

# Eisenmangel: Was Frauen mit starker Regelblutung wissen sollten

## Eisen-Status erheben lassen und bei Bedarf Eisenmangel therapieren

**Starke Monatsblutungen können auf Dauer zu Eisenmangel führen. Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Haarausfall, brüchige Nägel und Antriebslosigkeit sind die möglichen Folgen. Regelmäßige Eisen-Checkups helfen, den persönlichen Eisenstatus im Blick zu haben und bei Bedarf rasch mit einer Eisentherapie gegenzusteuern.**

Es ist eine einfache Rechnung: Eine gesunde Frau braucht pro Tag rund 15 Milligramm Eisen. Über die Ernährung werden in der Regel täglich 10-15 Milligramm Eisen aufgenommen. Allerdings verwertet der Körper davon nur etwa 10 %, also maximal 1,5 Milligramm. Durchschnittlich 1,2 Milligramm gehen über ausfallende Haare, Schweiß, Urin, Stuhl und Hautabschilferungen pro Tag verloren. Dieser Bedarf kann also bei ausgewogener Ernährung mit dem aufgenommenen Eisen gedeckt werden.

### Aus der Balance

Bezieht man die monatlichen Regelblutungen in die Rechnung mit ein, verschiebt sich das Verhältnis zwischen Zufuhr und Verlust von Eisen allerdings ins Negative. Denn während einer normalen Monatsblutung verliert eine Frau zwischen 5 und 80 Milliliter Blut. Das entspricht einem Eisenverlust von 2,5 bis 40 Milligramm. Frauen mit starker Regelblutung verlieren sogar mehr als 80 Milliliter Blut pro Zyklus. Das Risiko, dass sich auf Dauer ein [Eisenmangel](#) entwickelt, ist hoch. Besonders betroffen von starken Blutungen sind junge Frauen zu Beginn der Menstruation und Frauen reiferen Alters, bei denen sich die Wechseljahre ankündigen. Negativ auf den Eisenhaushalt wirken sich nicht nur übermäßig starke Blutungen (Hypermenorrhoe) aus. Das Risiko für einen Eisenmangel erhöht sich zudem, wenn:

- die Regelblutung sich verlängert auf mehr als sieben Tage (Menorrhagie) oder
- das Regelintervall sich verkürzt (Polymenorrhö) auf unter 25 Tage Abstand.

### Leere Eisenspeicher, schlechte Lebensqualität

Um seinen Bedarf trotz der zu geringen Eisenzufuhr zu decken, greift der Körper auf seine Eisenreserven zurück. Sind die Eisenspeicher schließlich erschöpft, fehlt dem Körper das nötige Eisen, um seine Funktionen zu erfüllen. Viele Frauen bemerken diese schleichende Entwicklung zunächst nicht. Erst, wenn die Symptome ihre Lebensqualität so sehr beeinflussen, dass sie nicht mehr zu ignorieren sind, erkennen Sie, dass etwas nicht stimmt.

### 15 kg Rindfleisch pro Monat essen

Vermuten die betroffenen Frauen einen Eisenmangel als Grund für Ihre Beschwerden, folgt in der Regel der Versuch, mit eisenhaltiger Nahrung die Speicher wieder aufzufüllen. Auch hierzu eine einfache Rechnung: In 100 g Rindfleisch sind ca. 2 Milligramm Eisen enthalten. Wenn von diesen 2 Milligramm etwa 10 % vom Körper aufgenommen werden, müsste eine Frau pro Monat rund 15 kg Rindfleisch essen, um den Bedarf von 40 mg Eisen zu decken.

### Unterschätztes Risiko, überschätzter Effekt

„Viele Frauen unterschätzen, wie hoch ihr Blutverlust durch die Menstruation tatsächlich ist. Und sie überschätzen häufig die Möglichkeiten der Eisenaufnahme über die Nahrung“, erklärt [Dr. Doris Gapp, Ärztin für Allgemeinmedizin und Spezialistin für Eiseninfusionstherapien bei Woman & Health](#), Privatklinik und Ordinationszentrum für frauenspezifische Medizin in Wien. Frauen mit starken Regelblutungen haben einen hohen Eisenbedarf und ein wesentlich höheres Risiko, einen Eisenmangel zu entwickeln. Leere Eisenspeicher erzeugen nicht nur unangenehme Beschwerden. Für Frauen mit Kinderwunsch stellen sie ein zusätzliches Risiko dar. Daher lohnt es sich, den Eisenstatus kontrollieren zu lassen und gegebenenfalls rechtzeitig eine Eisentherapie zu beginnen.“

### Check dein Eisen

Eine Eisenuntersuchung sollte spätestens dann durchgeführt werden, wenn sich die ersten Symptome bemerkbar machen. Mit einem Bluttest überprüft der Arzt die Eisenspeicher. Wird ein Eisenmangel festgestellt, stehen mehrere Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Im Normalfall wird zunächst versucht, über die Einnahme von oralen Eisenpräparaten – in Form von Tabletten, Kapseln oder Säften – den Eisenhaushalt zu regulieren. Diese Präparate sollten mit Abstand zu einer Mahlzeit eingenommen werden; am besten kombiniert mit Fruchtsaft und Vitamin C, da diese die Eisenaufnahme erhöhen. Patienten, bei denen die orale Eisentherapie keine Früchte trägt, die diese Präparate nicht gut vertragen oder die die regelmäßige Einnahme nicht einhalten können, haben die Möglichkeit, ihre Eisenspeicher mit einer Eiseninfusion wieder aufzufüllen.

### Schnell wieder fit mit einer Eiseninfusion

Bei der [Infusion](#) wird das Eisen-Präparat vom Eisen-Spezialisten in eine Spritze aufgezogen und in eine Flasche oder einen Beutel Kochsalzlösung gespritzt. Um die Infusion verabreichen zu können, wird eine Infusionsnadel in eine Vene eingebracht. Dr. Doris Gapp erklärt: „Die benötigte Dosis wird vom Arzt berechnet und kann mit einer oder wenigen Behandlungen verabreicht werden. Bei Bedarf kann die Eisenmenge auch in unverdünnter Form als Injektion gegeben werden. Eine Behandlung dauert rund 20 Minuten. Der wesentliche Vorteil dieser Therapieform ist, dass auf diesem Weg die gesamte Eisendosis dem Körper unmittelbar und ohne Verluste zur Verfügung steht. In der Regel stellen Patienten bereits kurze Zeit nach einer Eiseninfusion eine deutliche Besserung ihrer Lebensqualität fest.“

### Check dein Eisen regelmäßig

Nach der Therapie sind die Eisenspeicher wieder aufgefüllt und die Beschwerden abgeklungen. Allerdings begleitet die Menstruation das Leben einer Frau rund 35 Jahre lang. Das sind insgesamt rund 500 Monatsblutungen, die dem Körper kontinuierlich Eisen entziehen. Daher empfiehlt es sich besonders für Frauen mit starken Regelblutungen, ihren Eisenstatus in regelmäßigen Intervallen kontrollieren zu lassen und so zu verhindern, dass ein schwerer Eisenmangel entsteht.

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

**Ihr Kontakt:**

ProComm e.U.  
Progressive Communications  
Mag. Gabriela Mair  
Urbangasse 21/1/6  
1170 Wien  
Tel.: +43 (0)1 4085794  
Mobil: +43 (0)676 9083571  
Mail: [g.mair@procomm.biz](mailto:g.mair@procomm.biz)  
[www.procomm.biz](http://www.procomm.biz)