



## Denk doch mal nach!

Ein Eisenmangel kann die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Fehlt es im Körper, kann es zu einer Eisenmangelanämie – umgangssprachlich auch Blutarmut genannt - kommen. Die Folge: Den Körperzellen fehlt es unter anderem an Sauerstoff und sie sind nicht mehr voll funktionsfähig. Darunter leidet nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit – wie viele internationale Untersuchungen zeigen.

### Abfall der geistigen Leistung bei Eisenmangel

In den USA wurden z. B. Frauen zwischen 18 und 35 Jahren nach ihrem Eisenstatus in drei Gruppen eingeteilt: „kein Eisenmangel“, „leichter Eisenmangel“ und „Eisenmangelanämie“ (Blutarmut). Die Frauen unterzogen sich mehreren standardisierten Tests, die Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit überprüfen sollten. Das Ergebnis: Die Teilnehmerinnen mit guten Eisenwerten schnitten durchschnittlich am besten ab, die Testpersonen mit einer Eisenmangelanämie hatten die schlechtesten Ergebnisse. Bereits ein leichter Eisenmangel wirkte sich negativ auf die Testleistungen aus. Eine 16-wöchige Eisentherapie normalisierte den Eisenstatus der Frauen, die zuvor einen Mangel hatten. Sie zeigten dann vergleichbare Leistungen wie die Frauen ohne Eisenmangel.

### Eisenmangel schon im Kindesalter problematisch

Eisen ist wichtig für die Entwicklung und Erhaltung von Fähigkeiten wie Wahrnehmen, Denken und Erkennen. Störungen im Eisenhaushalt können daher auch Auswirkungen auf z.B. die schulische Leistung von Kindern haben.

Amerikanische Wissenschaftler untersuchten bei Schulkindern zwischen 6 und 16 Jahren die Fähigkeiten in Mathematik, Lesen und verbalem Ausdruck. Das Ergebnis: Die Kinder mit einem normalen Eisenstatus schnitten in allen Tests deutlich besser ab, als Kinder mit einem Eisenmangel. Kinder, die bereits eine Eisenmangelanämie entwickelt hatten, waren durchschnittlich am schwächsten. In der Untersuchung waren Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren am häufigsten von einem Eisenmangel betroffen und zeigten dabei vermehrt unterdurchschnittliche Leistungen.

### Der Gang zum Arzt ist unerlässlich

Grundsätzlich gilt: Wer bei sich selbst oder seinem Kind anhaltende Konzentrations- oder Lernschwierigkeiten bemerkt, sollte den Eisenstatus beim Arzt überprüfen lassen. Stellt dieser einen Eisenmangel fest, kann dieser ein gut bioverfügbares und verträgliches Eisenpräparat, z.B. ferro sanol® duodenal (Apotheke) empfehlen oder bei einer festgestellten Eisenmangelanämie auf Kassenrezept verordnen.

Weitere interessante Themen finden Sie auf unserer Webseite [www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de) .