**Blutarmut - nehmen Sie kein Eisenpräparat auf eigene Faust ein**

von Dr. Martina Hahn-Hübner

Liebe Leserin, lieber Leser,

Blutarmut - kann das heute noch auftreten? Auch wenn wir diese Erkrankung eher aus alten Romanen kennen, sind heute doch immer noch viele Menschen betroffen. Ein ganz einfacher Grund kann Eisenmangel sein. Eine nicht ausreichende Versorgung mit diesem Vitalstoff führt dazu, dass Sie über zu wenig roten Blutfarbstoff aufweisen. Eisenmangel ist übrigens häufig ein typisches Frauenproblem. Denn durch die Menstruation verlieren Frauen jeden Monat Blut und roten Blutfarbstoff - er muss also ständig neu gebildet werden. Das zur Verfügung stehende Eisen reicht hierfür häufig nicht aus.

Aber auch eine Unterversorgung an anderen Vitalstoffen kann zur Blutarmut führen, ebenso wie andere Erkrankungen. Wie aber können Sie gegen eine solche Blutarmut vorgehen? Sicherlich nicht unbedingt, indem Sie auf eigene Faust ein Eisenpräparat nehmen. Ist dieses nämlich zu hoch dosiert, lagert sich das überflüssige Eisen schnell im Körper an. Dieses Zuviel an Eisen ist genau so gesundheitsschädlich wie zuwenig Eisen. Wie es besser geht, lesen Sie heute.

Bleiben Sie gesund,

Ihre Dr. Martina Hahn-Hübner

P.S.: Sie haben es vielleicht gemerkt, im gestrigen Newsletter hat uns die Technik einen Streich gespielt und ein kleines Zeichen verschluckt - damit aber den Sinn komplett verändert. Im Artikel von meinem Kollegen Dr. Michael Spitzbart muss es natürlich "400 Mikrogramm Folsäure" und "500 bis 1.000 Mikrogramm Vitamin B12 " heißen.

**So können Sie sich vor einer Blutarmut schützen**

von Dr. Regina Kalkert

Der Begriff Blutarmut (oder medizinisch: „Anämie") bezeichnet einen Mangel an roten Blutkörperchen. Das hat Auswirkungen: Die roten Blutkörperchen transportieren den Sauerstoff von den Lungen über den Blutkreislauf zu den Organen und Geweben. Somit führt eine Blutarmut zu einer mangelnden Sauerstoffversorgung Ihres gesamten Körpers. Der Sauerstoff ist in den roten Blutkörperchen an das Hämoglobin, den roten Blutfarbstoff, gebunden. Wenn zu wenig Hämoglobin im Blut vorhanden ist, kann nicht genügend Sauerstoff transportiert werden. Das hat zur Folge, dass in den Organen des Körpers Sauerstoffmangel herrscht und sie somit nicht ordentlich funktionieren können.

**Das sind die Ursachen einer Blutarmut**

Eine Anämie kann viele Ursachen haben. Die wichtigsten sind hier aufgelistet:

**Blutarmut durch einen Mangel.**

Zu Mangelanämien kommt es, wenn wichtige Stoffe für die Bildung von roten Blutkörperchen fehlen. Es entstehen dann entweder zu wenige oder fehlgeformte rote Blutkörperchen.

* Eisenmangel. Die in Europa mit 80 % häufigste Form der Blutarmut ist die Eisenmangelanämie. Betroffen sind wiederum in 80 % der Fälle Frauen. Diese Form entsteht, wenn im Körper ein Eisenmangel herrscht. Der rote Blutfarbstoff, das Hämoglobin, ist nämlich eisenhaltig. Ein Eisenmangel führt dazu, dass der rote Blutfarbstoff in den roten Blutkörperchen nicht mehr ausreichend gebildet werden kann. Die Folge: Sauerstoff kann nicht mehr gebunden und nicht mehr zu den Organen transportiert werden.
* Vitaminmangel. Auch ein Mangel an Vitamin B12, B6, C und Folsäure kann zu einer Blutarmut führen. Bei diesen Anämien werden die roten Blutkörperchen ebenfalls nicht in ausreichender Menge im Körper hergestellt.

