

# Das stille Leiden der Frauen

Frauen sind in hohem Masse gefährdet, unter Eisenmangel zu leiden, ohne dass sie es merken. Die Symptome sind enorm vielfältig.

Rund ein Fünftel der europäischen Frauen im gebärfähigen Alter hat einen *Ferritin*-Wert unter 15 Mikrogramm pro Liter, das heisst leere Eisenspeicher.

Gründe sind in erster Linie die heutigen Ernährungsgewohnheiten und die Menstruation. Vom Beginn der Pubertät bis zur Menopause verliert eine Frau regelmässig Blut und damit Eisen. Weil Frauen einen tieferen Energiebedarf haben als Männer, wird schon von vorneherein weniger Eisen mit der Nahrung aufgenommen, obwohl ihr Eisen-Bedarf grösser ist als derjenige von Männern. Dazu kommen andere Risikofaktoren wie vegetarische Ernährung. Damit wird das gut verfügbare *Hämeisen* umgangen, das in Fleisch, Leber, Geflügel oder Fisch vorhanden ist. Soja, das oft als Eiweissersatz verwendet wird, hemmt die Eisenaufnahme. Viele Sport treibenden Frauen machen eine kalorienreduzierte Diät, was das Problem des Eisenmangels weiter verschärft. Deshalb können viele Frauen ihren Eisenbedarf über die Nahrung nicht ausreichend decken.

In der Schwangerschaft nehmen Häufigkeit und Bedeutung von Eisenmangel zu. Der Eisenbedarf einer schwangeren Frau steigt um ein Mehrfaches. Selbst bei optimaler Ernährung kommt es deshalb in jeder Schwangerschaft zu einer negativen Eisenbilanz. Unausweichliche Folge ist eine Entleerung der Eisenspeicher.

Bei der Geburt geht durch den Blutverlust noch einmal Eisen verloren, sodass nach der Geburt bis zur Hälfte aller Frauen einen Ferritin-Wert unter 15 hat, wobei Frauen aus Haushalten mit niedrigem Einkommen am stärksten betroffen sind.

Erschwerend kommt hinzu, dass orales Eisen wegen der ohnehin bestehenden Verstopfungsneigung in der Schwangerschaft oft schlecht toleriert und während der Schwangerschaft das *Ferritin* nur ganz selten bestimmt und so die Chance auf eine frühe Diagnose vertan wird. Dies, obwohl Eisenmangel während und nach der Schwangerschaft eine erhebliche Gefährdung für die Gesundheit von Mutter und Kind darstellt.

Folgen sind unter anderem eine erhöhte Frühgeburtsrate und ein Entwicklungsrückstand des Kindes. Höchstwahrscheinlich hat ein Grossteil der so genannten Wochenbett-Depressionen ihre wahre Ursache in diesem Mangelzustand.

Damit dem Körper genügend Eisen zur Verfügung steht, muss eine bestimmte Menge als Vorrat gespeichert werden. Wie hoch die Eisenspeicher sind, lässt sich durch die Bestimmung des *Ferritins* abschätzen. Sind die Eisenverluste grösser als die Eisenaufnahme, entleeren sich zuerst die Eisenspeicher. Es kommt zum Eisenmangel ohne Anämie. Typische Symptome sind Müdigkeit, Lust- und Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen, Lern- und Konzentrationsprobleme, Ein- und Durchschlafstörungen, Reizbarkeit, Kälteempfindlichkeit, Herzklopfen, Haarausfall, brüchige Nägel, Schwindel, Kopfschmerzen und unruhige Beine. In diesem Stadium liegt das *Hämoglobin*, der rote Blutfarbstoff, noch im Normbereich. Hingegen ist der Ferritinwert erniedrigt.

