

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 4

Artikel: Ein heisses Eisen
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078835>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ein heisses Eisen

Ein Eisenmangel kann die Ursache für verschiedenste Beschwerden sein – allen voran für Müdigkeit. Ob eine Therapie schon im Frühstadium nötig ist und welche Therapie gewählt werden soll – darüber gehen in der Medizinwelt die Meinungen auseinander.

Liegt es tatsächlich am fehlenden Eisen, wenn wir erschöpft, lustlos und reizbar sind? Wenn wir schlecht schlafen oder uns nicht konzentrieren können? Befürworter des «Eisenmangelsyndroms» sind davon überzeugt. Sie führen nicht eindeutig erklärbare Befindlichkeitsstörungen darauf zurück, dass der Eisengehalt im Körper möglicherweise tiefer ist, als er für ein gutes Funktionieren verschiedener Organe sein sollte. Und plädieren dafür, auch bei nicht anämischen Patienten öfter mal einen Blick auf den Eisenstatus zu werfen.

Eisen ist das wichtigste Mineral im menschlichen Organismus. Es hilft den roten Blutkörperchen, Sauerstoff von der Lunge ins Gewebe zu transportieren, indem es den Sauerstoff direkt an sich bindet. 70 Prozent des Körpereisens befinden sich als «Hämeisen» in Knochenmark und Blut, 10 Prozent als «Funktionseisen» in allen anderen Organen und Geweben. Die restlichen 20 Prozent bilden das sogenannte «Speichereisen» beziehungsweise Ferritin. Es wird in Leber, Milz und Knochenmark abgelegt und als Erstes angezapft, wenn es dem Körper an Eisen fehlt.

Immunsystem, Stoffwechsel, Atmung, Konzentration, Muskularbeit – es gibt kaum eine Körperfunktion, deren reibungsloser Ablauf nicht von einer guten Eisenversorgung abhängig ist. Gerade damit hapert es aber oft. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO zählt der Eisenmangel weltweit zu den häufigsten Nährstoffdefiziten. Über die Hälfte der betroffenen Menschen weist bereits eine Blutarmut, eine sogenannte Anämie, auf. Die anderen sind im Frühstadium des Eisenmangels mit mehr oder weniger ausgeprägten Krankheitsbildern.

Der Basler Internist und Komplementärmediziner Beat Schaub gilt als der Wiederentdecker des «Eisenmangelsyndroms» (Iron Deficiency Syndrome IDS), das 1957 von österreichischen Ärzten erstmals beschrieben wurde – als Vorstufe des Eisenmangels mit Anämie (Iron Deficiency Anemia IDA). Er beobachtete



in seiner Praxis, dass viele seiner Patientinnen über vergleichbare Beschwerden klagten, weswegen sie oft schon mehrere Ärzte aufgesucht hatten. Bei der Mehrheit der Patientinnen verschwanden die Symptome, wenn sie Eisen erhielten.

Ihre Eisenspeicher waren leer, sie zeigten aber keine Anzeichen für eine Blutarmut (Anämie), die der Lehrmeinung entsprechend einen Eisenmangel verursachen konnte. Schaub's Forschung führte zur Erarbeitung eines Diagnostik-, Therapie- sowie Präventionskonzeptes des Eisenmangelsyndroms und 2007 zur Gründung des ersten ärztlichen Eisenzentrums der Schweiz sowie der Swiss Iron Health Organisation.

Zu den Personengruppen, die schneller als andere einen Eisenmangel aufweisen können, gehören Kinder und Jugendliche,

Sportler und menstruierende Frauen. Bei Letzteren liegt es fast auf der Hand, dass mit der monatlichen Blutung automatisch auch wertvolles Eisen verloren geht. «Nach der Menopause könnten sich die Eisenspeicher auf natürliche Weise wieder füllen», erklärt die Ärztin Elisabeth Künzler. Trotzdem sind auch Frauen im fortgeschrittenen Alter oft von Eisenmangel betroffen. «Bei älteren Menschen ist ein Eisenmangel nicht selten», erklärt Wolfgang Korte, Chefarzt am St.Galler Zentrum für Labormedizin. «Abhängig von der untersuchten Gruppe kommt er bei 5 bis 50 Prozent der über 65-jährigen Frauen und Männer vor.»

