

Keine Energie mehr: Erschöpfungszustände aufgrund von Eisenmangel

Eisenmangel aktiv bekämpfen und das Leben wieder fit genießen

Die Leistungsfähigkeit ist über längere Zeit stark eingeschränkt, man fühlt sich ständig müde und geht antriebslos und überlastet durch den Tag. Während etwa 30 Prozent der Bevölkerung nur gelegentlich unter Müdigkeit und Energielosigkeit leiden, leben Menschen mit hartnäckigen Erschöpfungssymptomen geradezu im Dauermodus mit den unangenehmen Beschwerden und büßen so massiv Lebensqualität und Wohlbefinden ein. Häufig suchen die Betroffenen die Ursache im Alltagsstress des modernen Lebens, im Schlaf- und Bewegungsmangel oder bei psychischen Problemen. In sehr vielen Fällen aber löst schlichtweg ein [Eisenmangel](#) die Erschöpfung und Müdigkeit aus. Dann helfen auch kein ausgiebiges Ausschlafen am Wochenende, keine Ernährungsumstellung oder Sport. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert sich dadurch nicht. Nur das Auffüllen der leeren Eisenspeicher im Körper bringt die gewünschte Besserung.

Die Warnsignale wahr- und ernst nehmen

Mit einer Erschöpfung gehen oft andere Symptome - wie etwa Verspannungen, plötzlicher Schwindel, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen – einher. Menschen, die über längere Zeit diese Beschwerden bemerken, sollten diese nicht ignorieren, sondern die Warnsignale ernstnehmen und die Ursachen abklären lassen. Neben Eisenmangel können auch Anämien, Krebserkrankungen, Fehlfunktionen der Schilddrüse oder Infektionskrankheiten der Auslöser für die Abgeschlagenheit sein. In jedem Fall gilt: Je eher die Hintergründe entdeckt werden, desto eher können sie beseitigt bzw. behandelt werden. Eisenmangel gehört zu den sehr gut behandelbaren Ursachen – warum also den Erschöpfungszustand länger aushalten als nötig, wenn schnelle Abhilfe möglich ist?

Der Mensch braucht Eisen

Eisen ist ein essentielles Spurenelement, ohne das Leben gar nicht möglich wäre. Im menschlichen Organismus kommt dem Eisenstoffwechsel eine ganze Reihe von zentralen Aufgaben zu. Die wichtigste Aufgabe des Eisens ist die Bindung von Sauerstoff in den roten Blutkörperchen. Diese scheibenförmigen Zellen bilden den größten Anteil der festen Blutbestandteile und geben dem Blut seine rote Farbe. In diesen Zellen befindet sich der Großteil des gesamten Eisens im Körper, da der Sauerstofftransport in den roten Blutkörperchen mittels Eisenatomen als Träger funktioniert. Beim

gesunden Mann liegt der Gesamtgehalt an Eisen im Körper bei ca. 4 Gramm, bei der gesunden Frau bei 2,5 bis 3 Gramm. Da in jeder Körper-Zelle Eisen vorhanden ist, geht täglich durch die natürliche Hautabschilferung, mit dem Stuhl oder über den Schweiß ein bisschen davon verloren. Frauen verbrauchen im Durchschnitt mehr Eisen, weil bei jeder Monatsblutung um die 50 ml Blut und damit in etwa 25 mg Eisen verloren gehen. Daher leiden Frauen im gebärfähigen Alter deutlich häufiger an Eisenmangel als Männer. Durch die Nahrung kann die benötigte Menge Eisen zum Wiederauffüllen der Speicher in vielen Fällen nicht ausreichend zugeführt werden, weil die Aufnahme aus dem Darm sehr limitiert ist.

Die Eisenspeicher auffüllen

Etwas besser behandelt werden kann ein Eisenmangel durch Eisentabletten, -kapseln oder -säfte. Diese Präparate gelangen nach dem Schlucken in den Magen, wo das darin enthaltene Eisen über die Darmschleimhaut aufgenommen (resorbiert) und in die Blutbahn gebracht wird. Dies ist derselbe Weg, den auch Eisen aus der Nahrung nimmt. Da die Eisenmenge, die geschluckt wird, nur zu einem Bruchteil im Darm resorbiert wird, müssen die Präparate in der Regel täglich über mehrere Wochen bis Monate eingenommen werden. „Die Einnahme von Eisentabletten erfordert Geduld und Sorgfalt. Sie sollten auf nüchternen Magen, das heißt ca. eine Stunde vor einer Mahlzeit, eingenommen werden. Außerdem verbessert das Trinken von Orangen- oder Zitronensaft die Aufnahme des Medikaments. Ist allerdings bei einem Patienten nachgewiesen, dass er Eisen über den Verdauungstrakt nicht oder nur in ganz kleinen Mengen aufnehmen kann (z. B. bei einer chronischen Magen-Darm-Entzündung), ist der Einsatz von Eisentabletten nicht sinnvoll“, erklärt [Dr. med. univ. Darius Chovghi](#) vom Eisenzentrum Salzburg.

Schnell wieder fit: Eiseninfusion

Für Menschen, die eine schnelle Lösung suchen, um wieder fit und einsatzfähig zu sein, bietet sich die Gabe von Eisenpräparaten direkt in eine Vene, als [Infusion](#) oder Injektion an. Bei der Infusion wird das Eisen-Präparat, das als dunkelbraune Lösung in kleinen Durchstechflaschen oder Ampullen enthalten ist, vom medizinischen Fachpersonal in eine Spritze aufgezogen und in eine Flasche oder einen Beutel Kochsalzlösung gespritzt. Die wässrige Kochsalzlösung bekommt dann ganzheitlich eine tief braune Farbe. Um die Infusion verabreichen zu können, wird eine Infusionsnadel in eine Vene eingebracht. Man nennt das „venösen Zugang“. An diesen venösen Zugang wird nun ein dünner Plastik-Schlauch befestigt, dessen anderes Ende in die Infusionsflasche mündet. Wie oft die Behandlung wiederholt werden soll und wie lange sie dauert, kommt darauf an, welches Eisen-Präparat verabreicht wird. Die benötigte Gesamtdosis wird vom Arzt berechnet und kann gegebenenfalls mit einer einzigen oder wenigen Behandlungen verabreicht werden. Die Eisenmenge

kann man manchmal auch in unverdünnter Form als Injektion erhalten. „Der wesentliche Vorteil dieser Therapieform ist, dass auf diesem Weg die gesamte Eisendosis dem Körper unmittelbar und ohne Verluste zur Verfügung steht“, so Chovgi. Patienten, die kurze Zeit nach der Auffüllung ihrer Eisenspeicher eine deutliche Besserung ihrer Lebensqualität erfahren haben, berichten häufig von einer signifikanten Besserung der chronischen Müdigkeit und einem neu gewonnenen Gefühl der Energie und Unternehmungslust.