**Eisenmangel - Symptome mit oder ohne Blutarmut (Anämie)**

**Eisenmangel ohne Blutarmut**

**Müdigkeit**

|  |
| --- |
| Frau müde abgekämpft |
| Müde, abgekämpft -  Eisenmangel oder gar Blutarmut? |
| http://www.sprechzimmer.ch/graphics/buton/spacer.gif |
|  |

Müdigkeit ist einer der häufigsten Gründe für eine Arztkonsultation. Ein Grund von vielen möglichen ist der Eisenmangel, mit oder ohne Blutarmut.

In einer Studie konnte klar gezeigt werden, dass Frauen mit einem Eisenmangel ohne Blutarmut von der Eisengabe profitieren: Die Müdigkeit nahm deutlich ab.

**Leistung und Kraft**

Ein Eisenmangel kann die körperliche Fitness beeinträchtigen. Verschiedene Studien der letzten Jahre kamen zum Schluss, dass die Eisenverabreichung bei Eisenmangel – auch ohne Anämie – die Leistungsfähigkeit, die muskuläre Ausdauer sowie die Energieeffizienz verbessert.

**Kognitive Funktion (geistige Fitness)**

Bei Kindern führt ein schwerer Eisenmangel zu Wachstumsverzögerungen und Entwicklungsstörungen des Zentralnervensystems. Eine Verbesserung durch Eisenverabreichung liess sich zumindest bei über 2-jährigen Kindern nachweisen. Erwachsene mit einem Eisenmangel ohne Anämie profitieren ebenfalls von Eisen. Zwei Studien wiesen gegenüber Placebo eine Verbesserung der Aufmerksamkeit, des verbalen Lernens und des Gedächtnisses nach.

**Haarausfall**

Bereits vor einigen Jahren wurde eine Assoziation zwischen Eisenmangel und Haarausfall festgestellt. Diese Ergebnisse haben die Autoren einer grossen Studie an über 5'000 Frauen zwischen 35 und 60 Jahren kürzlich bestätigt. Ein Versuch mit Eisen scheint bei bestätigtem Eisenmangel gerechtfertigt, da Experten davon ausgehen, dass eine Haarausfall-Behandlung bei gleichzeitiger Therapie des Eisenmangels bessere Ansprechraten erzielt.

**Restless Legs (Unruhige Beine)**

Gemäss neueren Erkenntnissen besteht ein Zusammenhang zwischen der Eisenverfügbarkeit im Hirn und den unangenehmen Gefühlsstörungen in den unteren Extremitäten mit unwillkürlichen Bewegungen bei Restless Legs Syndrom (RLS). Eine Eisentherapie bei RLS kann zurzeit aber noch nicht empfohlen werden, da zu wenige Daten dazu vorliegen.

**Wärmeregulation**

Patienten mit einem Eisenmangel – und solche mit einer Eisenmangelanämie insbesondere – haben gegenüber solchen ohne Eisendefizit eine eingeschränkte Kältetoleranz. Sie reagieren auf Kälte mit einer gesteigerten Ausschüttung von Adrenalin und einem höheren Sauerstoffverbrauch. Folge: Die Personen ertragen Kälte schlechter als Menschen mit genügend Eisen.

**Eisenmangel mit Anämie (Blutarmut durch Eisendefizit)**

Die Eisenmangelanämie ist nichts anderes als die ausgeprägte Form eines Eisenmangels, und somit sind die Symptome teilweise die gleichen wie beim Eisenmangel ohne Anämie.

**Leitsymptome der Anämie sind:**

* Ausgeprägte Müdigkeit
* Leistungsschwäche
* Atemnot
* Herzklopfen
* Kopfschmerzen
* Blasse Haut/Schleimhäute
* Unterschenkelödeme (Wasser in den Beinen)

Dazu kommen die Symptome des Eisenmangels (siehe oben)

**Weitere Symptome einer ausgeprägten Eisenmangelanämie**

* Schädigung von Haut und Schleimhäuten (brüchige Nägel, Hohlnägel, Mundwinkelrhagaden, brennende Zunge)
* Pica: zwanghaftes Einverleiben inadäquater Mengen von Nahrungsbestandteilen oder eigentlich nicht essbarer Substanzen wie Asche, Erde, Steinstaub …
* Plus allenfalls die Symptome der zugrunde liegenden Krankheit (z.B. starke Monatsblutungen, Bauchschmerzen u.a.)