

# Gerädert im Job

## Häufiger Grund: Eisenmangel

Kennen Sie das? Schon am Morgen fühlt man sich schlapp und antriebslos. Den Arbeitstag zu überstehen kostet ungemein viel Kraft. Man fühlt sich müde und erschöpft, kann sich schwer konzentrieren, hat womöglich auch Kopfschmerzen und Schlafstörungen und die Stimmungslage lässt zu wünschen übrig. Häufig liegt das nicht nur an einem durch Stress geprägten Berufsalltag. Der Grund ist vielmehr bei vielen Frauen, und auch Männern, ein mehr oder minder ausgeprägter Eisenmangel. „Eisenmangel ist nichts, womit man sich schicksalhaft abfinden muss. Im Gegenteil. Eisenmangel ist sehr gut behandelbar. Moderne Therapien sorgen dafür, dass die Eisentanks im Körper rasch aufgefüllt werden und so die Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden sich deutlich verbessern“, erklärt [Dr. med. univ. Christian Schubert](#).

## Lebensmotor Eisen

Das wichtige Spurenelement Eisen ist in fast jeder Körperzelle zu finden und spielt eine zentrale Rolle im Energiehaushalt. Der Körper kann Eisen nicht selbst produzieren, verliert aber pro Tag im Durchschnitt 1 bis 2 mg Eisen, das ihm wieder zugeführt werden muss, soll ein Mangel vermieden werden. Da Eisen an so vielen Körperfunktionen maßgeblich beteiligt ist, können die Symptome des Eisenmangels sehr vielfältig sein. Außerdem beginnen die Symptome in der Regel schleichend. Das hat zur Folge, dass Betroffene die Verschlechterung ihres Zustandes zunächst gar nicht wahrnehmen. Viele Menschen leben mit Eisenmangel und wissen nicht, dass sie ihn haben. Ihre Müdigkeit – das häufigste Symptom – schreiben sie den hohen Anforderungen ihres Alltags zu.

## Risikogruppe Frauen

[Eisenmangel](#) ist eine der häufigsten Mangelerscheinungen weltweit. 30 % der Menschen sind davon betroffen – vor allem Frauen. Während einer normalen Monatsblutung verliert eine Frau zwischen 5 ml und 80 ml Blut, was einem Eisenverlust von 2,5 mg bis 40 mg gleichkommt. Das ist der Grund, warum Frauen mehr Eisen als Männer zu sich nehmen müssen, bzw. warum sie auch eher gefährdet sind, einen Eisenmangel zu entwickeln. Studien haben gezeigt, dass vor allem Frauen im gebärfähigen Alter weniger Eisen aufnehmen, als sie eigentlich bräuchten. Speziell berufstätige Frauen leiden an den Folgen des Eisenmangels. Sie sind ohnehin schon hohen Belastungen ausgesetzt und müssen diese, bleibt der Eisenmangel unentdeckt, auch noch mit eingeschränkter körperlicher Belastbarkeit stemmen. Schubert: „Frauen, die sich über längere Zeit erschöpft fühlen, sollten ihren Eisenstatus abklären. Mit einem einfachen Bluttest kann festgestellt werden, ob ein Eisenmangel besteht. Die gute Nachricht ist: Eisenmangel ist sehr gut und schnell therapierbar. Für berufstätige Frauen, die eine schnelle Lösung brauchen, um wieder fit im Job und im Alltag zu sein, bietet sich die intravenöse Eisentherapie an, um die leeren Eisenspeicher wieder aufzufüllen.“ Dabei werden Eisenpräparate direkt als Infusion oder Injektion in eine Vene eingebracht. In der Regel reicht eine intravenöse Behandlung aus, um den Eisengehalt im Körper ausreichend zu steigern. „Die Therapie mit Eisentabletten dauert etwas länger und erfordert etwas mehr Aufmerksamkeit im Alltag“, erklärt Dr. Schubert. Denn die Präparate sollten täglich über mehrere Wochen bis Monate eingenommen werden. Zudem sollten die Tabletten auf nüchternen Magen, das heißt ca. eine Stunde vor einer Mahlzeit, geschluckt werden. Prinzipiell zählt auch eine Ernährungsumstellung zu den möglichen Behandlungsansätzen bei Eisenmangel. Allerdings sind sich Experten darin einig, dass ein ausgeprägter Eisenmangel mit einer Ernährungsumstellung allein nur selten in den Griff zu bekommen ist.

## Ihr Kontakt:

ProComm e.U.  
Progressive Communications  
Mag. Gabriela Mair  
Urbangasse 21/11/11  
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)