**Blutarmut durch Verlust roter Blutkörperchen.**

Hier ist die produzierte Menge der roten Blutkörperchen normal, die roten Blutkörperchen gehen dem Organismus aber „verloren". Ursachen können die folgenden sein:

* Blutungsanämie. Kommt es beispielsweise bei einer Blutung zu einem großen Blutverlust, wie das z. B. bei Magen- oder Darmbluten aufgrund eines Geschwüres oder auch im Rahmen von Operationen oder Verletzungen geschehen kann, sind ebenfalls zu wenige rote Blutkörperchen vorhanden, um den notwendigen Sauerstoff zu transportieren. Eine Blutungsanämie kann aber auch langsam entstehen, wenn ein chronischer Blutverlust über einen längeren Zeitraum der Auslöser ist. Das kann z. B. bei Hämorrhoiden, Tumoren oder auch im Rahmen der Menstruation bei Frauen geschehen.
* Verstärkter Abbau der roten Blutkörperchen. Zu einem Mangel von eigentlich normal gebildeten roten Blutkörperchen kann es auch kommen, wenn diese im Körper zu schnell abgebaut werden oder zerfallen. Das ist z. B. bei der Sichelzellanämie der Fall.

**Blutarmut durch eine gestörte Verteilung roter Blutkörperchen.**

Bei dieser Art der Blutarmut sind die roten Blutkörperchen nicht gleichmäßig im Körper verteilt. Stattdessen sammeln sie sich in einer vergrößerten Milz an. Sie nehmen natürlich dann nicht mehr am Blutkreislauf teil und transportieren somit auch keinen Sauerstoff mehr.

**Das sind die Symptome der Blutarmut**

Die typischen Beschwerden einer Blutarmut können alle auf die schlechte Sauerstoffversorgung der Organe zurückgeführt werden. Wenn Sie an einer Blutarmut leiden, haben Sie meist die folgenden Beschwerden:

* Als Erstes fällt meist Dritten auf, dass Sie blass sind. Das können Sie insbesondere an den Schleimhäuten, z. B. an der Innenseite des Augenlides, feststellen.
* Sie fühlen sich in Ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt und permanent müde.
* Es fällt Ihnen schwer, sich zu konzentrieren und Ihrer Arbeit zu Hause oder im Beruf wie gewohnt nachzukommen.
* Häufig verspüren Sie Schwindel und haben scheinbar Probleme mit dem Gleichgewicht. Schnelles Aufstehen, z. B. aus dem Bett, fällt Ihnen schwer.
* Unter Belastung und manchmal auch im Ruhestand kommt es zu Atemnot.
* Auch Herzrasen kann auftreten. Das Herz schlägt Ihnen dann sprichwörtlich bis zum Hals.

**Bei Eisenmangel können Sie weitere Symptome feststellen:**

* Ihre Haare werden brüchig, Gleiches gilt für Ihre Nägel. Hier bilden sich außerdem Rillen.
* Trockene und rissige Haut verursacht Ihnen Unwohlsein.
* Es können Einrisse an den Mundwinkeln entstehen.
* Sie haben häufig Kopfschmerzen.
* Durchfall oder Verstopfung sowie Blähungen machen Ihnen zu schaffen.
* Ihr Appetit ist vermindert oder fehlt ganz.
* Schluckbeschwerden und Zungenbrennen können vorkommen.
* Besteht der Eisenmangel sehr lange, kommt es zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen.

Achtung: Eine Blutarmut kann Ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigen! Sollten Sie oder ein Angehöriger mehrere der aufgelisteten Symptome über einen Zeitraum von einigen Wochen durchgängig bei Ihnen haben, suchen Sie unbedingt Ihren Arzt auf.

**So können Sie einer Anämie vorbeugen**

Vielen Formen einer Blutarmut, insbesondere den Mangelerkrankungen, können Sie durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung vorbeugen. Besonders wichtig ist die ausreichende Aufnahme von Eisen, Folsäure und Vitamin B12. Hier genügt meist schon der regelmäßige Verzehr von

* frischem Obst,
* frischem Gemüse,
* Salat,
* Nüssen,
* Vollkornprodukten,
* magerem Fleisch,
* Schalentieren und Fisch,
* Milch und Milchprodukten.

Eisen ist vor allen Dingen in Vollkornprodukten, Gemüse, Fleisch und Fleischprodukten vorhanden. Vitamin B12 findet sich ebenfalls in Fleischprodukten und Fleisch, Fisch, Ei, Milch sowie Sauerkraut. Folsäure nehmen Sie zu sich, wenn Sie ausreichend Schalentiere, Fisch, grünes Gemüse, Kakao und Nüsse verzehren.