

**2-4**  
Milligramm Eisen  
enthält der Körper.  
Davon 60 Prozent im  
Blut, 40 Prozent sind  
in der Leber  
gespeichert.

## Eisen, der „Motor“ im Blut

Manche Menschen wissen, dass bei bestimmten Beschwerden ihre Eisenwerte wieder im Keller sind. Doch viele schleppen sich durch den Tag und denken nicht daran, dass Eisenmangel schuld sein könnte. Der „Motor“ für die Energie ist lahm. Denn die wichtigste Funktion von Eisen ist es, den Sauerstoff im Blut an sich zu binden und zu allen Organen zu transportieren. Außerdem unterstützt das Spurenelement die Körperabwehr.

Ein Milligramm Eisenzufuhr pro Tag ist für den Organismus notwendig. Mit der Nahrung nehmen wir zwar zehn bis 20 Milligramm auf, davon werden aber nur zehn bis 15 Prozent resorbiert. Übrigens: Eisen kann aus Fleisch leichter aufgenommen werden als aus pflanzlicher Nahrung.

„Vor allem Frauen mit starker monatlicher Regelblutung sind von einem Mangel an dem Spurenelement betroffen. Mit einem Teelöffel Blut geht etwa ein Milligramm Eisen verloren“, berichtet Dr.

**Wer sich ständig müde fühlt, unkonzentriert ist und schon bei leichter Belastung außer Atem kommt, sollte seine Laborwerte testen lassen . . .**

Von Eva Rohrer

Christian Cebulla vom Ärztenzentrum Hietzing in Wien.

**Schwangere** haben einen erhöhten Bedarf von mehr als fünf Milligramm pro Tag.

**Patienten mit chronischen Darmleiden** können auf Grund der geschädigten Schleimhaut nicht genügend Eisen aufnehmen.

**Nach Operationen** mit Blutverlust gehen oft größere Mengen dieses Spurenelementes verloren. „Komplikationen kann man schon vor dem Eingriff mit Eisen-Therapie vorbeugen“, so Dr. Cebulla. „Eine Hauptindikation besteht auch bei Menschen mit chronischer Herzschwäche und dialysepflichtigen Patienten. Gute Wirksamkeit zeigt die Eisenbehandlung zum Beispiel auch beim Erschöpfungs- sowie Restless-Legs-Syndrom.“

**Ergibt der Blutbefund** einen Eisenmangel, werden im ersten Schritt Tabletten verordnet. Doch manche Patienten vertragen die Medikamente nicht und klagen über Bauchweh, Durchfall, Übelkeit und setzen die Arznei einfach ab.

**Was die wenigsten wissen:** Eisen braucht Säure! Tabletten bzw. Kapseln immer gemeinsam mit Vitamin C, Fruchtsaft oder säurehaltigen Früchten eine halbe Stunde vor dem Essen einnehmen!

**Besonders ungünstig sind** z. B. Milch, Joghurt, Kaffee, schwarzer Tee, Schokolade, Knoblauch, Cola. Sie hemmen die Eisenaufnahme.

**Bessern sich** die Beschwerden und der Eisenspiegel mit der herkömmlichen Behand-

lung nicht, ist eine Infusions-Therapie in spezialisierten Arztpraxen (privat bzw. über Bewilligung durch die Krankenkasse) oder im Spital angezeigt.

**Dr. Cebulla:** „Früher hatte diese Form der Verabreichung hohes Allergiepotezial und barg das Risiko von Gewebeschädigung. Die Arznei musste langsam in die Vene gelangen, was über eine Stunde gedauert hat. Neue Eisenmedikamente sind viel besser verträglich und können in 15 bis 30 Minuten intravenös verabreicht werden. Je nach Präparat ist der Eisenmangel nach zwei bis fünf Terminen behoben.“