Seit Langem ist bekannt, dass Eisenmangel bei der Frau Haarausfall verursacht. Der Ferritinspiegel erlaubt einen guten Einblick in den Eisenhaushalt einer Person. Ist das Eisenspeicherprotein *Ferritin* erniedrigt, besteht ein erhöhtes Risiko für Haarverlust. Bei Eisenmangel kommt es viel früher zu Haarausfall als zu einer *Anämie*. Klagen Frauen über Haarausfall, muss zwingend das *Ferritin* gemessen werden. Es widerspiegelt sehr genau das Gesamtkörpereisen. Ein tiefer Ferritin-Spiegel ist immer beweisend für Eisenmangel. Ist der Ferritin-Wert tiefer als 10 Mikrogramm pro Liter, besteht ganz sicher ein Eisenmangel. Liegt die Ferritin-Konzentration zwischen 10 und 30, ist ein Eisenmangel wahrscheinlich. Beträgt das Ferritin zwischen 30 und 100, ist ein Eisenmangel möglich, sofern die Symptome eines Patienten dies vermuten lassen. Erst ab einem Ferritin von 100 ist ein Eisenmangel ausgeschlossen.

Absolute Werte erlauben oft keine schlüssigen Aussagen über ein bestimmtes



## Weitere Infos

Die Broschüre «Eisenmangel – der versteckte Hunger» können Sie mit einem frankierten und an Sie rückadressierten C5-Couvert gratis bestellen:

Sprechstunde Doktor Stutz  
Postfach, 6614 Brissago



Individuum. Viel besser ist eine Gegenüberstellung von Laborwerten und klinischen Symptomen. Liegen konkrete, auf Eisenmangel verdächtige Symptome vor, ist eine Eisenbehandlung durchaus gerechtfertigt. Ratsam ist auch eine Verlaufsbeobachtung. Bessern sich die Symptome mit ansteigendem Ferritinspiegel, ist die Diagnose klar. Umgekehrt auch.

Wenn das Eisendefizit zu gross ist, reichen Ernährungsanpassungen nicht. Jetzt kommen orale Eisenpräparate zum Zug. Allerdings sind auch sie nur beschränkt wirksam und verursachen oft Nebenwirkungen, die zum Therapieabbruch führen. Ein Monat nach Beginn einer Therapie muss das Ferritin überprüft werden. Steigt der Wert nicht an,

muss nach Gründen gesucht und müssen diese eliminiert werden. Ist auch dies nicht von Erfolg gekrönt oder besteht ein schwerer Eisenmangel,

wird eine intravenöse Eisenbehandlung unumgänglich. Moderne hoch dosierte intravenöse Eisenpräparate sind schnell und zuverlässig wirksam und sehr sicher. Schwere allergische Reaktionen sind heute praktisch ausgeschlossen.

Führt eine Therapie zum Anstieg des verfügbaren Eisens, ist eine Besserung der Symptome und der Lebensqualität in der Regel schon nach zwei bis vier Wochen spürbar. So konnten Wissenschaftler – veröffentlicht im *British Medical Journal*, einer der angesehensten Medizinzeitschriften der Welt – zeigen, dass eine Eisentherapie bei Frauen im gebärfähigen Alter einen Effekt auf Müdigkeit auch ohne Anämie hat, und das bei scheinbar noch normalen Ferritinwerten zwischen 15 und 50. Erklärung ist eine Beeinträchtigung der vom Eisen abhängigen Botenstoffe im Gehirn. Die Autoren fordern, bei Frauen, die unter Müdigkeit und verwandten Symptomen leiden, an Eisenmangel zu denken, auch wenn keine Anämie vorliegt. Nur so könnten Fehldiagnosen – allen voran eine voreilige Qualifizierung als emotionaler Stress und berufliche oder familiäre Überforderung – und Fehlbehandlungen vermieden werden.

Fazit: Ohne Eisen geht nichts, schon gar nicht bei der Frau. Ihre Natur bringt es mit sich, dass sie viel stärker gefährdet ist als der Mann, an chronischem Eisenmangel zu leiden, ohne dass sie es merkt. Die gesundheitlichen Folgen und Symptome sind so vielfältig, dass allein schon der Gedanke an Eisenmangel im medizinischen Alltag von unschätzbarem Wert ist. |

