

Was tun bei Konzentrationsstörungen?

Es ist nicht nur unangenehm, wenn man seine Gedanken nicht bündeln und sich nicht für längere Zeit mit etwas befassen kann. Es kann auch zu Problemen im Job oder in der Ausbildung führen, weil die Konzentrationsschwäche die Leistungsfähigkeit einschränkt. Anhaltende Konzentrationsstörungen können zu einer großen Belastung werden. Die Ursachen sind vielfältig. Ein ausgeprägter Eisenmangel sollte als möglicher Auslöser immer in Betracht gezogen werden. Liegt ein Eisenmangel der Konzentrationsschwäche zugrunde, kann rasch und effektiv Abhilfe geschaffen werden.

Konzentrationsstörungen kommen selten allein. Häufig sind Betroffene auch schnell ermüdet, leiden an Schlafstörungen und innerer Unruhe. Wenn die Beschwerden nicht nur sporadisch auftauchen, sondern zum Dauerzustand werden, beeinträchtigt das nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lebensqualität. Liegt den Problemen ein [Eisenmangel](#) zugrunde – und das ist häufig der Fall – kann mit den richtigen Maßnahmen in der Regel rasch eine Verbesserung erzielt werden. Was gilt es also zu tun?

Konzentrationsmittel Eisen

Eisen ist nicht nur für den [Körper](#) allgemein, sondern ganz besonders für das Gehirn wichtig. Das Gehirn braucht Eisen, um fit zu bleiben. Denn Eisen stellt den nötigen Sauerstoff und die Energie zum Wachsen, Leben und Arbeiten bereit. Da in jeder Körperzelle Eisen vorhanden ist, geht täglich durch die natürliche Hautabschilferung, mit dem Stuhl oder über den Schweiß ein bisschen davon verloren. Frauen verbrauchen im Durchschnitt mehr Eisen als Männer, weil mit jeder Monatsblutung Eisen verloren geht. Daher leiden Frauen im gebärfähigen Alter deutlich häufiger an Eisenmangel als Männer. Dazu kommt, dass die benötigte Menge an Eisen in vielen Fällen gar nicht oder nicht schnell genug über die Nahrung zugeführt werden kann, da die Aufnahmefähigkeit des Darms limitiert ist.

Informationen und ärztlichen Rat einholen

Halten die Konzentrationsprobleme längere Zeit an, sollte den Ursachen auf den Grund gegangen werden. Um festzustellen, ob ein Eisenmangel dahinter steckt, kann in einem ersten Schritt ein [Eisenmangel-Selbsttest](#) durchgeführt und im zweiten dann ärztlicher Rat eingeholt werden. [Dr. med. univ. Christian Schuberth](#), Leiter des Eisenzentrums Schuberth in Wien, erklärt: „Eisenmangel ist mit einer Blutabnahme und der richtigen Auswertung der entsprechenden Laborwerte für den Eisenstatus einfach zu diagnostizieren. Genauso unkompliziert wie die Diagnose kann auch die Behandlung eines Eisenmangels sein. Personen, deren Konzentrationsfähigkeit durch einen Eisenmangel gehemmt ist, profitieren deutlich von einer Behandlung mit Eisenpräparaten. Mit Eisentabletten kommen Betroffene, sofern sie vertragen werden, langsam über Wochen bis Monate zum Ziel. Eiseninfusionen ermöglichen eine rasche Auffüllung der Eisenspeicher.“

Eiseninfusionen helfen

Bei der Infusion wird das Eisen-Präparat in einen Beutel Kochsalzlösung gespritzt und diese Lösung dem Patienten direkt in die Vene verabreicht. Welche Dosis notwendig ist, berechnet der behandelnde Arzt. Häufig reichen eine oder wenige Behandlungen aus, um die Eisenspeicher wieder zu füllen. „Bei der Eiseninfusion kommt dem Patienten die Tatsache zugute, dass die gesamte Eisendosis verlustfrei dem Körper zugeführt wird. Das führt in der Regel dazu, dass bereits kurze Zeit nach der Behandlung eine deutliche Besserung der Lebensqualität eintritt und die Konzentrationsfähigkeit wieder steigt“, erläutert Dr. Schuberth.

Informationen zum Thema: <http://www.eisencheck.at>

Ihr Kontakt:

ProComm e.U.
Progressive Communications
Mag. Gabriela Mair
Urbangasse 21/1/11
1170 Wien
Tel.: +43 (0)1 4085794
Mobil: +43 (0)676 9083571
Mail: g.mair@procomm.biz
www.procomm.biz