Info zur Eisen-Infusionstherapie zum Beispiel in

**Wien:** Dr. Cebulla 877 80 60 ordination@eisen Therapie.at

**NÖ:** Dr. Sabine Lahnsteiner, Strengberg, www.ordination-lahnsteiner.at

**GRAZ:** Yvonne Rottensteiner www.eisenmangel-therapie.at

**Vbg:** Anästhesieambulanz LKH Feldkirch, Prof. Pfanner georg.pfanner@lkhf.at



Fotos: Fotolia

## GERINNSEL IM BEIN – GEFAHR FÜR DIE LUNGE

**Thrombosen in den tiefen Beinvenen können sich lösen und zu einer tödlichen Lungenembolie führen**

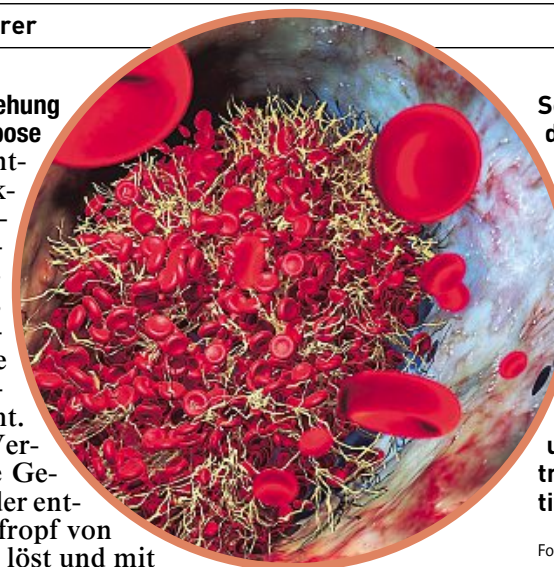
Von Karin Rohrer

Für die Entstehung einer Thrombose sind drei entscheidende Faktoren ausschlaggebend: die Gefäßwand ist geschädigt, das Blut fließt langsamer und die Gerinnungsneigung ist erhöht. Im weiteren Verlauf besteht die Gefahr, dass sich der entstandene Blutpfropf von der Gefäßwand löst und mit dem Blutfluss bis in die Lunge gelangt. Die Folge: Lebensbedrohliche Verstopfung eines Blutgefäßes in der Lunge!

**Welche Personen sind von Thrombosen betroffen?** Bis zu einem Alter von 50 Jahren leiden Männer und Frauen etwa gleich häufig darunter. Bei älteren Personen überwiegen die Männer. „Frauen haben jedoch spezielle Risikofaktoren, welche die Thrombosegefahr erhöhen, nämlich Schwangerschaft und Einnahme weiblicher Hormone wie z. B. ‚Pille‘ oder Hormonersatztherapie im Wechsel“, betont Univ.-Prof. Dr. Sabine Eichinger von der Med Uni Wien, Klinik für Innere Medizin. Weiters gefährdet sind Krebskranke, Patienten nach Operationen oder die einen Gips tragen müssen. Auch langes Sitzen – besonders mit angewinkelten Knien und wenig Bewegungsmöglichkeit (z. B. bei Bus- und Flugreisen) kann eine Thrombose auslösen.

**Welche Symptome treten auf?**

- Schwellung der Beine



Schmerzen in den Beinen sind erste Warnhinweise für ein Blutgerinnsel. Dieses verstopft die Venen, welche das Blut zu Herz und Lunge transportieren.

Fotos: Fotolia, picturedesk



## BEI VORHOFFLIMMERN BLUT VERDÜNNEN!

Wenn das Herz aus dem Takt gerät, sprechen Experten vom so genannten Vorhofflimmern. Dabei verursachen die Nervenleitungen in den Vorhöfen des Herzens unregelmäßige und sehr schnelle Schläge. „Die größte Gefahr dabei ist die Bildung von Blutgerinnseln“, warnt Herzspezialist Prim. Univ.-Prof. Dr. Bernd Eber. „Diese können mit dem Blutstrom mitgerissen werden und große Gefäße, die das Gehirn mit Sauerstoff versorgen, verstopfen.“ Dann kommt es

zum Schlaganfall mit möglicherweise schweren Folgeschäden.

„Vorbeugen ist daher die beste Medizin bei Vorhofflimmern“, empfiehlt Prof. Eber. In den allermeisten Fällen werden Blut verdünnende Medikamente verordnet, damit Gerinnsel erst gar nicht entstehen. „Mit modernen Medikamenten, die uns heute zur Verfügung stehen, entfallen sogar die regelmäßigen Laborkontrollen“, zeigt Eber neue, patientenfreundlichere Behandlungsmöglichkeiten auf.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Bernd Eber, Wels

### INFO Säure-Hemmer bremsen auch die Eisenaufnahme

Säure ist notwendig, damit Eisen aufgespalten werden und schließlich über den Darm ins Blut gelangen kann. Bei Menschen, die regelmäßig über einen längeren Zeitraum Säurehemmer gegen Sodbrennen anwenden, findet man daher oft zu niedrige Eisenwerte. Ebenso bei Personen, die sich einer Magenverkleinerung unterzogen haben. Im verbliebenen Magenteil ist dann ebenfalls zu wenig Säure vorhanden.