

Labortests

Die Symptome eines Eisenmangels sind unspezifisch und können einer Vielzahl von Erkrankungen zugeordnet werden.

Daher nimmt Ihr Arzt oder Ihre Ärztin bei Verdacht auf Eisenmangel Blut ab und lässt es im Labor untersuchen. In der Regel werden die folgenden Laborwerte ausgewertet:

- **Hämoglobin (Hb):** Ohne Eisen kann kein Hämoglobin gebildet werden. Ein verringerter Hb-Wert gibt den ersten Hinweis auf einen Eisenmangel.
- **Ferritin:** Mithilfe der Ferritin-Messung wird festgestellt, wie viel Eisen der Körper noch gespeichert hat.
- **Transferrin:** Der Transferrin-Wert kann Aufschluss über eine mangelnde Eisenversorgung im Blut geben und so den Eisenmangel als Ursache einer Blutarmut bestätigen.
- **CRP:** Der CRP-Wert zeigt an, ob eine Entzündungsreaktion im Körper stattfindet. Liegt eine solche Reaktion vor, kann dies auch den Hb-Wert beeinflussen.

Unsere Empfehlung

Dieser Flyer bietet Ihnen erste allgemeine Informationen. Gerade Mitglieder der Risikogruppen sollten sich regelmäßig auf Eisenmangel untersuchen lassen. Bitte besprechen Sie jedoch auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob die Labortests auf Eisenmangel bei Ihnen sinnvoll sind.

Sprechen Sie uns an.

Liebe Patientin, lieber Patient,

bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



LIMBACH  GRUPPE

Limbach Gruppe SE
Im Breitspiel 15 | 69126 Heidelberg
www.limbachgruppe.com

Eisenmangel

Weitverbreitet – doch oft spät entdeckt



Was ist Eisenmangel?

Eisen spielt bei vielen Körperfunktionen eine wesentliche Rolle und wird durch die Nahrung in den Körper aufgenommen. Es ist beispielsweise wichtig für die Bildung von Hämoglobin (roter Blutfarbstoff), das den roten Blutkörperchen hilft, Sauerstoff zu den Organen zu transportieren.

Ist zu wenig Eisen verfügbar, können Hämoglobin und die roten Blutkörperchen nicht ausreichend gebildet werden. Dies führt im Körper zu vielfältigen körperlichen Beschwerden. Allerdings beginnt ein Eisenmangel oft schleichend, viele Menschen bemerken ihn daher erst spät.

Welche Symptome können auftreten?



Haut

Blasse trockene Haut, brüchige Fingernägel, eingerissene Mundwinkel, Haarausfall, stumpfes Haar



Gehirn

Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit



Muskeln

Muskelkrämpfe, Frieren



Lunge

Kurzatmigkeit, Atemnot, hohe Infektanfälligkeit

Was kann man dagegen tun?

Ein Eisenmangel lässt sich in der Regel leicht behandeln. Oft ist es ausreichend die Eisenaufnahme in den Körper zu erhöhen. Tierische Lebensmittel enthalten viel Eisen. Vegetarier und Veganer können auf Kerne, Pilze und Hülsenfrüchte zurückgreifen.

Bitte denken Sie aber daran, dass bestimmte Lebensmittel die Eisenaufnahme hemmen, während andere sie fördern (siehe unten). Bei schwerem Eisenmangel kann Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Tabletten verschreiben oder Infusionen verabreichen.

„Spinat ist der Eisenlieferant schlechthin.“ Leider ist das ein Mythos, der auf einen Übertragungsfehler zurückgeht. Tatsächlich ist der Eisengehalt von Spinat nur durchschnittlich!

Risikogruppen

- **Frauen** (insb. während Schwangerschaft, Stillzeit)
- **Ältere Personen über 65 Jahre**
- **Veganer und Vegetarier**
- **Chronisch Kranke** (z. B. Personen mit Herzschwäche oder Nierenerkrankungen)
- **Menschen mit Blutverlust** (z. B. durch Operationen, starke Regelblutung)
- **Ausdauersportler**



Jede 2. Frau
ist nicht optimal
mit Eisen versorgt.

Eisenaufnahme ...

... hemmende Lebensmittel



Schwarztee



Kaffee



Milch-
produkte



Weißmehl-
produkte

... fördernde Lebensmittel



Vitamin-C-haltige Lebensmittel (v. a. Obst, Gemüse)
und Getränke (v. a. Fruchtsäfte)