Ursachen seien entweder eine geringe Eisenzufuhr aufgrund veränderter Nahrungsgewohnheiten oder erhöhte Eisenverluste bei Darmerkrankungen wie Ent-

Wie Eisen besser aufgenommen wird

- Zum Essen einen Zitrussaft trinken oder als Dessert Kiwi, Orangen, Sanddorn wählen.
- Zu eisenhaltigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Linsen, Hirseflocken, Sojabohnen oder Kichererbsen kleine Portionen einweisshaltiger Nahrung (Fleisch, Fisch, Eier) beifügen.
- Auf Kaffee, Schwarztee, Kakao, Cola-Getränke und Milch zu den Mahlzeiten verzichten.
- Den Rotweinkonsum einschränken.
- Kalzium- und Magnesiumsupplemente nicht zu den Mahlzeiten einnehmen.

zündungen und Tumoren, Blutverluste bei Operationen und Blutspenden oder langsame Sickerblutungen im Magen-Darm-Trakt, eventuell begünstigt durch die Einnahme von Blutverdünnern. Ausserdem führt die altersbedingt schlechtere Aufnahmefähigkeit der Darmschleimhaut dazu, dass nicht mehr genügend Eisen im Körper vorhanden ist. Auch Säureblocker, die von jedem dritten Menschen im Alter von über 70 Jahren geschluckt werden, gelten als «Eisenräuber».

Dauernde Müdigkeit, Schwäche, Konzentrationsstörungen bis hin zu einer depressiven Verstimmung sind mögliche Symptome eines Eisenmangels und sollten deshalb nicht als Altersbeschwerden hingenommen, sondern medizinisch abgeklärt werden.

Für die Diagnose muss zwar Blut abgezapft werden. Doch lasse sich der Eisenmangel in den allermeisten Fällen durch eine Blutuntersuchung und Bestimmung verschiedener Proteine bestätigen oder ausschliessen, erklärt Wolfgang Korte. Als genügend gefüllt gelten die Eisenspeicher ab einem Ferritin-Wert von 50 Nanogramm pro Milliliter, leer oder knapp bei 15 bis 30 ng/ml.

Besondere Eisentherapie

Bestätigt sich ein Mangel, verschreiben die Ärzte zunächst eine orale Eisentherapie in Form von Tabletten, Kapseln oder Tropfen. Da die gängigen Präparate bei den meisten Menschen unangenehme Magen-Darm-Beschwerden verursachen und der Eisengehalt zudem nur langsam ansteigt, wird die orale Eisentherapie von den meisten Patientinnen und Patienten ungern und zu wenig lange durchgehalten. Als schnelle und wirksame Methode haben sich in den letzten Jahren hoch dosierte, intravenöse Eisengaben durchgesetzt, mit denen sich die

Swissmedic-Sprecher Peter Balzli sagt dazu: «Bis heute ist unbekannt, warum es bei einem Prozentsatz der Betroffenen zu schwerwiegenden Überempfindlichkeitsreaktionen auf Eisenpräparate kam. Folglich ist die Indikation für eine Behandlung bei jedem einzelnen Patienten sorgfältig abzuklären und das Nutzen-Risiko-Verhältnis für jedes orale oder intravenöse Präparat abzuwägen.»

Nur wenn ein Ferritinwert von weniger als 30 ng/ml vorliegt und zudem die orale Eisentherapie ungenügend wirksam, unwirksam oder nicht durchführbar war, vergüten die meisten Krankenkassen intravenöse Eisentherapien. Ob das Eisen ab Tropf dann auch tatsächlich angezeigt ist, hängt von den individuellen Beschwerden beziehungsweise vom Leidensdruck ab.

Und genauso, wie nicht jeder Organismus gleich auf niedrige Eisenwerte reagiert – manche Menschen sind relativ fit, obwohl sie eindeutig viel zu wenig Ferritin aufweisen –, so braucht auch jeder Mensch eine individuelle Therapie, um den persönlichen idealen Eisenstatus zu erreichen.

Die beiden in der Schweiz zugelassenen Präparate für intravenöse Eisentherapien unterscheiden sich in der Anwendung ziemlich stark: Während eines als hoch dosierte Einmalgabe gespritzt wird, gelangt das andere in kleineren, auf mehrere Wochen verteilten Dosen in die Blutbahn. «Haben Patientinnen und Patienten Fragen zur vorgeschlagenen Therapie, sollten sie diese mit ihrem betreuenden Arzt offen besprechen können», meint Wolfgang Korte.

Martina Novak

Eisenspeicher innert kurzer Zeit «auf-sättigen» lassen und die Lebensqualität dadurch in sieben von acht Fällen spürbar verbessert wird.

Berichte über mögliche Nebenwirkungen dieser Produkte sorgen allerdings für eine Verunsicherung.

Bade- wannen- Lifte

Das Original vom
WANNENLIFT-SPEZIALISTEN



So einfach kann
es sein, in die
Wanne hinein
und heraus zu
kommen!



- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktions-teile aus Edelstahl



Endlich wieder
**Freude beim
Baden!**

Prospekte anfordern
0800-808018
Anruf gebührenfrei!

iDuMo

Postfach
CH-8952 Schlieren
www.idumo.ch