

Eisen, Teil I

Eisen ist für unseren Körper ein lebenswichtiges Spurenelement. Es wird vor allem für den Aufbau des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin gebraucht. Das Hämoglobin sorgt für den Sauerstofftransport im Körper. Ebenso ist Eisen ein essenzieller Bestandteil des Myoglobins. Darunter versteht man ein sauerstoffbindendes Protein in der Muskulatur. Auch verschiedene Enzyme im Körper benötigen für ihre Funktion Eisen.

Die Speicherform des Eisens ist das Ferritin. Es kommt in Leber, Milz und Knochenmark vor. Ist der Hämoglobingehalt im Blut zu niedrig, bzw. sind zu wenige rote Blutkörperchen vorhanden, spricht man von Blutarmut oder Anämie. Ursache sind Blutverluste, z.B. durch eine Geburt oder nach einer großen OP, zu starke und zu häufige Menstruationsblutungen oder auch – häufig unbemerkte – Blutverluste im Magen- Darm- Trakt, z.B. bei chronischen Entzündungen oder Tumoren. Aber auch chronische Nierenerkrankungen, Infekte oder eine Glutenunverträglichkeit können zu Anämie führen. Es muss also immer abgeklärt werden, was die genaue Ursache des Eisenmangels bzw. der Blutarmut ist.

Oft liegt nicht nur ein Eisenmangel vor, sondern zusätzlich eine Unterversorgung mit Vitamin B12 und/ oder Folsäure.



Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Die Symptome eines Eisenmangels sind eher unspezifisch: ständige Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Frieren, erhöhter Puls und verminderte Leistungsfähigkeit sind typische Warnsignale, die man unbedingt beim Arzt abklären lassen sollte. Oft kommen noch brüchige Fingernägel, Haarausfall und eingerissene Mundwinkel oder schmerzhafte Aphthen dazu. Wird ein Eisenmangel festgestellt, muss man die Ursache des Blutverlusts finden und das verlorene Eisen ersetzen. Allerdings sollte man nicht ohne ärztliche Diagnose auf Verdacht mit der Einnahme von Eisentabletten beginnen, da die Symptome auch von anderen Erkrankungen herrühren können und ein eventuell zu hoher Eisenspiegel ebenso gefährliche Folgen für die Gesundheit haben kann.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**