

# FORSCHUNG medizin

## Eisenmangel



© fizkes / iStock / Thinkstock

**Konzentrationsschwierigkeiten sowie Unruhe können ihren Ursprung im Eisenmangel haben.**

**Eingeschränkte Gedächtnisleistung** – Gibt es in Industrienationen überhaupt noch Eisenmangel? „Eindeutig ja“, ist sich Prof. Dr. Dr. Peter Nielsen, Eisen-Experte aus der Eisenstoffwechselambulanz an der Hamburger Uniklinik sicher. „Menschen in Industrienationen haben häufig eine leichte Form des Mangels. Bei Risikogruppen wie Kindern im Wachstum, menstruierenden Frauen, Schwangeren, Stillenden, Veganern, Blutspendern und älteren Menschen liegt der Anteil sogar bei 30 bis 50 Prozent“, so der Facharzt. Bei heranwachsenden Kindern und Frauen mit monatlicher Blutung ist dies allgemein bekannt.

Weniger allerdings bei Senioren. Neuere Studien an älteren Menschen aus der westlichen Welt bestätigen, dass die Versorgung mit Vitaminen sowie essenziellen Spurenelementen überraschend schlecht ist. Kein Wunder, dass dieses Ergebnis dann auch noch negative Folgen nach sich zieht. Beispielsweise in Hinblick auf die Hirn-

leistung. Fehlt es an ausreichend Eisen, ist die Gedächtnisleistung eingeschränkt. Durch die verminderte Eisenaufnahme wird die Bildung roter Blutkörperchen gestört. Sie spielen beim Sauerstofftransport im Blut eine zentrale Rolle. Kommt es zur verminderten Eisenaufnahme, wird automatisch weniger Sauerstoff zu Organen und auch zum Gehirn transportiert. Mit der Folge, dass es nicht mehr voll leistungsfähig ist und die Konzentration darunter leidet. Gleichzeitig versucht der Körper durch eine erhöhte Herzfrequenz das Blut schneller zu verteilen, um sämtliche Organe ausreichend versorgen zu können. Dies zieht das Gefühl von innerer Unruhe und Nervosität nach sich. In vielen Studien bestätigte sich, dass schon ein leichter Eisenmangel entsprechende Auswirkungen haben kann. Die Palette reicht von Müdigkeit und Antriebslosigkeit über depressive Verstimmungen bis hin zu kognitiven Funktionseinbußen.

In Testverfahren zeigte sich, dass eine Eisensupplementierung bei Studentinnen mit Eisenmangel Leistungen im Hinblick auf Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Lernvermögen deutlich verbessern konnte. Im Bereich der Altersforschung ist eine optimale Versorgung mit essenziellen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen ein wichtiger Faktor für körperliche und geistige Fitness. „Auch bei Kindern mit ADHS kann die Behebung eines Eisenmangels zur Verbesserung des allgemeinen Befindens beitragen, ebenso bei Patienten mit einem Restless Legs Syndrom (Syndrom der unruhigen Beine)“, erklärt Professor Nielsen. Grundsätzlich ist deshalb folgendes empfehlenswert: Wer bei sich selbst oder bei seinem Kind anhaltende Konzentrations- und Lernschwierigkeiten bemerkt, sollte seinen Eisenstatus beim Arzt überprüfen lassen. Auch bei älteren Menschen ist diese Untersuchung sinnvoll. Wird ein Eisenmangel diagnostiziert, kann ein gut bioverfügbares und verträgliches Eisenpräparat aus der Apotheke zum Einsatz kommen. ■

### QUELLE

.....  
Pressekonferenz „Eisenharte Konzentration“,  
04. Juli 2017, Hamburg,  
Veranstalter: UCB pharma/ferro sanol

# BoxaGrippal® Erkältungssaft: Geschüttelt, nicht gerührt.

NEU



- ✓ Sofort spürbarer Effekt
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Ohne Alkohol und ohne Zucker
- ✓ Große neue TV-Kampagne

