

WARUM HABE ICH KEINE ENERGIE MEHR?



Frau Antonia B. wurde vor einigen Wochen Mutter eines gesunden Babys. Ihre Geburt war unproblematisch und ging mit unauffälligem Blutverlust einher. Obwohl sie glücklich mit ihrem kleinen Sonnenschein ist, fühlt sie sich nach wie vor extrem erschöpft und findet kaum die Energie ihrem Baby so viel Aufmerksamkeit zu widmen, wie sie es gerne möchte.

„Ich fühle mich so kraftlos und erschöpft. Schlafen bringt kaum Erholung, ich kann gar nicht so viel schlafen, wie ich bräuchte.“

Nachdem sie schon während der Schwangerschaft immer wieder deutliche Anzeichen von Erschöpfung und Gereiztheit erlebte, hat sich diese Situation nach der Geburt anders als erhofft nicht gebessert.*

* Dies ist ein frei erfundener Fall. Ähnlichkeiten mit realen Personen oder Erlebnissen sind zwar möglich aber zufällig.

www.eisencheck.at



Unter www.eisencheck.at finden Sie weitere Informationen über:

- Mögliche Ursachen des Eisenmangels
- Abklärung des Eisenmangels
- Funktionen des Eisens im Körper

Außerdem können Sie einen Selbsttest machen, mit dem Sie herausfinden können, ob bei Ihnen die Möglichkeit eines Eisenmangels besteht. Ihr betreuender Arzt ist Ihr Ansprechpartner für alle Ihre medizinischen Fragen.

Auf der Website finden Sie zusätzlich eine Liste von spezialisierten Ärztezentren, die bei Verdacht auf Eisenmangel eine verlässliche Diagnose stellen und Sie kompetent beraten können.

Diese Eisenzentren gibt es in jedem Bundesland, sodass Sie die Beratung in Ihrer Nähe finden.



Dieser Informationsfolder entstand mit der fachlichen Unterstützung von:
Dr. Andreas Nather und Dr. Johannes Seidel –
Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
und Dr. Doris Gapp – Ärztin für Allgemeinmedizin

Woman & Health



www.eisencheck.at



GESUNDHEITSELEMENT EISEN

Eisenmangel – Ein wichtiges Thema rund um die Geburt



SP-FE-006(01)-3.7.2013

Liebe Mutter!

Können Sie die rechts beschriebene Situation von Frau Antonia B. nachempfinden?

Schwangerschaft und Geburt bedeuten für den weiblichen Körper große Umstellungen, da mit einem Mal die Entwicklung des Babys im Zentrum der Lebensfunktionen steht. Das ist in der Zeit vor und nach einer Geburt mit einer erheblichen Belastung des Organismus verbunden. Trotz des einzigartigen Erlebnisses von Schwangerschaft und Geburt können auch Symptome auftreten wie:

Müdigkeit, Erschöpfung, Gereiztheit oder **Lustlosigkeit**, aber auch **Haarausfall** und **Schlafstörungen**.

Neben anderen Faktoren (z.B. die hormonelle Umstellung) können bei solchen Symptomen **Eisenmangel** und eine daraus folgende **Blutarmut** eine entscheidende Rolle spielen.

Warum ist Eisen so wichtig?

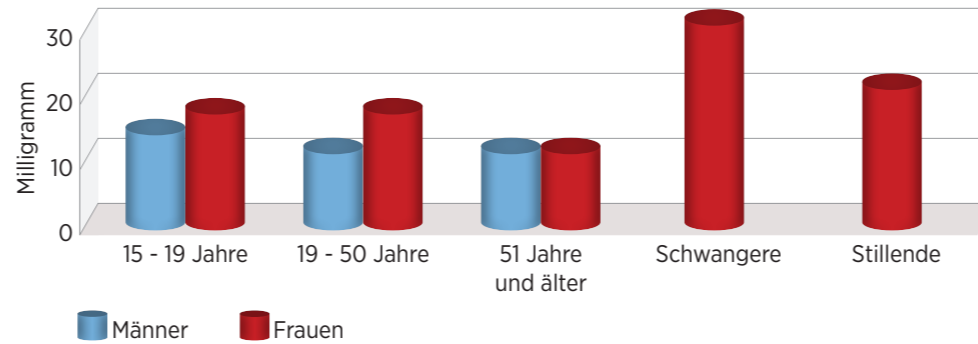
Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das in den meisten Körperzellen vorkommt. Es ist an folgenden Prozessen im Körper wesentlich beteiligt:

- Bildung der roten Blutkörperchen (für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich)
- Muskelarbeit
- Eiweißstoffwechsel



Der Eisenbedarf steigt in der Schwangerschaft und während der Stillzeit rapide an, wie in der folgenden Grafik verdeutlicht wird:

Täglicher Eisenbedarf*



Nicht immer kann der Eisenbedarf mit der Nahrung ausreichend gedeckt werden. Schon während der Schwangerschaft besteht bei vielen Frauen die Notwendigkeit dem Körper zusätzlich Eisen zuzuführen.

Kommt es bei der Geburt zu einem Blutverlust, geht damit ein weiterer Verlust an Eisen einher. Mögliche Symptome eines Eisenmangels sind:

- Müdigkeit
- Erschöpfungszustände
- Schwindelgefühl
- Konzentrationsmangel
- Schlafstörungen
- Haarausfall
- Brüchige Fingernägel
- Eingerissene Mundwinkel
- Unruhige Beine (Restless-Legs-Syndrome)
- Gedrückte Stimmungslage

Da diese Symptome auch andere Ursachen als einen Eisenmangel haben können, ist die Abklärung durch einen Arzt empfehlenswert.

* Adaptiert nach: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Wie kann man den Eisenmangel beheben?

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen einen Eisenmangel festgestellt hat, wird er mit Ihnen gemeinsam die optimale Therapie auswählen.

Eisentherapie zum Schlucken

Es gibt Eisenpräparate in fester und flüssiger Form, die einen erhöhten Eisenbedarf abdecken können. Die Präparate sollten über mehrere Wochen bis Monate eingenommen werden, um leere Eisenspeicher wieder aufzufüllen.

Intravenöse Eisentherapie

Wenn die Therapie zum Schlucken nicht vertragen wird oder von Arzt oder Ärztin ein schwerwiegender Eisenmangel mit Blutarmut festgestellt wird, ist die Gabe von Eisenpräparaten direkt in eine Vene eine weitere Möglichkeit. Dies ist die rascheste Art, leere Eisenspeicher wieder aufzufüllen. Auf diesem direkten Weg steht das Eisen dem Körper unmittelbar zur Verfügung. Die benötigte Eisenmenge wird von Ihrem Arzt berechnet und kann mit einer einzigen oder wenigen Behandlungen verabreicht werden.

Ernährungsumstellung

Eine Ernährungsumstellung hat einen langsamen, langfristigen Effekt auf einen Eisenmangel. Sie kann unterstützend zu einer medikamentösen Therapie eingesetzt werden.



Was ist bei der Therapie zu beachten?

Nach einer Eisentherapie ist eine Nachkontrolle erforderlich. Darauf basierend kann Ihr Arzt über weitere Therapieschritte entscheiden.