

Eisenmangelsyndrom IDS (Iron Deficiency Syndrome) - Eisenmangel

Es trifft fast jeden zweiten Menschen. Betroffen sind insbesondere Frauen im Menstruationsalter, Kinder, Senioren und Sportler.

In der reichen Welt steht das Frühstadium von Eisenmangel - das Eisenmangelsyndrom IDS - im Vordergrund, in Ländern mit Mangelernährung das Spätstadium - die Eisenmangelanämie IDA. Das Auftreten von Eisenmangelsymptomen geschieht nach einem körpereigenen Drehbuch: Zuerst nimmt der Gehalt an **Speichereisen** ab (sinkendes **Ferritin**).

Erschöpfung, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen...

=> immer wenn o.g. Symptome auftreten.... grundsätzlich **Ferritinspiegel** bestimmen und bei weniger als 50 ng/ml (evtl. mit Infusionen - Ziel 200ng/ml) auffüllen!

Selbst-Test:

Jede der vier Gruppen, in der ein Symptom vorkommt, ergibt einen Punkt. Maximal sind vier Punkte möglich.

I. Erschöpfungszustände?

II. Konzentrationsstörungen? Depressive Verstimmung? Schlafstörung?

III. Schwindel? Kopfschmerzen? Nackenverspannungen?

IV. Haarausfall? Nagelbrüchigkeit? Restless legs (unruhige Beine)?

Beurteilung:

1 - 2 P.: Eisenmangel möglich; 3 P.: Eisenmangel wahrscheinlich; 4 P.: Eisenmangel sehr wahrscheinlich

Verdachtsdiagnose

Sofern Sie unter einem oder mehreren Symptomen leiden, muss der Ferritinwert im Blut gemessen werden. Hier beginnt die Zusammenarbeit mit dem Arzt. Dieser wird noch andere Blutparameter bestimmen, um weitere Ursachen ausschliessen zu können („Müdigkeits-Check“) und Gründe auszuschliessen, die gegen eine primäre Eisenbehandlung sprechen.

Liegt der Ferritinwert unter 50 ng/ml, wird der Verdacht auf einen für die Symptome (mit-)ursächlichen Eisenmangel erhärtet.

Wenn der gleichzeitig gemessene Hämoglobinwert (roter Blutfarbstoff - Blutgehalt des Körpers) im normalen Bereich (Hb 12,0 - 18,0 g/dl) liegt, besteht der Verdacht auf das Frühstadium von Eisenmangel: Eisenmangelsyndrom IDS (Iron Deficiency Syndrome).

Liegt das Hämoglobin allerdings unter dem Normbereich, besteht bereits das Spätstadium der Eisenmangelanämie IDA (Iron Deficiency Anemia). In der Schweiz und Deutschland sind es etwa 12% der Eisenmangelpatienten, die dieses Spätstadium erreichen. In Afrika hingegen sind es weit über 50%.

Und dann?

Wenn auf Eisenmangel verdächtige Symptome vorliegen und die Eisenspeicher nachgewiesenermassen schlecht gefüllt oder sogar leer sind, gebieten sowohl Verstand als auch ethisches Denken, solchen Patienten in erster Linie das fehlende Eisen zu geben, sodass möglichst viele oder sogar alle Symptome verschwinden. Die Statistik spricht eine klare Sprache: 86% der Betroffenen profitieren davon: 65% fühlen sich beschwerdefrei oder deutlich besser und immerhin 21% ein wenig besser - unter der Voraussetzung, dass die Behandlung fachmännisch durchgeführt und dosiert wird (Publikation von 2009)

aus: <http://www.eisenzentrum.org/ez/index.htm>

Erst dann, wenn die Speicher praktisch leer sind, steht dem Körper zunehmend weniger Funktionseisen zur Verfügung (dieses kann im Blut leider nicht nachgewiesen werden). Dieses ist

für die erwähnten 179 Körperfunktionen verantwortlich. Je nachdem, welche Funktionen gedrosselt werden, treten die entsprechenden Symptome auf. Z.B. können bei einem Mangel an Glückshormonen depressive Verstimmungen auftreten, bei einem Mangel an Aufmerksamkeitshormon ein AD(H)S oder bei Mangel an Schlafhormonen Schlafstörungen. Oder dank ungenügender Bildung von Zell-Energie können Erschöpfungszustände und Motivationsarmut auftreten. Die entstehenden Symptome werden dem Eisenmangelsyndrom zugeordnet.

Normbereich: Ferritin => 75 - 200 ng/ml; Hämoglobin (Hb) => 12 -18 g/dl

Die ersten Symptome treten oft schon bei Ferritinwerten unter 50 ng/ml auf. Der Hb-Wert kann dann noch normal sein.

Therapie:

Ernährung

(auf jeden Fall darauf achten - umstellen, extra hier auch für Vegetarier, zum Essen keinen Kaffee und Tee, gut ist Saft mit Vit.C):

<http://vitamine-mineralien.suite101.de/article.cfm/>

[vegetarische_ernaehrung_und_eisen](http://www.medizininfo.de/ernaehrung/vollwert/naehrstoffe.htm)

<http://www.medizininfo.de/ernaehrung/vollwert/naehrstoffe.htm>

<http://www.ferro.de/10/09/ernaehr6.htm>

Schulmedizin: Aufsättigungstherapie

Vor der Behandlung muss die Therapiemethode festgelegt werden:

Wenn der Leidensdruck gering ist, kann eine Behandlung mit Eisentabletten genügen.

Bei grossem Leidensdruck hingegen sind intravenöse Behandlungen bezüglich Wirksamkeit, Verträglichkeit und Kosteneffizienz weit überlegen und somit zu bevorzugen.

Therapie-Empfehlung

Frühstadium (Eisenmangelsyndrom IDS):

2 mal 200 mg Eisen pro Woche (optimal verträgliche Einzeldosis). Dazu stehen Venofer, FerMed (D / AT) sowie Ferinject zur Verfügung.

Spätstadium (Eisenmangelanämie IDA):

1 mal 500 bis 1000 mg Eisen pro Woche. Dazu steht Ferinject zur Verfügung.

aus: <http://www.eisenzentrum.org/ez/index-Dateien/Page718.htm>

Verträgliche Eisentabletten:

Eine Tagesdosis von 80-100 mg freiem Eisen gilt als Therapie-Standard bei Eisenmangel. siehe hier: <http://www.ferro.de>

Alternativmedizin:

als Globuli - einfacher zu erhalten und ohne Milchzucker!

Ferrum phosphoricum D12

Manganum sulfuricum D12

Calcium Phosphoricum D6

davon wenn möglich 6 mal 10 Globuli 3 Wochen, dann 3 mal 10 Globuli 3 Wochen, dann 3 mal 5 Globuli bis Eisenwert stabil ist

siehe auch:

<http://schuessler-salze-liste.de/anwendungs-gebiete/eisenmangel.htm>

<http://schuessler-salze-liste.de/ergaenzungsmittel/17-manganum-sulfuricum.htm>

<http://schuessler-salze-liste.de/anwendung/index.htm>

Esther Weinz, Leiterin der ACCAademia für Beratung - Bildung - Therapie

D-34131 Kassel, Kunoldstr. 59

mailto: info@AccaKassel.de

Web: www.AccaKassel.de

Fon: +49-(0)561 316 13 23

Mobil: +49-(0)173 522 93 73