



■ Eisenmangel-Basis-Check

Der tägliche Bedarf an Eisen beträgt etwa 10–15 mg. Der Bedarf ist jedoch im Wachstum, bei Sportlern (wegen ihres erhöhten Energie- und Sauerstoffbedarfs) sowie in Schwangerschaft und Stillzeit erhöht. Meistens sind hohe Eisenverluste verantwortlich für den Eisenmangel, die durch die Nahrung nicht ausgeglichen werden können.

— Große Eisenverluste entstehen durch:

- Hohen Blutverlust bei Unfällen, Operationen etc.
- Starke Menstruationsblutung
- Chronische Blutungen im Magen-Darm-Trakt (z. B. bei Magengeschwür, Tumore)
- Blutungen von Hämorrhoiden
- Einnahme von bestimmten Medikamenten
- Blutspende
- Alkoholmissbrauch

Ein Eisenmangel kann auch bei ungenügender Eisenzufuhr entstehen. Hier sind besonders Vegetarier als „Risikogruppe“ anzusehen, weil das Eisen aus pflanzlichen Rohstoffen vom Darm sehr viel schlechter aufgenommen wird. Eine ungenügende Zufuhr von Eisen kann auch auf eine Diät oder auf eine insgesamt falsche Ernährung zurückzuführen sein.

— Eisenmangel führt zu

- Blutarmut (Anämie) mit blasser Haut und Schleimhaut
- Kurzatmigkeit
- Ermüdbarkeit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Magen-Darbeschwerden
- Rissigen Mundwinkeln
- Zungenbrennen
- Schluckbeschwerden
- Sodbrennen
- Haarausfall
- brüchigen Fingernägeln

Ein Eisenmangel kann bei Bedarf durch Eisenpräparate angeglichen werden. Diese sollten jedoch nicht auf eigene Faust eingenommen werden, da es zu Überdosierung und damit zu Nebenwirkungen mit Erbrechen, Durchfall, Kreislaufkollaps und Blutungen kommen kann.

Besser ist, Sie lassen vorher durch einen Eisenmangel-Basis-Check überprüfen, ob die Ursache für Ihre Beschwerden ein bestehender Eisenmangel ist.



Als Individuelle Gesundheitsleistung bestehend aus den Tests

- Blutbild, kleines
- Transferrin
- Ferritin

erhalten Sie einen Eisenmangel-Basis-Check für 25,29 €

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für die Beratung/Befundinterpretation und die Blutentnahme.