



Der Eisen Check-Up

- Wann ist ein Eisenmangeltest sinnvoll ist –

Typische Symptome eines Eisenmangels sind körperliche und geistige Erschöpfungszustände wie fortwährende Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche oder auch äußere Anzeichen wie Blässe und Haarausfall. Der Eisenstatus sollte beim Auftreten dieser und anderer für den Eisenmangel typischen Symptome regelmäßig vom Arzt überprüft werden. Insbesondere für Frauen mit normalen bis starken Regelblutungen gehört die Überprüfung der Eisenwerte auf die Liste der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Wird ein Eisenmangel nicht oder erst sehr spät entdeckt, kann eine Eisenmangelanämie, die sogenannte Blutarmut, die Folge sein.

Warum braucht der Körper Eisen?

Eisen gehört zu den lebenswichtigen Spurenelementen für unseren Körper. Eine ausreichende Eisenversorgung sorgt dafür, dass der Körper leistungsfähig bleibt. Eisen ist unter anderem ein Teil des Blutfarbstoffes Hämoglobin, der nicht nur den roten Blutkörperchen ihre Farbe verleiht, sondern insbesondere für den Sauerstofftransport zu allen Körperzellen verantwortlich ist. Mangelt es an Eisen, fehlt ein damit wichtiger Faktor für diesen Transport. Es gelangt nicht mehr genügend Sauerstoff zu den Zellen und sie schränken ihre Funktion ein. Auch für andere wichtige Stoffwechselprozesse wird Eisen benötigt, wie z.B. im Gehirn, wo es z.B. die geistige Leistungsfähigkeit unterstützt.

Eisenstatus regelmäßig checken lassen

Ob ein Eisenmangel vorliegt und wie stark dieser ausgeprägt ist, kann der Arzt mithilfe einer Blutuntersuchung feststellen. Dabei sollte sowohl der Serum-Ferritin-Wert (Speichereisen-Wert) als auch der Hämoglobin-Wert des Blutes überprüft werden. Diese beiden Werte zeigen an, in welchem Stadium sich ein möglicher Eisenmangel befindet. Sinkt „nur“ der Ferritin-Wert unter den Normalbereich, handelt es sich um einen Speichereisenmangel (auch prälatenter Eisenmangel genannt). Die Eisenreserven des Speichereisens werden bereits abgebaut, aber der Organismus kann noch auf Restmengen im Körper zurückgreifen.

Der Hämoglobin-Wert sinkt allerdings erst bei einem bereits fortgeschrittenen Mangel. Die Eisenspeicher sind nun schon länger leer und es kann zu einer Blutarmut mit ausgeprägten Eisenmangel-Symptomen kommen. Besteht ein Mangel, kann der Arzt ein verträgliches Präparat mit gut bioverfügbarem Eisen verordnen oder empfehlen – beispielsweise ferro sanol® duodenal, erhältlich in der Apotheke. Die Eisenspeicher können so wieder aufgefüllt werden.



- Fortsetzung von Seite 1: Wann ist ein Eisenmangeltest sinnvoll ist –

Hintergrundinformation

Die verschiedenen Stadien eines Eisenmangels

Prälatenter Eisenmangel

Der Organismus ist noch in der Lage, auf gespeichertes Eisen im Körper zurückzugreifen. Dadurch entleeren sich die Eisenspeicher nach und nach. In diesem Stadium sinkt der Serum-Ferritin-Wert, der Hämoglobin-Wert dagegen bleibt unverändert. Schon ein prälatenter Eisenmangel kann zu Leistungseinbußen, Konzentrationsschwäche oder z.B. Haarausfall führen.

Latenter Eisenmangel

Die Eisenspeicher sind leer und der Organismus greift auf das im Blut befindliche Eisen zurück. Typische Symptome wie Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme können auftreten. Die Therapie eines latenten Eisenmangels kann etwa 3-6 Monate dauern.

Manifester Eisenmangel

Wird ein latenter Eisenmangel nicht therapiert, entwickelt sich schnell ein manifester Mangel. Die Eisenspeicher sind über einen Zeitraum leer und der Körper zeigt deutliche Symptome. Eine Eisentherapie sollte dann solange durchgeführt werden, bis auch die Eisenspeicher wieder aufgefüllt sind. Das kann – je nach Schweregrad des manifesten Eisenmangels – durchaus länger als 3 - 6 Monate dauern.

Weitere interessante Themen finden Sie auf unserer Webseite www.eisenmangel.de .