

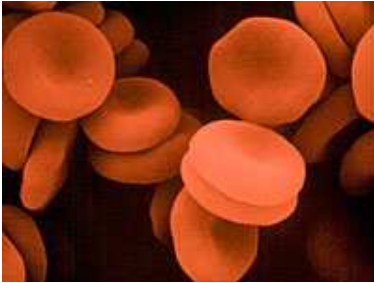


## Eisenmangelsyndrom: Modeerscheinung oder Realität?

In den letzten Monaten wurde in den Medien viel über das Eisenmangelsyndrom berichtet. Es ist die Rede von einem jahrelang zu wenig wahrgenommenen Gesundheitsproblem. Was hat es mit dem Eisenmangelsyndrom auf sich? Ist es Realität oder Modeerscheinung?

### Wofür braucht unser Körper Eisen?

Unser Körper braucht Eisen vor allem im Knochenmark für die Bildung der roten Blutkörperchen, die die lebenswichtige Funktion des Sauerstofftransportes gewährleisten. Im Falle eines Eisenmangels kommt es in einer ersten Phase zu



einem Abbau des Speichereisens (Eisenmangelsyndrom ohne Blutarmut). Wenn die Reserven erschöpft sind, fehlt dem Knochenmark ein wichtiger Baustein zur Produktion von roten Blutkörperchen. In dieser 2. Phase kommt es dann zur Ausbildung einer Blutarmut (Eisenmangel mit Blutarmut).

### Was sind Ursachen für einen Eisenmangel?

Der Tagesbedarf des menschlichen Körpers beträgt normalerweise ca. 1-2 mg Eisen. Besteht über eine längere Zeit ein Missverhältnis zwischen Eisenbedarf und Eisenaufnahme, führt dies zur Entwicklung eines Eisenmangels. Solche Situationen können bei gesteigertem Eisenbedarf entstehen, z.B. in der Schwangerschaft oder während des Wachstums. Ein rein ernährungsbedingter Eisenmangel kann bei einseitiger Ernährung im Alter vorkommen. Weitere Gründe sind Situationen mit erhöhtem Blut- und damit Eisenverlust, wie bei starken Monatsblutungen oder bei Blutverlust durch den Magendarmtrakt (z.B. bei Magengeschwür, Gewächs im Darm etc.).

### Wie kann sich ein Eisenmangel äussern?

Ein Eisenmangel kann asymptomatisch verlaufen, kann sich aber auch durch unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsstörung, depressive Verstimmung, Schlafstörung, Schwindel, Nackenverspannung, Kopfschmerzen, Haarausfall und Nagelbrüchigkeit äussern.

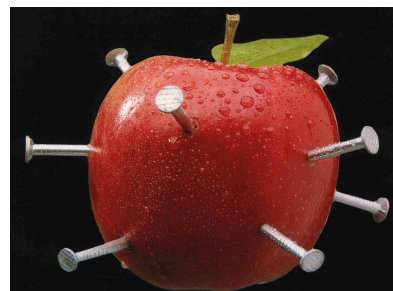
### Wann und wie wird nach Eisenmangel gesucht?

Eine generelle Suche nach Eisenmangel bei asymptomatischen Personen ist nicht zu empfehlen. Sobald aber Symptome eines möglichen Eisenmangels vorhanden sind und insbesondere, wenn Risikosituationen vorliegen (z.B. bei einem Zustand mit erhöhtem Eisenbedarf wie oben erwähnt), sollte die Suche nach einem Eisenmangel grosszügig durchgeführt werden. Der Eisenmangel kann im Blut mittels Messung des Ferritins, das dem Speichereisen entspricht, festgestellt werden. Wichtig ist, dass wir bei einem bestätigten Eisenmangel auch nach dessen Ursache suchen und versuchen, diese zu beheben.

Die Definition der Normwerte für das Ferritin sind stark in Diskussion. Zwischenzeitlich klar ist, dass es nicht mehr gerechtfertigt ist, den Normwert für die Frauen tiefer anzusetzen als denjenigen der Männer, was bisher der Fall war. Mit der Angleichung der Normwerte zwischen Mann und Frau werden heute deutlich mehr Eisenmangelfälle bei Frauen festgestellt, die dafür aufgrund der Monatsblutungen eher prädestiniert sind.

### Wie wird ein Eisenmangel behandelt?

Bei Eisenmangelsyndrom ohne Blutarmut sollte bei Vorliegen von entsprechenden Beschwerden ein 3-monatiger Therapieversuch mit Eisentabletten un-



ternehmen werden. Da die Symptome eines Eisenmangels sehr unspezifisch sind und auch viele andere Ursachen haben können,

führt die Eisenkur nicht immer zum Erfolg. Bei einem Eisenmangel mit Blutarmut sollte der Eisenmangel immer behandelt werden.

