

# Rheinfelden

## Zu viel oder zu wenig Eisen?



Dr. med.  
Beatrix Eiche,  
Fachärztin FMH,  
Salina im Park-  
resort Rheinfelden

Eisenmangel kommt häufig vor. Dies ist allgemein bekannt. Ein nicht unerheblich grosser Teil unserer Bevölkerung jedoch leidet unter einer Eisenüberladung des Körpers. Beide Eisenstoffwechselstörungen führen zu ähnlichen Beschwerden: unerklärte Müdigkeit, Leistungsschwäche über Monate bis Jahre, depressive Zustände, Reizbarkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel und Schlafstörungen. Bei Eisenmangel kommen oft Haarausfall, brüchige Fingernägel sowie Muskelschmerzen und Verspannungen dazu. Eine Eisenüberladung, Hämochromatose genannt, führt oft zu Gelenkschmerzen, Bandscheibenproblemen, hohem Blutdruck, Leber- und Zuckerstoffwechselproblemen oder auch zu Herz-

rhythmusstörungen. Eine Unterscheidung ist durch die Bestimmung des Speichereisens, das sogenannte Ferritin, möglich. Während die Ursachen beim Eisenmangel oft eine schlechte Eisenaufnahme durch Verdauungsstörungen, eisenarme Ernährung bei Vegetariern oder hohe Blutverluste sind, kommt es zu einer Eisenüberladung durch genetische Mutationen in der Regulation des Eisenstoffwechsels, häufige Bluttransfusionen bei Blutkrankheiten oder extremen Alkoholkonsum. Bei Eisenmangel werden die Beschwerden unter anderem durch eine Verschlechterung des Sauerstofftransportes im Körper hervorgerufen. Bei der Eisenüberladung lagert sich das überschüssige Eisen, das durch die Regulationsstörung im Übermass aus der Nahrung aufgenommen wird, in den inneren Organen ab, da der Körper es nicht ausscheiden kann. Dies führt mit der Zeit zu Funktionsstörungen und Schädigung der betroffenen Organe. Liegt ein Eisenmangel vor, kann mit Tabletten, Tropfen oder am schnellsten mit Eiseningfusionen geholfen werden. Genauso wichtig ist es jedoch, die Ursachen herauszufinden, um den Eisenvorrat auf Dauer erhalten zu können. Hierzu kann eine endoskopische

Untersuchung des Magen-Darm-Traktes sinnvoll sein, um beispielsweise eine chronische Entzündung, ein Geschwür oder einen Tumor auszuschliessen. Meist müssen auch die Ernährungsgewohnheiten geändert werden. Eine Eisenüberladung wird mit regelmässigen Aderlässen behandelt um rote Blutkörperchen aus dem Körper zu entfernen. Für deren Neubildung wird das gespeicherte Eisen benötigt. So werden die Depots in den Organen geleert. Effizient gelingt dies mit «Doppelerythrozyten-Apheresen», einer modernen Technik. Die Aderlässe müssen lebenslang wiederholt werden; bei rechtzeitiger und konsequenter Behandlung ist die Lebenserwartung der Betroffenen normal.

**«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der fünf bedeutenden Rheinfelder Gesundheitsbetriebe Gesundheitszentrum Fricktal, Reha Rheinfelden, Klinik Schützen Rheinfelden, Salina im Parkresort Rheinfelden und Alta Aesthetica. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.**