**Fachartikel**

**Thema: Schwindel / Eisenmangel**

**Wenn sich alles dreht**

**Schwindel aufgrund von Eisenmangel ist gut therapierbar**

Schwindel ist unangenehm und kann je nach Intensität und Häufigkeit das Leben deutlich beeinträchtigen. Wie Rücken- und Kopfschmerzen gehört Schwindel zu den sehr häufigen Beschwerden. Die Liste der Ursachen ist lang; oft kann der Auslöser nicht eindeutig festgestellt werden. Unterschieden werden verschiedene Arten von Schwindel, z. B. Drehschwindel, Schwankschwindel oder Gleichgewichtsstörungen, die zumeist mit diversen Begleiterscheinungen einhergehen und unterschiedlich lange anhalten.

**Schwindel durch Eisenmangel**

Eine Ursache für Schwindel kann [Eisenmangel](http://www.eisencheck.at/) sein. Rund 600 Millionen Menschen weltweit leiden an einem relevanten Eisenmangel. Damit einher geht in vielen Fällen Schwindel. Die Betroffenen klagen über Benommenheit und Drehschwindel, der fast täglich auftritt und lange anhält. Der Grund: Bei Eisenmangel kommt es zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff. „Eisen ist in fast jeder Körperzelle zu finden. Es spielt eine wichtige Rolle im Energiehaushalt. Wenn dem Körper zu wenig Eisen zugeführt wird, greift er auf seine Reserven zurück, bis diese verbraucht sind. Auch das in den roten Blutkörperchen vorhandene Eisen wird dann herangezogen. Dieses Eisen dient dazu, den eingeatmeten Sauerstoff an die roten Blutkörperchen zu binden und in die Zellen des Organismus zu transportieren. Bei einem Eisenmangel wird daher weniger Sauerstoff transportiert, wodurch auch das Gehirn zu wenig Sauerstoff erhält. Das verursacht Schwindel“, erklärt der [Eisenexperte Dr. Christian Schuberth](http://www.eisencheck.at/eisenzentren/eisenzentrum-wien/dr-christian-schuberth/) vom Eisenzentrum in 1030 Wien. Gerade Frauen klagen oft über Schwindel, da sie sehr häufig von Eisenmangel, in vielen Fällen lange Zeit unbemerkt, betroffen sind.

**Unangenehme Begleiterscheinungen**

Die Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff führt dazu, dass auch die anderen Organe an Leistungskraft einbüßen. Zum vom Eisenmangel verursachten Schwindel kommen dadurch zumeist weitere Symptome, wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche. „Patienten klagen auch oft über Übelkeit, Unwohlsein oder einem permanent flauen Gefühl. Dazu kommt, dass der Schwindel, je länger der Eisenmangel besteht und je weiter er fortschreitet, stärker wird. Mit einem Bluttest kann abgeklärt werden, ob Eisenmangel die Ursache ist“, so Schuberth.

**Schwindel durch Eisenmangel behandeln**

Stellt der Arzt als Ursache für den Schwindel [Eisenmangel](http://www.eisencheck.at/eisenmangel-ursachen/) fest, stehen verschiedene Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Eine eisenreiche Ernährung, etwa grünes Gemüse, rote Früchte, Fleisch und Fisch, ist hilfreich, reicht aber in den meisten Fällen nicht aus, um einen relevanten Eisenmangel zu beheben. Mit Eisentabletten, -kapseln oder -säften wird das Eisen über die Darmschleimhaut aufgenommen und in die Blutbahn gebracht. Da die Eisenmenge, die geschluckt wird, nur zu einem Bruchteil im Darm resorbiert wird, müssen die Präparate in der Regel täglich über mehrere Wochen bis Monate eingenommen werden. [Schuberth](http://www.eisencheck.at/eisenzentren/eisenzentrum-wien/dr-christian-schuberth/): „Eisentabletten erfordern vom Patienten höhere Sorgfalt. Denn sie sollten auf nüchternen Magen, das heißt ca. eine Stunde vor einer Mahlzeit eingenommen und im Idealfall mit Ascorbinsäure oder einem Glas Orangen- oder Zitronensaft kombiniert werden. Zudem verringern bestimmte Lebensmittel, wie etwa Kaffee, die Aufnahme des Eisens.“

**Schnell wirksam: Eiseninfusion**

Bei Patienten, die Eisen nicht über den Verdauungstrakt aufnehmen können, die die orale Medikation schlecht vertragen oder die regelmäßige Einnahme nicht einhalten können, empfiehlt sich die Zufuhr von Eisen über die Vene. Die [intravenöse Eisentherapie](http://www.eisencheck.at/eiseninfusion/) ist die schnellste Art, die leeren Eisenspeicher wieder aufzufüllen. Dr. Schuberth erklärt: „Der wesentliche Vorteil dieser Therapieform ist, dass auf diesem Weg die gesamte Eisendosis dem Körper unmittelbar und ohne Verluste zur Verfügung steht. Eisenpräparate, die als Infusion verabreicht werden, müssen nicht den Magen-Darm-Trakt überwinden. Über die Vene verabreicht, wird das Eisen im Körper sehr rasch zu den Speicherzellen transportiert, von wo aus es im Bedarfsfall für die Blutbildung und andere wichtige, eisenabhängige Körpervorgänge bezogen wird.“

**Eisenzentren bieten Eiseninfusionen**

Eiseninfusionen werden nicht überall angeboten. Neben Krankenhäusern bieten auch [spezialisierte Ärzte](http://www.eisencheck.at/eiseninfusion/), die diese Therapieform in ihren Ordinationen durchführen, diese Möglichkeit an. Für eine Infusionssitzung liegt der Zeitaufwand (inklusive Vorbereitung, Infusionsdauer und Wartezeit nach der Infusion) je nach Präparat und Dosis zwischen 45 und 90 Minuten. Eiseninfusionen dürfen nur von erfahrenen Ärzten und Ärztinnen durchgeführt werden, die sich mit allen Aspekten der Eisenbehandlung auskennen.

Umfassende Informationen zu Eisenmangel: [www.eisencheck.at](file:///C%3A%5CUsers%5Crvoith%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CTemporary%20Internet%20Files%5CContent.Outlook%5CJ8WFS9IP%5Cwww.eisencheck.at)