



Mein Eisen

Eisenmangel - warum Frauen
darauf besonders achten müssen



Eisen



NICHT IMMER IST EIN STRESSIGER ALLTAG DIE URSACHE DIESER BESCHWERDEN: VIELE FRAUEN SIND VON EINEM EISENMANGEL BETROFFEN.



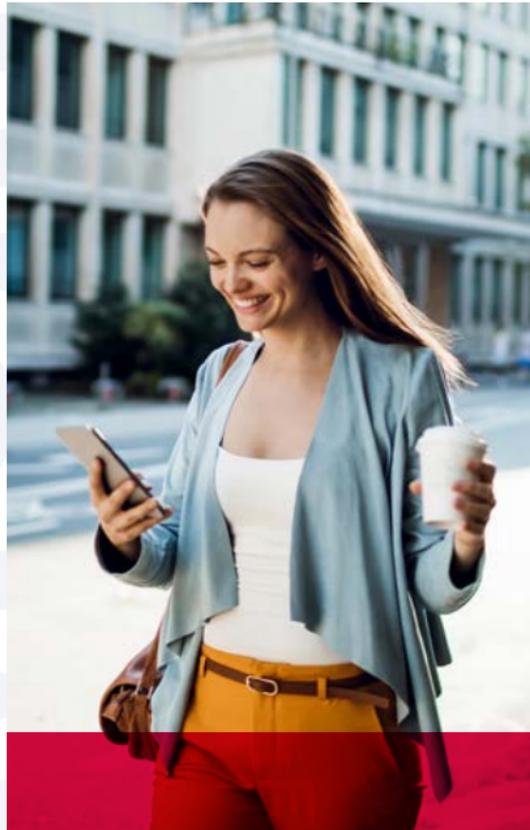
*Blut- und Eisenverluste können nicht immer über die Nahrung ausgeglichen werden. Deshalb gilt: Sprechen Sie bei Symptomen wie **Erschöpfung, Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen** frühzeitig mit Ihrem Arzt.*

EISENMANGEL BEI FRAUEN. HÄUFIG, ABER HÄUFIG UNERKANNT.



Erfolgreich im Beruf, immer für die Kinder da, ein ausgefülltes Sozialleben, regelmäßig Sport - es kann anstrengend sein, dem Bild der „modernen Frau“ gerecht zu werden. Kein Wunder also, dass viele Frauen über **Müdigkeit und Erschöpfung** klagen.

meins





FRAUEN UND EISEN - EINE BESONDERE BEZIEHUNG

Es ist bekannt, dass Frauen deutlich häufiger als Männer von Eisenmangel betroffen sind - neben unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten ist vor allen Dingen der Verlust von Blut und Eisen durch die Menstruation ein wichtiger Grund dafür.

EISENVERLUST

z. B. durch Menstruation → erhöhter **Eisenbedarf**



EISENAUFNAHME

keine ausreichende Aufnahme über die **Nahrung**



EISENMANGEL

BIS 200 MG

WUSTEN SIE SCHON? Männer verlieren etwa **1,5 mg Eisen** am Tag - bei Frauen mit normaler Menstruation sind es etwa **2 mg**. Bei Frauen mit starker oder langer Monatsblutung kann der Eisenverlust **bis zu 200 mg im Monat** betragen!

KINDERWUNSCH UND SCHWANGERSCHAFT - MUSS ICH AN EISEN DENKEN?

Mit der Entscheidung für ein Kind beginnt eine aufregende Zeit. In der Schwangerschaft ist der Eisenbedarf fast doppelt so hoch – umso wichtiger, dass die Eisenspeicher gut gefüllt sind. Deshalb empfiehlt es sich, bereits in der Planung einer Schwangerschaft den Eisenstatus beim Arzt überprüfen zu lassen.

Während der Schwangerschaft wird zusätzliches Eisen u. a. für die Versorgung von Fötus und Plazenta, aber auch für die Bereitstellung roter Blutkörperchen für die Mutter benötigt. Schließlich kommt es im Rahmen der Geburt zu einem zusätzlichen Verlust von Blut und damit auch Eisen.

Ausreichende Verfügbarkeit von Eisen ist vor und während der Schwangerschaft wichtig, um eine gute Versorgung von Mutter und Kind zu ermöglichen. Auch nach der Geburt gilt es, an eine ausreichende Eisenversorgung zu denken.

Eisen



GUT ZU WISSEN:

Ein schwerer Eisenmangel in der Schwangerschaft kann z. B. zu niedrigem Geburtsgewicht, Frühgeburt oder Beeinträchtigung der geistigen Entwicklung des Kindes führen.



„Meine Ärztin hat laufend ein Auge auf meinen Eisenstatus. So hatte ich dann auch das Gefühl, gut versorgt schwanger zu werden.“

**BLEIBEN SIE STARK -
DENN ES IST IHR EISEN.**



Mehr Informationen rund um das Thema Eisenmangel finden Sie hier:

www.eisen-netzwerk.de

Die Beurteilung von Laborwerten erfolgt durch den Arzt. Die Darstellung dient nur dem eigenen Verständnis und ersetzt keine ärztliche Beratung oder Diagnose. Bei Verdacht auf einen Eisenmangel muss ein Arzt aufgesucht werden.