

Informationsbroschüre für Patient*innen

Mit Eisen zurück zur Lebenskraft

Sagen Sie Ihrem Eisenmangel den Kampf an!



- Fühlen Sie sich müde, antriebslos, erschöpft?
- Haben Sie öfters das Gefühl die Umgebung um sie würde sich drehen?
- Neigen Sie zu Haarausfall oder brüchigen Nägeln?
- Leiden Sie an Schlafstörungen oder einer gedrückten Stimmungslage?

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

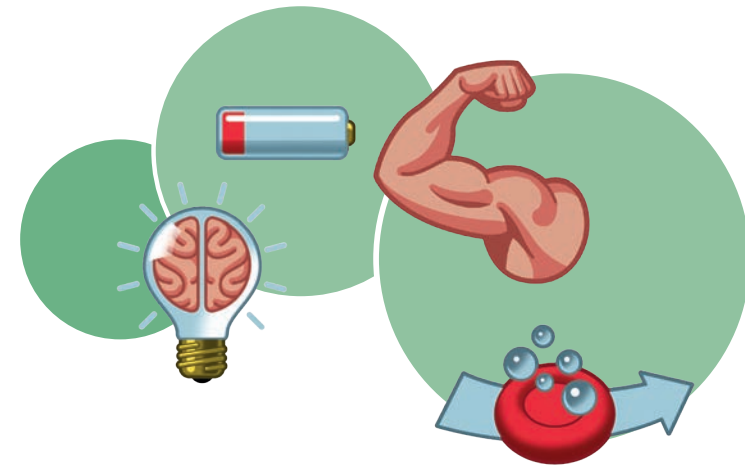
Menstruations-
probleme

Verlust der Libido

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

- Sauerstofftransport des Blutes
- Bildung von Immunzellen
- 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.



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. Der Körper benötigt Eisen um Sauerstoff in sämtliche Organe des Körpers zu transportieren. Eisenmangel kann sogar zu einer chronisch verstärkten Pumpleistung des Herzens führen und somit ihr Herz belasten.



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 oder chronisch Kranke) betroffen sein.^{1,2}

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 bei Ihren Spezialist*innen!

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

- **Ferritin** (unterer Grenzwert 30 ng/ml)²
- **Transferrinsättigung** (unterer Grenzwert 20%)²

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



Hier Spezialist*innen in Ihrer Nähe finden



www.eisencheck.at

Wer neigt zu Eisenmangel?

Bei bestimmten Bevölkerungsgruppen ist das Risiko eines Eisenmangels erhöht.²



- Frauen im gebärfähigen Alter: Vor allem bei starken Regelblutungen



- Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt



- Sportler

- Ältere Menschen



- Kinder und Jugendliche im Wachstum

- Patienten mit chronischen Erkrankungen (z.B.: Herzinsuffizienz, Darmerkrankungen, Niereninsuffizienz, Rheuma)



- Vegetarier und Veganer



- Blutspender

- Menschen vor oder nach einer Operation

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/vegane 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

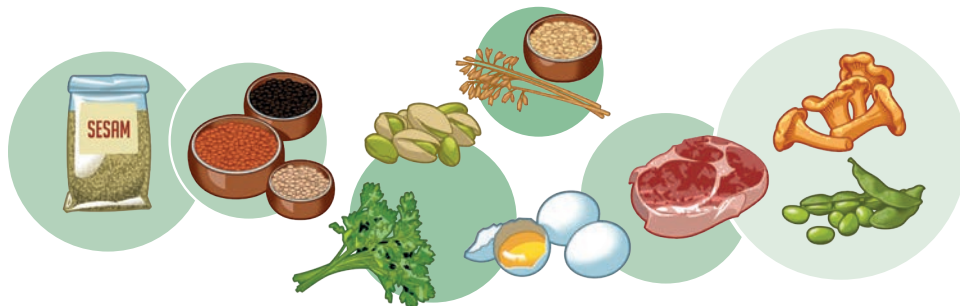
Chronische Erkrankungen

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

Wie kann man den Eisenmangel beheben?

Ernährungsumstellung

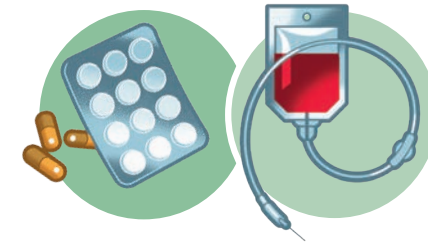
Bei einem leichten Eisenmangel kann eine Umstellung oder Anpassung der Ernährung helfen, vor allem dann, wenn keine Störung der Eisenaufnahme im Verdauungstrakt und keine chronische Erkrankung vorliegt.



Wie kann man den Eisenmangel beheben?

Eisentherapie zum Schlucken

Bei Eisenmangel ohne Anämie ist die Therapie mit Eisentabletten, -kapseln oder -säften, die sogenannte orale Eisentherapie, die erste Wahl. Diese Präparate 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.



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.

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.

Wichtig: Es sollte immer die Ursache des Eisenmangels geklärt werden. Auch eine Nachkontrolle durch den behandelnden Arzt ist wichtig.

Sie könnten betroffen sein!

Machen Sie einfach einen schnellen Selbsttest unter www.eisencheck.at und finden Sie weitere Informationen.



www.eisencheck.at

 **LEBEN
ENERGIE
EISEN**



Referenzen:

- 1 Gasche, C., et. al., Eisenmangel ohne Anämie, Expertenempfehlung zu Definitionen, Diagnostik, Vorgehen. Wien klin. Magazin 2021.
- 2 Weiss, G., et. al., Consensus Statement Eisenmangel, Österreichische Ärztezeitung, Supplementum, 2022.

Die Personenbezeichnungen in dieser Broschüre sind als geschlechtsneutral zu verstehen!

Unterstützt von

CSL Vifor

Vifor Pharma Österreich GmbH
Linzer Straße 221 · A-1140 Wien · Telefon +43(1)41 64 777
service_at@viforpharma.com · www.cslvifor.at

ATNA-2300055