Zwischenzeitlich haben sich in der Schweiz mehrere sogenannte Eisenzentren gebildet, die stark Werbung machen für die intravenöse Eisentherapie (Eisengabe direkt in die Venen), mit der der Eisenmangel in kürzerer Zeit korrigiert werden kann als mit Eisentabletten. Aufgrund der bisherigen Datenlage sollte aber die intravenöse Eisentherapie, die doch gewisse, wenn auch kleine Risiken mit sich bringt (Venenentzündungen, al-

lergische Reaktionen), vor allem denjenigen Personen vorbehalten sein, die Eisentabletten nicht vertragen oder die an einer schweren Blutarmut durch Eisenmangel leiden, die rasch korrigiert werden muss. Die intravenöse Eisentherapie ist in der Hausarztpraxis problemlos durchführbar; sie bedingt nicht das Aufsuchen eines spezialisierten Zentrums.

### Was können Sie selber tun?

Zur Vorbeugung eines Eisenmangels ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und insbesondere einseitige Ernährungsformen zu meiden. Der regelmässige Konsum von Fleisch, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, Roggen, Grünblattgemüse und Früchte ist zu empfehlen.

### Fazit

Das Eisenmangelsyndrom ist zusammengefasst eine reale Problematik, an die bei entsprechenden Beschwerden gedacht und die bei Vorliegen auch behandelt werden soll. Als gewisse Modeerscheinung könnte man die kommerzielle und unselektive Anpreisung von intravenösen Eisentherapien ohne Vorliegen von Gründen gegen eine konventionelle Therapie mit Eisentabletten bezeichnen, die aufgrund der aktuellen Datenlage zum jetzigen Zeitpunkt in dieser Form nicht empfohlen werden kann.

---

## Praxisinformation

### Skitag

Am 6.3.08 fand der Skitag der Praxis Brunnenhof statt. Bei schönstem Wetter und bester Laune haben wir den Tag im Pizol sehr genossen.

### Equamzertifizierung

Als aktive Mitglieder im Aerzte-Netz Säntimed haben wir uns einer Zertifizierungs-Prüfung durch die vom Bund anerkannte Equam-Stiftung unterzogen. Erfreulicherweise konnten wir in unserer Praxis den strengen Katalog der rund 40 geforderten Qualitätskriterien erfüllen und sind nun Träger der Equam Garantiemarke, die für eine gute Qualität in der ambulanten Medizin bürgt.



### Aenderungen der Sprechstundenzeiten von Dr. Lutz und Dr. Zingg

Herr Dr. Lutz bietet neu am Montag Mittag eine Mittagssprechstunde an.

Frau Dr. Zingg ist neu Mittwoch Nachmittags von 14h bis 18h anwesend anstelle von Dienstag Nachmittag. Ihre restlichen Sprechstundenzeiten am Montag Nachmittag, Donnerstag und Freitag Vormittag bleiben unverändert.

Weiterhin bieten Herr Dr. Lutz und Frau Dr. Zingg alternierend eine Donnerstag Nachmittag Sprechstunde von 14h- 17h an.

### Neue Regelung der Notfallnummer

Die Hausärzte/innen in Herisau haben seit Anfang April 08 eine einheitlich Notfallnummer eingeführt. Unter der Nummer **0900 144 000** erreichen Sie nun Tag und Nacht den diensthabenden Hausarzt/in für die Region Herisau. **Wichtig:** Ausser am Wochenende erreichen Sie uns im Notfall ausserhalb der Praxisöffnungszeiten weiterhin unter der bisherigen Notfallnummer der Praxis Brunnenhof **071 352 42 20**.

### Taxivergünstigung

Als Patient/in der Praxis Brunnenhof profitieren Sie von einem Rabatt von 10%, falls Sie einen Transport von der Praxis nach Hause oder umgekehrt benötigen. Sprechen Sie den Taxifahrer unbedingt darauf an.

### Sommerzeit- Reisezeit

Mit dem bevorstehenden Sommer beginnt auch wieder die Reisezeit. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer individuellen Reiseberatung an. Wenden Sie sich diesbezüglich an unsere Praxisassistentinnen. Auch bei der Zusammenstellung einer Reiseapotheke sind wir Ihnen gerne behilflich. Ein entsprechendes Informationsblatt hierzu finden Sie im Wartezimmer.

### Ferienabwesenheiten

Dr. med. P. Wild	14.7.-3.8.
Dr. med. K. Zingg	19.7.-3.8.
Dr. med. S. Manser	12.7.-3.8.
Dr. med. P. Gonzenbach	6.9.-14.9.
Dr. med. B. Lutz	21.6.-6.7.
Dr. med. H.U. Schläpfer	nicht abwesend

### Telefonnummern der Praxis Brunnenhof

Dr. med. Manser/Zingg/Wild	071 352 26 66
Dr. med. Schläpfer/Lutz	071 352 44 77
Dr. med. Gonzenbach	071 352 44 11
Notfallnummer ausserhalb der Praxiszeiten	
071 352 42 20	
Am Wochenende (Sa 12.00 – Mo 08.00)	
0900 144 000	