Behandelt die  
Erkältungssymptome



Bekämpft gleichzeitig  
die Entzündung

**BoxaGrippal® Erkältungssaft. Wirkstoffe:** 200 mg Ibuprofen und 30 mg Pseudoephedrinhydrochlorid/10ml Suspension. **Sonstige Bestandteile:** Glycerol, Xanthangummi, Maltitol, Polysorbat 80, Saccharin-Natrium, Citronensäure-Monohydrat, Natriummethyl- und Natriumpropyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Kirscharoma, Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiet:** Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und erkältungsbedingten Schmerzen (z. B. Hals- und Gliederschmerzen). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Ibuprofen, Pseudoephedrin, Natriummethyl- oder Natriumpropyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) oder einen der sonstigen Bestandteile; Patienten unter 15 Jahren; Schwangerschaft und Stillzeit; Allergien oder Asthma in der Anamnese, ausgelöst durch NSAIDs; bestehende oder wiederholt aufgetretene peptische Ulzera sowie gastrointestinale Blutungen oder Perforationen in der Anamnese durch NSAIDs; zerebrovaskuläre oder andere Blutungen; ungeklärte Störungen der Hämatopoese; Leberinsuffizienz; schwere Niereninsuffizienz; Hyperthyreose; kardiovaskuläre Erkrankungen wie Hypertonie, schwere Herzinsuffizienz, koronare Herzkrankheit und Myokardinfarkt in der Anamnese; Phäochromozytom; Diabetes mellitus; Schlaganfall in der Anamnese oder Risikofaktoren für einen Schlaganfall; Engwinkelglaukom; Prostatahyperplasie; zerebrale Krampfanfälle in der Anamnese; systemischer Lupus erythematoses; gleichzeitige Anwendung von: anderen oral oder nasal angewendeten vasokonstriktorisch wirksamen Arzneimitteln, anderen NSAIDs, Kortikosteroiden, Methotrexat, nichtselektiven MAO-Inhibitoren oder Anwendung von MAO-Inhibitoren innerhalb der letzten zwei Wochen, Lithium, SSRIs, Betablockern, blutverdünnenden Arzneimitteln. Nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker anwenden bei Bluthochdruck und Herzerkrankungen, Diabetes mellitus, Magen-Darm-Erkrankungen, Hyperthyreose. **Nebenwirkungen:** Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Mundtrockenheit, Durst, Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Kopfschmerzen, Nackensteife, Schwindel, Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit, Müdigkeit, Sehstörungen, Geschwüre und Entzündungen im Magen-Darm-Bereich, manchmal mit Blutverlust, der zu Blutarmut (Anämie) führt, Verschlimmerung von Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn, Ösophagitis, erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut, Ohrgeräusche, Verschlechterung infektiöser Entzündungen, Fieber, Änderungen der Blutgerinnung, Störungen der Blutbildung, Haarausfall, Hautausschläge, allergische Reaktionen bis zum anaphylaktischen Schock, schwere Hauterkrankungen, Asthmaanfall bzw. Verschlechterung von Asthma, Nervosität, Angstzustände, Depression, Unruhe, Zittern, Halluzinationen, Verhaltensstörungen, Anfälle, Benommenheit, Desorientiertheit, Bluthochdruck, unregelmäßiger und beschleunigter Herzschlag, Herzklopfen, Herzinfarkt, Ödeme, Schlaganfall, Hepatitis, Pankreatitis, Nierenprobleme, Schwierigkeiten beim Wasserlassen. Die Einnahme ist sofort abzubrechen und ein Arzt aufzusuchen, wenn Anzeichen von Magen-Darm-Blutungen oder Anzeichen einer schweren allergischen Reaktion auftreten. **Warnhinweise:** Enthält Maltitol, Natriummethyl- und Natriumpropyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.). **Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main** . Stand: Juni 2017 (SADE.BISO13.17.04.1061) SADE.BISO13.17.09.2692 H1/17