

Mein Eisen

Eisenmangel - woher er kommt,
woran ich ihn erkenne.



DER WEG DES EISENS

Nach der Aufnahme von Eisen gelangt dieses ins Blut, wo es an Transporter, die **Transferrin** genannt werden, gebunden wird. Diese bringen das Eisen an die Orte im Körper, an denen es gebraucht wird:



Knochenmark: Bildung roter Blutkörperchen



Muskeln: Speicherung von Sauerstoff



Enzyme für die Energiegewinnung der Zellen



Enzyme im Gehirn für die Herstellung von Botenstoffen

Was nicht direkt verwendet wird, wird in Leber und Milz als sogenanntes **Ferritin** gespeichert. Benötigt der Körper wieder Eisen, kann es aus den Speichern freigesetzt werden.

Eisenmangel kommt nicht über Nacht! Er entsteht erst, wenn der Körper **langfristig nicht genug Eisen erhält** und die **Speicher geleert** sind.

WARUM EISENAUFNAHME WICHTIG IST

Die Gleichung, die der Entstehung eines Eisenmangels zu Grunde liegt, ist eine ganz einfache:



Der Körper ist darauf angewiesen, dass wir Eisen in ausreichender Menge (mit der Nahrung) aufnehmen, da er dieses Spurenelement nicht selbst herstellen kann. Männer und Frauen müssen etwa **10-20 mg Eisen pro Tag** zu sich nehmen. Bei manchen Gruppen (z. B. Sportler, Kinder und Jugendliche) ist der Bedarf noch höher. Da nur ein relativ kleiner Teil des Eisens aus der Nahrung vom Körper aufgenommen wird, kann es schwierig sein, den Bedarf zu decken.

10-30%

Nur etwa 10-30% des Eisens, das mit der Nahrung aufgenommen wird, kann über den Darm ins Blut gelangen - der Rest wird ausgeschieden. Verlieren wir mehr Eisen als gewöhnlich, wird Eisen aus den Speichern abgegeben, um den Körper zu versorgen. So kann - trotz erhöhter Eisenverluste - der Eisenbedarf zunächst noch gedeckt werden. Das funktioniert jedoch nur für begrenzte Zeit, dann entsteht ein Eisenmangel.

WIE ES ZUM EISENMANGEL KOMMT...

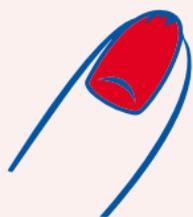
Die Ursachen für Eisenmangel können ganz unterschiedlich sein:

- **Keine ausreichende Zufuhr durch die Nahrung** (hier sind z. B. Vegetarier, Veganer, ältere Menschen oder Menschen, die Diäten befolgen, gefährdet)
- **Verluste durch Blutung** (z. B. Unfälle oder Operationen, aber auch starke Monatsblutungen)
- **Erhöhter Eisenbedarf** (z. B. in der Schwangerschaft oder Stillzeit, bei Leistungssportlern, Kinder oder Jugendliche)
- **Chronische Erkrankungen oder Infektionen** (z. B. Krebserkrankungen, chronische Herzerkrankungen, aber auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen)
- **Störungen der Eisenaufnahme** (z. B. durch Entzündungen oder die Einnahme von Medikamenten oder bestimmten Lebensmitteln)

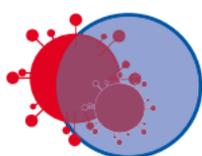


...UND WORAN SIE IHN ERKENNEN KÖNNEN

Ebenso vielfältig wie die möglichen Ursachen können auch die Symptome sein. Hier nur eine kleine Auswahl:



- Erschöpfung, dauerhafte Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen
- Gereiztheit, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen
- Brüchige Haare und Nägel
- Blasse, trockene Haut
- Neigung zu Infekten
- Schnelles Frieren
- Besondere Gelüste, z. B. auf Eis, Tomaten, Sellerie, rotes Fleisch oder auch Erde





„Eisenmangel?
Daran hätte ich
zuletzt gedacht.
Ich war mir sicher,
ich ernähre mich
ausreichend ge-
sund. Und an Be-
wegung hat's mir
nie gemangelt.
Da war die Dia-
gnose schon eine
Überraschung...“

WANN SOLLTEN SIE ZUM ARZT GEHEN?

Sehr oft fällt Eisenmangel erst bei einer routinemäßigen Blutuntersuchung auf, viele Patienten haben bis dahin allerdings schon eine „Strecke“ Eisenmangel und dessen Auswirkungen hinter sich.

Deshalb: Wenn Sie eines oder mehrere o.g. Anzeichen bei sich bemerken und vielleicht eine der Ursachen auf Sie zutreffen könnte, **sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.** Durch eine Blutuntersuchung kann er feststellen, ob sich der Verdacht bestätigt, und - wenn nötig - eine geeignete Therapie beginnen.



**Bleiben Sie stark -
denn es ist Ihr Eisen.**

Weitere Informationen zur Diagnose und Therapie von Eisenmangel finden Sie in unseren Broschüren und auf der Website

www.eisen-netzwerk.de

