

Dr. med. Bernhard Graf
Zürcherstrasse 18, 8107 Buchs
fon 044 844 30 90; fax 044 732 67 50; www.dr-graf.ch

Müdigkeit

Müdigkeit ist eine in der Arztpraxis häufig beklagte Beschwerde. Knapp 40 Prozent der arbeitenden Bevölkerung fühlt sich innert zwei Wochen mindestens einmal müde oder in der Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Müdigkeit bedeutet Schwierigkeiten zu haben aktiv zu sein oder zu bleiben. Aber auch Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme und emotionale Probleme werden häufig als "Müdigkeit" bezeichnet.

Die Ursachen für Müdigkeitsgefühle sind äusserst vielfältig. So sind wie bereits erwähnt psychische Probleme, Medikamente, Stoffwechselstörungen, Herz- und Lungenerkrankungen, Schlafstörungen oder Ernährungsfehler dafür verantwortlich.

Heutzutage erlebt die Menschheit einen wahren Boom, Müdigkeit mit Eiseninfusionen zu behandeln. Solche Beschwerden werden zu schnell mit Infusionen behandelt, ohne wirklich einen Grund dafür zu haben und leider oft auch, ohne die Gründe für die Müdigkeit abzuklären.

Nebenwirkungen der Eisentabletten welche harmlos aber lästig sind, führen allzu schnell zur bequemen aber teuren und oft gefährlichen Eiseninfusion.

Eisenmangel

Was ist denn eigentlich ein Eisenmangel?

Eisenmangel entsteht, wenn zu wenig Eisen aufgenommen oder zu viel Eisen ausgeschieden wird. Der normale Körperbestand an Eisen beträgt 3 - 5 g. Das meiste davon, etwa 3 g, stellt das Hämoglobineisen (Eisen im roten Blutfarbstoff) dar. Eisen wird mit einem komplizierten Transportsystem durch die Darmwand ins Blut geschleust. Dabei spielen mehrere Transport-Eiweisse, Enzyme und Speicher-Eiweisse eine Rolle. Als Speichereisen werden zwei Eiweisse bezeichnet (Ferritin in den Körperzellen und Transferrin im Blut).

Frauen haben normale Ferritinwerte von 15 - 150 µg/l, Männer von 30 - 400 µg/l. Ein Eisenmangel besteht, wenn Frauen weniger als 15 µg/l, Männer weniger als 30 µg/l Ferritin haben. Eine Behandlung sollte vorwiegend durch Abklärung der Ursachen, richtige Ernährung und Ausschluss von Riskikofaktoren geklärt werden.

Gründe für Eisenmangel

die weitaus häufigsten Gründe für einen Eisenmangel sind der Verlust von Eisen durch die Monatsblutung der Frauen und falsche Ernährung von Säuglingen durch Ersatz der Muttermilch durch Kuhmilch. Ebenfalls recht häufig haben Jugendliche einen Mangel, weil die heutige Fast-Food-Ernährung den erhöhten Eisenbedarf durch das Wachstum niemals abdecken kann. Auch Sportler haben meist einen erhöhten Eisenbedarf. Viel seltener sind Erkrankungen wie Magen- oder Darm-Entzündungen, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder Tumorerkrankungen.

Behandlung von Eisenmangel

Alleine schon durch die Wahl von geeigneteren Nahrungsmitteln kann viel getan werden. So ist eine ausgewogene mitteleuropäische Kost meist ausreichend, um genügend Eisen aufzunehmen. Das meiste Eisen wird aus Fleisch zur Verfügung gestellt, verglichen dazu ist der Eisenanteil in Milchprodukten, Eiern und dem meisten Gemüse gering. Kinder, Jugendliche, Sportler und Frauen können einen Mangel problemlos mit Eisenpräparaten in Tabletten-, Tropfen- oder Pulverform behandeln.

Wann braucht es eine Eiseninfusion?

Wenn der Eisenmangel auch zu Hämoglobinmangel geführt hat spricht man von einer Eisenmangelanämie. Die meisten Menschen haben zwar einen Eisenmangel aber noch lange keine Eisenmangelanämie weil die Eisenaufnahme immer noch ausreichend ist, um den roten Blutfarbstoff konstant zu halten.

In der Regel ist eine Infusion nur notwendig, wenn gleichzeitig ein Eisenmangel und eine Eisenmangelanämie bestehen. Das heisst, ein Ferritinwert von weniger als 15 µg/l bei Frauen und 30 µg/l bei Männern sowie ein Hämoglobinwert unter 12 g/dl bei Frauen bzw. 15 g/dl bei Männern.

Ein reiner Eisenmangel ohne eine Anämie sollte mit den wesentlich billigeren und weniger gefährlichen Tabletten statt mit Eiseninfusionen behandelt werden.

Gefahren einer Eiseninfusion

Eine Eiseninfusion kann oft zu allergischen Reaktionen führen, was heisst, es kommt zu Schmerzen in den Venen, Verfärbungen der Haut und gar nicht so selten zu einem allergischen Schock, der manchmal auch tödlich enden kann.

Nebenwirkungen von Eisenpräparaten zum Einnehmen

die beste Wirkung von Eisenpräparaten erzielt man bei Einnahme auf nüchternen Magen, das heisst ein bis zwei Stunden vor dem Essen. Dies führt aber manchmal zu Übelkeit und Verstopfung. Dem kann vorgebeugt werden indem man die Tabletten, Tropfen oder Pulver mit oder zwischen den Mahlzeiten einnimmt. Dazu muss man aber wissen, dass Kaffee, Tee, Milch, Oxalate, Phosphate (in vielen Gemüsen) und Antazida (Magen-Säure-Blocker) die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung sehr stark beeinträchtigen.

Wie viel und wie lange?

Die Einnahme der Präparate dauert so lange, bis der Ferritinwert auf ca. 75 µg/l angestiegen ist. Dies wird etwa alle drei Monate in der Praxis durch eine Blutentnahme festgestellt. Bei gleichzeitiger Eisenmangelanämie muss auch das Hämoglobin über die oben genannten Werte angestiegen sein. Damit dauert eine Behandlung meistens etwa ein Jahr.

Zum Thema habe ich einen guten Artikel in der [SonntagsZeitung](#) gefunden.