



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Eisenmangel ist sehr verbreitet

Für jeden Atemzug brauchen wir Eisen.

Der Sauerstoff wird an das Eisen in den roten Blutkörperchen gebunden und anschließend über den Blutkreislauf im Körper verteilt.

Das Spurenelement kann aber noch viel mehr

Es macht uns vital und leistungsfähig, fördert die Konzentration, hält Haut, Haare und Nägel gesund und stärkt die Abwehrkräfte. Da der Körper Eisen aber nicht selbst produzieren kann, müssen wir es mit der Nahrung aufnehmen.

Ein Eisenmangel kann Auswirkungen auf den ganzen Körper haben:

-auf das **zentrale Nervensystem** und das Gehirn durch Schwindel, Kopfschmerzen, Depression, nachlassende Leistungsfähigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten

-auf das **Herz-Kreislauf- und das Herz-Lungen-System** durch Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen, Herzenge, Atemnot, Müdigkeit, Erschöp-



fung oder Abgeschlagenheit durch **Blutarmut**

-auf **Stoffwechselfunktionen** durch Muskelschwund, Appetitlosigkeit bis hin zur Magersucht (Anorexie); manchmal löst ein Eisenmangel sogar abnorme Essgelüste (z.B. Pica-Syndrom) aus

-auf **Haut, Haare und Nägel** durch Blässe, eingerissene Mundwinkel, Rückbildung der Schleimhäute oder brüchige Nägel

-auf die **Reproduktion** durch Menstruationsstörungen, Verlust der Libido oder Impotenz

-auf das **Immunsystem** durch Infektionskrankheiten

-auf **Restless Legs**, sogenannte „unruhige Beine“

Frauen sind besonders gefährdet, einen Eisenmangel oder eine Blutarmut (Anämie) zu entwickeln. Bei einem Großteil der Frauen im gebärfähigen Alter sind die Eisenspeicher nicht ausreichend gefüllt und zwischen 10 und 30 % leiden an einem Eisenmangel.

Das liegt vor allem an dem regelmäßigen Blutverlust durch die Menstruation, aber häufig auch an einer unausgewogenen Ernährung.

Der Menge an Blut, die jeden Monat bei der Menstruation verloren geht, ist von Frau zu Frau verschieden.

Durchschnittlich sind es 30 ml Blut und mit ihnen ungefähr 15 mg Eisen. Während der Regelblutung braucht eine Frau pro Tag deshalb ca. 2,5 mg Eisen, um das durch den Blutverlust verloren gegangene Eisen wieder aufzunehmen. Das ist relativ viel, wenn man bedenkt, dass Männer, obwohl sie größer und schwerer sind und meist auch mehr essen, täglich nur 1 bis 1,5 mg des Spurenelementes benötigen.

nach www.eisen-netzwerk.de