersuchung. Ist die Eisenzufuhr ungenügend, sollte man sich bewusst eisenreich ernähren und – je nach Schweregrad – zusätzlich über entsprechende Nahrungsergänzungsmittel nachdenken. «Bei schwerem Mangel genügen diese Massnahmen allerdings nicht mehr oder sie wirken zu langsam», erklärt der Chefarzt. «Dann braucht es in der Regel eine Eiseninfusion.» ●

«Die Fälle nehmen zu»

Wie häufig ist Eisenmangel ein Thema in Ihrer Apotheke?

Tagtäglich. Allerdings äussert nur ein Drittel unserer Kunden mit Eisenproblemen von Beginn an den Wunsch nach einem Eisenpräparat. Meist ist es so, dass wir aufgrund der geschilderten Symptome – Müdigkeit, Mundwinkelrisse, Blässe, Kopfschmerzen oder Haarverlust – den Eisenstatus hinterfragen müssen.

Welche frei verkäuflichen Mittel gegen Eisenmangel gibt es?

Bei labormedizinisch nachgewiesenem Eisenmangel empfehlen sich hoch dosierte Eisenpräparate ohne weitere Wirkstoffe als Dragées, Tropfen oder Sirup. Litt jemand schon zuvor an Eisenmangel und besteht nun wieder der entsprechende Verdacht, bieten sich Nahrungs-



Johannes Vosseler (52) ist Apotheker und Geschäftsführer der Coop Vitality Apotheke in Gossau SG.

ergänzungsmittel oder alternativmedizinische Mittel an.

Viele Menschen bekommen durch Eisenpräparate Verstopfung. Wie lässt sich das verhindern?

Bewährt hat sich die Einnahme von niedrig dosiertem Eisen über eine längere Zeit anstelle von hoch dosierten Präparaten. Die vorbeugende Einnahme eines

Mittels gegen Verstopfung ist eine Möglichkeit. Hierbei sollte jedoch unbedingt eine Beratung in der Apotheke stattfinden, da viele Abführmittel Eisen binden oder nicht über längere Zeit angewendet werden dürfen.

Wem empfehlen Sie, Eisenmangel vorzubeugen?

Generell Frauen mit starker Monatsblutung, Vegetariern, Veganern, Schwangeren, stillenden Müttern, stark untergewichtigen Personen, Patienten mit lang anhaltenden Durchfallproblemen oder Darmerkrankungen wie Morbus Crohn sowie Menschen, die dauerhaft Säureblocker einnehmen. Ausdauersportler und Senioren können ebenfalls oft von zusätzlichem Eisen profitieren.

Nehmen die Eisenmangel-Fälle zu?

Meiner Erfahrung nach schon. Der Trend zu vegetarischer Ernährung und der verbreitete Schlankeitswahn junger Frauen sind hierbei wichtige Faktoren. Bei der älteren Generation ist immer häufiger eine Dauereinnahme von Säureblockern zu beobachten.

Wer an Eisenmangel leidet, hat immer weniger Kraft – auch zum Trainieren.



Fotos: Getty Images, zvg