



Eisenmangel: Ursachen, Symptome und Therapie

Vorsicht, Blutarmut!

Eisenmangelanämie.

Dies ist eine lichtmikroskopische Darstellung des Blutropfens eines Patienten mit Eisenmangelanämie, der häufigsten Anämie-Form weltweit. Eisen ist ein wesentlicher Bestandteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin und dient dem Sauerstoff- und Kohlendioxid-Transport. Unter dem Mikroskop fallen die zu kleinen roten Blutkörperchen (Erythrozyten) auf. Sie wirken zudem weniger voll, da sie weniger Hämoglobin enthalten.

Über eine Million Menschen leiden in der Schweiz an Eisenmangel. Dieser führt zu Blutarmut, macht müde und anfällig für Krankheiten. Das muss nicht sein, Eisenmangel lässt sich rechtzeitig erkennen und wirksam behandeln.

Von Anja Fiebiger in Zusammenarbeit mit Dr. Beat Schaub und Prof. Christian Breymann

Als zentrales Atom des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin transportiert Eisen Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid durch den Körper. Hämoglobin ist der Hauptbestandteil der roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Fehlt das Eisen, bilden sich weniger, kleinere und hellere Blutkörperchen. Man spricht von einer Blutarmut (Anämie). Betroffene fühlen sich müde. Sie sind anfälliger für Infekte und weniger leistungsfähig. Eisenmangel ist die häufigste Ursache für eine Blutarmut.

Über eine Million Schweizerinnen und Schweizer leiden gemäss Schätzungen an Eisenmangel, vor allem Frauen, aber auch Kinder, alte Menschen und Leistungssportler. Zu Eisenmangel kommt es, wenn der Körper zu wenig Eisen mit der Nahrung aufnimmt oder durch Blutungen zu viel Eisen verliert. Frauen haben einen hohen Blutverlust durch Menstruation, Schwan-

gerschaft und Geburten. Männer, Sportler und alte Menschen verlieren Eisen vor allem durch Blutungen im Magen-Darm- oder Genital-Trakt. Auch Hämorrhoiden können zu schwerem Eisenmangel führen.

180 Funktionen, so Dr. Beat Schaub, erfülle Eisen in unserem Körper. Entsprechend vielfältig sind die Auswirkungen, wenn es fehlt. Noch bevor es zur Anämie kommt, können sich Symptome des Eisenmangels wie Konzentrations- und/oder Lernschwierigkeiten einstellen. Schaub vermutet auch beim Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ADS einen Eisenmangel als Mit-Auslöser. Seit zehn Jahren wirbt der Hausarzt im In- und Ausland dafür, das Beschwerdebild «Eisenmangelsyndrom» ernst zu nehmen. Besonders Frauen, die an Erschöpfungszuständen und depressiven Verstimmungen leiden, will er sensibilisieren.

Dr. Schaub benennt nicht nur die Krankheit, er kennt auch die Therapie. In den letzten Jahren hat er Eisenzentren mitinitiiert, wo man sich seine Eisenspeicher mit intravenös verabreichtem Eisen «auf-

füllen» kann. Zur Diagnose von Eisenmangel und Blutarmut braucht es Blutuntersuchungen. Man misst dabei nicht nur den Hämoglobin-Wert (Hb). Weil die Bildung von Hämoglobin für den Körper von grösster Wichtigkeit ist, setzt sie bei Eisenmangel zuletzt aus. Aussagekräftiger für eine Diagnose des Eisenmangels ist darum Ferritin, ein Eiweiss, das in Leber, Milz und Knochenmark Eisen speichert. Seine Konzentration im Blut-Serum gibt Aufschluss darüber, ob die Eisenspeicher voll oder leer sind. Ferritinwerte zwischen 20 und 200 Mikrogramm pro Liter ($\mu\text{g/l}$) Blut gelten als normal. Dr. Schaub möchte diese Lehrbuchmeinung ändern. Werte unter $50 \mu\text{g/l}$, davon ist er überzeugt, seien behandlungswürdig – sofern Patienten über entsprechende Symptome klagen.

«Bei einem Ferritin-Wert von $20 \mu\text{g/l}$ sind die Eisenspeicher hundertprozentig leer» bestätigt Prof. Christian Breymann. Der Zürcher Gynäkologe und Forschungsgruppenleiter am Universitätsspital Zürich führt regelmässig Infusionstherapien durch, auch bei schwangeren Frauen. «Zurzeit untersuchen wir, ob der positive Effekt der Eiseninfusionen bei Frauen mit Eisenmangel ohne Blutarmut nur auf das Eisen zurückzuführen ist oder auch auf einen Placebo-Effekt.»

Ältere Eisen-Infusionspräparate hatten zum Teil drastische Nebenwirkungen. Gefürchtet war der anaphylaktische Schock, der zum Tod führen kann. Doch der heutige Eisensaccharatkomplex («Venofer») ist anders zusammengesetzt und birgt kaum mehr eine Gefahr.

Über die Nachhaltigkeit der Therapie sind sich die beiden Ärzte allerdings uneins: Nach Dr. Schaub hält der Speicher maximal sechs Monate. Die Mehrzahl der Frauen im Menstruationsalter bräuchte danach Infusionen zur Vermeidung eines erneuten Eisenmangels. Laut Dr. Breymann können

zwei Drittel der Frauen das durch die Infusionen aufgestockte Eisendepot ein Jahr lang halten, wenn sie sich eisenreich ernähren und – sehr wichtig – ihren Blutverlust in den Griff kriegen: «Wenn Frauen an extrem starken Monatsblutungen leiden, ist die Infusionstherapie nutzlos. Es hat ja keinen Sinn, die Reserven aufzufüllen, wenn weiterhin Blutverlust besteht.»

Im Gegensatz zu Dr. Schaub verschreibt Prof. Breymann bei milden Formen eines Eisenmangels oder einer Anämie zuerst die oralen Eisentabletten oder -kapseln. In den nötigen hohen Dosen führen sie zu Verstopfungen und ein Drittel aller Frauen bricht deswegen die Therapie ab. «Ganz wichtig ist die richtige Einnahme dieser Mittel: nämlich zusammen mit einem Glas Orangensaft und auf nüchternen Magen.»



Dr. Beat Schaub,
Allgemeinmediziner
mit eigener Praxis in
Binningen BL



Prof. Christian Breymann,
Facharzt für
Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH,
Kompetenzzentrum
für Frauenheilkunde
Zürich

EISENMANGELSYNDROM

Symptome bei Eisenmangel ohne Blutarmut

- > Brüchige Fingernägel und Haare, Haarausfall
- > Trockene Haut und Juckreiz
- > Erschöpfung, depressive Verstimmungen
- > Konzentrations- und Lernschwierigkeiten
- > Restless-Legs-Syndrom
- > Nacken- und Kopfschmerzen
- > Schwindel
- > Risse in den Mundwinkeln
- > Störungen des Warm-/Kalt-Empfindens

mit Blutarmut

- > Leichte Ermüdbarkeit, mangelnde Belastbarkeit
- > Blässe der Schleimhäute (Lippen, Zahnfleisch, Augenlider)
- > Erhöhte Anfälligkeit für Infekte

Weitere Informationen: www.eisenzentrum.org