

Labortests

Die Symptome eines Eisenmangels sind unspezifisch, d.h. sie können einer Vielzahl von Erkrankungen zugeordnet werden. Daher nimmt der Arzt bei Verdacht auf Eisenmangel Blut ab und lässt es im Labor auswerten.

- Standardmäßig ordnet der Arzt eine **Hämoglobin-Messung (Hb-Wert)** im Rahmen eines kleinen Blutbildes an. Ohne Eisen kann kein Hämoglobin gebildet werden.
- Mithilfe der **Ferritin-Messung** wird festgestellt, wie viel Eisen der Körper gespeichert hat.
- Der **Transferrin-Wert** kann Aufschluss über eine mangelnde Eisenversorgung im Blut geben.
- Der **CRP-Wert** zeigt an, ob eine Entzündungsreaktion im Körper stattfindet. Liegt eine solche Reaktion vor, kann dies die Hämoglobinwerte beeinflussen.

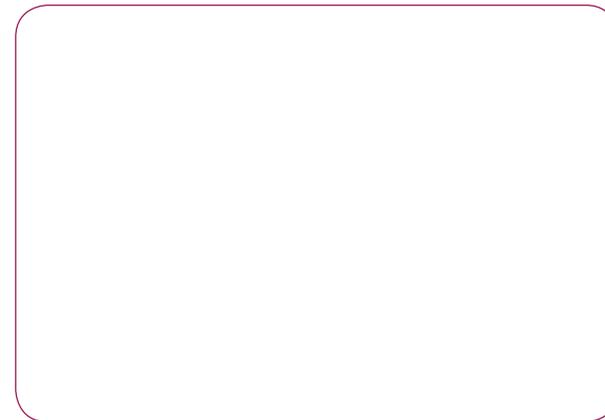
Unsere Empfehlung

Dieser Flyer bietet Ihnen erste allgemeine Informationen. Bitte besprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob die Labortests auf Eisenmangel Ihnen zusätzliche Sicherheit geben können.

Sprechen Sie uns an.

Liebe Patientin, lieber Patient,
bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt 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 und oft spät entdeckt



Was ist Eisenmangel?

Eisen spielt bei vielen Körperfunktionen eine wichtige Rolle, z. B. bei der Sauerstoffversorgung. Es ist essenziell für die Bildung von roten Blutkörperchen (Erythrozyten), die den Sauerstoff transportieren.

Ein Eisenmangel beginnt schleichend, viele Menschen bemerken ihn daher erst spät. In der Medizin gibt es drei verschiedene Stadien des Eisenmangels. In Stadium I steht noch genug Eisen zur Verfügung, allerdings geht der Eisenspeicher schon zur Neige. Ist die Versorgung bereits eingeschränkt, sprechen Ärzte von Stadium II. In Stadium III kommt es schließlich zu einer geringeren Sauerstoffversorgung.

Bestimmte Personengruppen haben ein erhöhtes Risiko. Oft kommen mehrere Faktoren zusammen, die einen Mangel auslösen.

Welche Symptome können auftreten?

Allgemeine Symptome:

- Hohe Infektanfälligkeit
- Kälteempfindlichkeit
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Erschöpfung

Äußerliche Symptome:

- Blasse Augeninnenlider
- Blasse trockene Haut
- Brüchige Fingernägel
- Eingerissene Mundwinkel
- Haarausfall, stumpfes Haar

Was kann man dagegen tun?

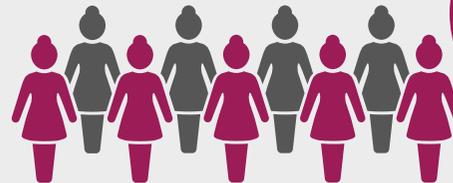
Ein Eisenmangel lässt sich leicht behandeln.

- Ihr Arzt kann Ihnen **Tabletten** verschreiben oder **Infusionen** verabreichen. Eine Besserung der Symptome ist nach drei bis sechs Wochen zu erwarten.
- Bei leichtem Mangel sollten Sie auf eine **eisenreiche Ernährung** achten. Tierische Lebensmittel enthalten viel Eisen. Vegetarier und Veganer können auf Kerne und Samen (z. B. Kürbiskerne), Pilze und Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen und Linsen) zurückgreifen. Bitte beachten Sie, dass bestimmte Lebensmittel die Eisenaufnahme hemmen (siehe Grafik unten).

Spinat galt lange als Eisenlieferant schlechthin. Leider ist das ein Mythos, der auf einen Übertragungsfehler zurückgeht. Tatsächlich ist der Eisengehalt von Spinat nur durchschnittlich.

Risikogruppen

- **Senioren**
- **Frauen**
(insb. während Schwangerschaft, Stillzeit und Wechseljahren)
- **Chronisch Kranke**
(z. B. Magen-Darm-Erkrankungen, Nierenkrankte)
- **Menschen mit Blutverlust**
(durch Operationen, starke Regelblutung)
- **Vegetarier und Veganer**
- **Ausdauersportler**



Jede 2. Frau
ist nicht optimal
mit Eisen versorgt.

Eisenaufnahme ...

... hemmende Lebensmittel



... fördernde Lebensmittel



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

