



Ich fühle mich wie „angezapft“

Wenn Eisenmangel schlapp macht

Normalerweise ist man leistungsfähig, fit und konzentriert. Meistert seinen Alltag und ist dabei auch noch stressresistent. Aber seit kurzem herrscht Müdigkeit und Leistungsabfall vor: Man kommt den Tag über nicht wirklich in Gang und es fehlt der Schaffensdrang – so, als würde die Energie abgezapft.

Gibt es mögliche ‚Energie-Räuber‘?

Symptome wie Müdigkeit, Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungskraft, Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen können erste Anzeichen eines Eisenmangels sein. Auch wenn die Ernährung eisenreich ist, kann sich ein Mangel an dem wichtigen Spurenelement einschleichen, ohne dass er sofort auffällt. Dafür können verschiedene Ursachen verantwortlich sein; häufig ergibt sich ein Eisenmangel aus (übermäßigen) Blutverlusten, da hiermit auch ein Verlust an lebensnotwendigem Eisen einhergeht:

Mögliche ‚Eisen-Diebe‘:

- Versteckte innere Blutungen, beispielsweise bei Operationen, schweren Entzündungen der Speiseröhre oder Magen- und Dünndarmschleimhaut
- Eine starke Regelblutung
- Regelmäßiges Blutspenden
- Ausdauersport
- Häufiges Nasenbluten

Vom Arzt abklären lassen

Es ist wichtig, dass mögliche Blutverluste vom Arzt abgeklärt werden. Falls ein Eisenmangel vorliegt, sollte dieser zuerst mit einem wirksamen oralen Eisenpräparat behandelt werden. Eine Alternative ist ein gut verträgliches Eisenpräparat in Kapselform (z.B. ferro sanol® duodenal, erhältlich in Apotheken). Das zweiwertige Eisen ist hier in vielen kleinen Kügelchen mit einem magensaftresistenten Überzug verpackt und schont so den Magen. Erst im Zwölffingerdarm, dem Darmabschnitt für eine optimale Eisenaufnahme, wird das Eisen schnell und vollständig freigesetzt.

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