Informationsbroschüre
für Patient*innen

Mit Eisen zurück zur Lebenskraft

Sagen Sie Ihrem Eisenmangel den Kampf an!

LEBEN
ENERGIE
EISEN

www.eisencheck.at

Liebe Patientin, lieber Patient!

- Fühlen Sie sich müde, antriebslos, erschöpft?
- Neigen Sie zu Haarausfall oder brüchigen Nägeln?
- Leiden Sie an Schlafstörungen oder einer gedrückten Stimmungslage?

Die Ursache dieser Symptome kann Eisenmangel sein.

Eisenmangel entsteht, wenn dem Körper dauerhaft weniger Eisen zugeführt wird als er braucht. Mit der Zeit leeren sich die Eisenspeicher, und verschiedene Symptome treten auf.

Symptome des Eisenmangels

Zentralnervensystem
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Benommenheit Schwindel
- Kopfschmerzen
- Depressive Verstimmung
- Konzentrations-störungen
- Restless Legs Syndrome

Immunsystem
- Gestörte Immunabwehr

Muskulatur
- Rasche Ermüdbarkeit
- Geringere Leistungsfähigkeit

Haut und Gefäßsystem
- Haarausfall
- Eingerissene Mundwinkel
- Brüchige Nägel
- Kälte-empfindlichkeit
- Blasse Haut, Schleimhäute und Bindehaut

Herz und Atmungssystem
- Kurzatmigkeit
- Herzklopfen

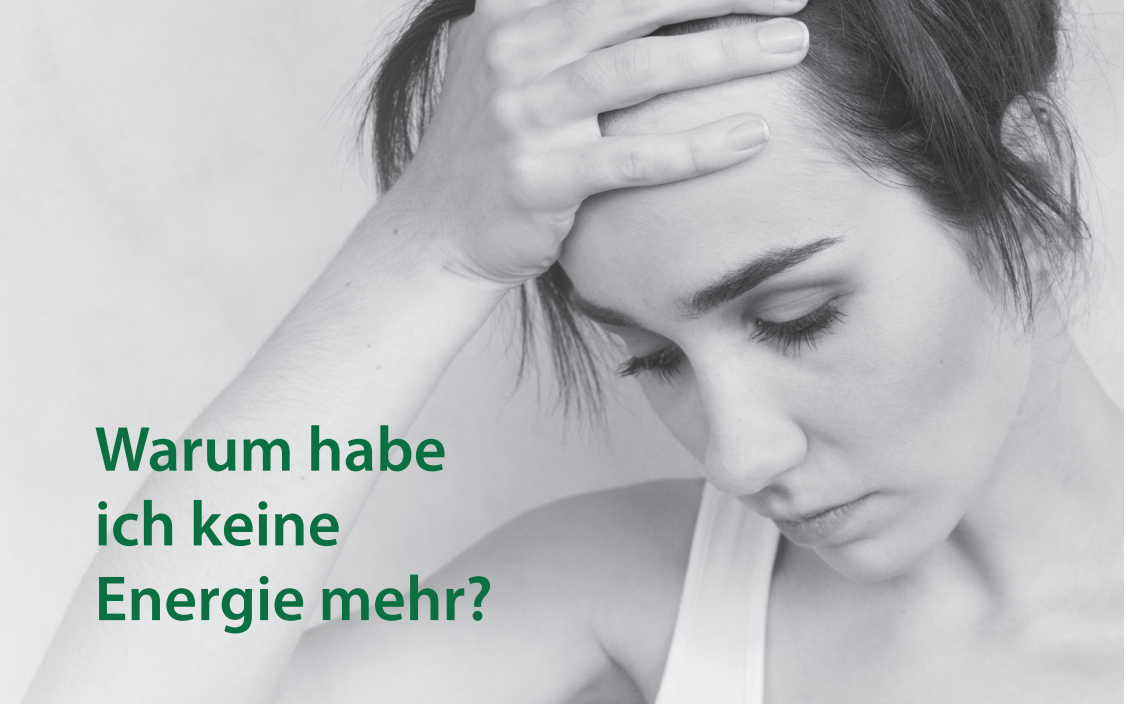
Genitalbereich
- Menstruations-probleme
- Verlust der Libido

Warum sind die Symptome des Eisenmangels so vielfältig?

Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das in jeder Körperzellen vorkommt. Es ist an vielen Körperfunktionen beteiligt, zum Beispiel:

- Sauerstofftransport des Blutes
- Energiegewinnung in den Zellen und Muskelarbeit
- Eiweißstoffwechsel
- Gehirnfunktion

Wegen dieser vielseitigen Beteiligung von Eisen im Körper sind die Symptome des Eisenmangels so vielfältig. Das hat zur Folge, dass es gar nicht einfach ist, einen Eisenmangel richtig zu erkennen. Wenn Sie eines oder mehrere der angeführten Symptome bei sich feststellen, fragen Sie Ihren Arzt.



Warum habe ich keine Energie mehr?

Die mögliche Ursache: Eisenmangel!

Eisenmangel ist häufiger als Sie vielleicht denken! In Österreich ist jede vierte Frau zwischen 15 und 50 betroffen. Bei Männern tritt ein Mangel eher im Alter auf, es können aber auch junge Männer (im Speziellen Sportler) betroffen sein.

Welche Folgen kann ein Eisenmangel haben?

Bleibt ein Eisenmangel unentdeckt und unbehandelt, entwickelt sich daraus eine Eisenmangelanämie (Anämie = Blutarmut). Viel zu häufig wird der Eisenmangel erst in diesem Stadium entdeckt.

Eisenmangel-Diagnose beim Spezialisten!

Die Diagnose durch einen Bluttest schafft Gewissheit. Die wichtigen Blutparameter sind:

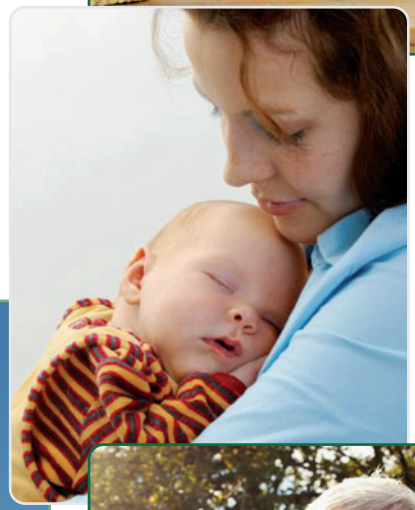
- **Ferritin** (unterer Grenzwert 30 ng/ml)
- **Transferrinsättigung** (unterer Grenzwert 20%)

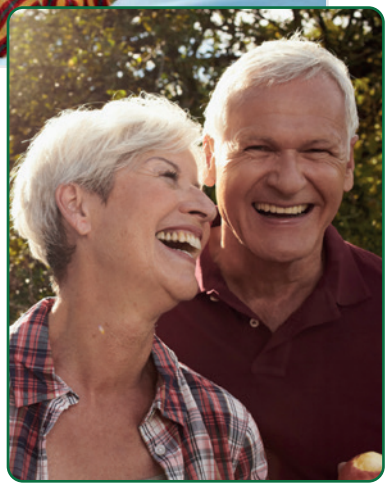
Diese Werte können im Verdachtsfall im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung kontrolliert werden.

Wer neigt zu Eisenmangel?

Bei bestimmten Bevölkerungsgruppen ist das Risiko eines Eisenmangels erhöht.

- Frauen mit starken Regelblutungen
- Frauen in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt
- Sportler
- Ältere Menschen
- Kinder und Jugendliche im Wachstum
- Patienten mit chronischen Erkrankungen
- Vegetarier und Veganer
- Blutspender





Wie kommt es zu einem Eisenmangel?

Erhöhter Bedarf

- Schwangerschaft, Stillzeit
- Wachstum und Entwicklung bei Jugendlichen
- Leistungssport
- Regelmäßiges Blutspenden

Mangelnde Eisenaufnahme über die Nahrung

- Unausgewogene Ernährung
- Vegetarische Ernährung
- Einnahme von Säurehemmern (Magenschutz)
- Nach einer Magenoperation
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Zöliakie)

Hoher Blutverlust

- Nach einer Geburt
- Starke Regelblutungen
- Chronische Blutungen (z.B. im Magen-Darm-Trakt)
- Nach einer blutreichen Operation
- Durch Unfall oder Verletzung

Chronische Erkrankungen

- Magen-Darm-Entzündungen (z.B. Morbus Crohn)
- Chronische Herzerkrankungen
- Krebserkrankungen
- Nierenfunktionsstörungen
- Autoimmunerkrankungen

Wie kann man den Eisenmangel beheben?

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

Intravenöse Eisentherapie

Die rascheste Art, leere Eisenspeicher wieder aufzufüllen, ist die Gabe von Eisenpräparaten direkt in eine Vene. Auf diesem Weg steht das Eisen dem Körper unmittelbar zur Verfügung. Mit modernen Infusionstherapien wird die für Sie optimale Eisenmenge berechnet und in einer einzigen oder wenigen Behandlungen verabreicht.

Eisentherapie zum Schlucken

Bei Eisenmangel ohne Anämie ist die Therapie mit Eisentabletten, -kapseln oder -säften, die sogenannte orale Eisentherapie, die erste Wahl. Diese Präparate können den erhöhten Eisenbedarf abdecken, sollten aber über mehrere Wochen bis Monate eingenommen werden, um leere Eisenspeicher wieder aufzufüllen. Wenn diese Therapie nicht greift, zu Nebenwirkungen führt, oder aus anderen Gründen nicht angewandt werden kann, ist die Eiseninfusion die Therapie der Wahl.

Ernährungsumstellung

Bei einem leichten Eisenmangel kann eine Umstellung oder Anpassung der Ernährung helfen, vor allem dann, wenn keine Störung der Eisenaufnahme im Verdauungstrakt und keine chronische Erkrankung vorliegt. Bei einem ausgeprägten Eisenmangel reicht die Ernährungsumstellung allein nicht aus um gegenzusteuern.

Was ist bei der Therapie zu beachten?

Neben der optimalen Eisendosis gilt es, die Ursachen des Eisenmangels abzuklären. Es kann eine Grunderkrankung vorliegen, die unbedingt behandelt gehört.

Meist wird nach der Eisentherapie eine Nachkontrolle gemacht, um den Erfolg der Therapie zu bewerten.
Darauf basierend kann Ihr Arzt über die weiteren Therapieschritte entscheiden.

Eisenmangel – auf einen Blick:

- Symptome wie ständige **Müdigkeit, Haarausfall, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen** können Anzeichen eines Eisenmangels sein.
- Eisenmangel ist weit verbreitet.
- Die richtige Diagnose wird mittels eines **Bluttests** im Labor gestellt.
- Die Verabreichung von modernen Eiseninfusionen kann im Bedarfsfall eine **rasche Behebung** des Eisenmangels ermöglichen.

Die Personenbezeichnungen in dieser Broschüre sind als geschlechtsneutral zu verstehen!

LEBEN
ENERGIE
EISEN

www.eisencheck.at

Hier finden Sie weitere Informationen, einen Selbsttest und Eisenmangel-Spezialisten in Ihrer Nähe.

AT-FCM-2300125

Unterstützt von

CSL Vifor

Vifor Pharma Österreich GmbH
Linzer Straße 221 · A-1140 Wien · www.viforpharma.at