

# Check-up Eisenmangel



Ein Service von

# ferro sanol®

# Eisenmangel hat viele Gesichter

Fühlen Sie sich öfter mal müde und antriebslos? Sind Sie besonders anfällig für Infekte? Sind Ihre Nägel häufiger rissig und die Haare spröde? Fühlen Sie sich oftmals in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt – geistig wie körperlich? Eine mögliche Ursache dafür wird oft nicht erkannt: **Eisenmangel**.

Der Eisenmangel ist die häufigste Mangelkrankung weltweit. Auch in Deutschland ist Eisenmangel weit verbreitet.

Ein Eisenmangel macht sich meistens mit folgenden Symptomen bemerkbar:

- **Müdigkeit und Abgeschlagenheit**
- **Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche**
- **Körperliche Leistungseinbußen/Kurzatmigkeit**
- **Blässe**
- **Haarausfall**
- **Brüchige Nägel/eingerissene Mundwinkel**
- **Infektanfälligkeit**
- **Depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit**

Dabei kann schon eine leichte Eisenspeicherentleerung negative Effekte auf verschiedene Konditionsfunktionen haben. Die richtige Blutarmut („Anämie“) zeigt sich oftmals erst nachgelagert an Haut und Haaren.<sup>2</sup>

# Wann und bei wem besteht Eisenmangel-Risiko?

Grundsätzlich entsteht ein Eisenmangel durch

- **einen überdurchschnittlichen Eisenverlust,**
- **eine verminderte Eisenzufuhr oder**
- **einen erhöhten Eisenbedarf.**

Eisenmangel geht des Öfteren auch mit einem **Restless-Legs-Syndrom (RLS)** einher.<sup>2</sup>

## Personengruppen mit erhöhtem Eisenmangel-Risiko<sup>2</sup>

### Durch überdurchschnittlichen Eisenverlust

- Frauen mit starker Regelblutung
- Blutspender
- Personen mit offenen und versteckten Blutverlusten, z.B. Hämorrhoiden oder Magen-/Darmblutungen
- Patienten mit erhöhter Blutungsneigung, z.B. unter Acetylsalicylsäure (ASS) oder Rheumamedikamenten
- Personen mit größerem operativen Blutverlust

### Durch verminderte Eisenzufuhr

- Personen mit unausgewogener Ernährung insbesondere in Jugend und Alter
- Vegetarier und Veganer
- Personen mit gestörter Eisenaufnahme durch Krankheiten oder Medikamente (z.B. Säureblocker)

### Durch erhöhten Eisenbedarf

- Kinder und Jugendliche in Wachstumsphasen
- Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit
- Ausdauer- und Leistungssportler



\* Gemeinsamer Bundesausschuss. [www.g-ba.de/downloads/83-691-507/AM-RL-I-OTC-2018-11-09.pdf](http://www.g-ba.de/downloads/83-691-507/AM-RL-I-OTC-2018-11-09.pdf) [04.02.2020]

1. Fachinformation ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Stand: August 2018.

2. Nielsen P. Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie. 2. neubearb. Aufl. – Bremen: UNIMED, 2016.

3. Heinrich HC. Schweiz Apotheker Zeitung 1986; 124: 1231-56

4. DGHO Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e.V. Eisenmangel und Eisenmangelanämie. Stand: 12-2018. [www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@guideline/html/index.html](http://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@guideline/html/index.html) [04.02.2020]

# Eisen macht Körper und Geist leistungsfähig

Eisen übernimmt in unserem Körper **vielfältige Funktionen**: So ist es wichtigster Bestandteil des Blutfarbstoffes („Hämoglobin=Hb“) in den roten Blutkörperchen. Hierüber versorgt Eisen den Körper mit Sauerstoff. Außerdem ist Eisen am Aufbau der Muskeln, an der Gehirnentwicklung sowie an der Immun-Abwehr beteiligt. Als Bestandteil von zahlreichen Enzymen ist Eisen der „Schlüssel“ für einen leistungsfähigen Körper.

Der menschliche Körper verliert natürlicherweise durch die Abschilferung von Zellen, vor allem im Darmbereich, etwa 1 mg Eisen am Tag. Geht Frauen über ihre Monatsblutung noch zusätzliches Eisen verloren, steigt der tägliche Verlust auf etwa 1,5 mg. Damit der **Eisenhaushalt im Gleichgewicht** bleibt, muss genau diese Menge dem Körper wieder zugeführt werden.

Wichtig dabei zu wissen: Unser Körper nimmt nur etwa 10 % des mit der Nahrung angebotenen Eisens auf. Dabei gibt es Unterschiede in der **Eisenverwertbarkeit** von Lebensmitteln. Daher kann eine unausgewogene Ernährung zu einem Eisenmangel führen.

Wächst das **Eisendefizit**, fühlen wir uns zunehmend unwohl. Oftmals jedoch ohne dies rechtzeitig einem Eisenmangel zuordnen zu können. Denn erst, wenn das Speichereisen aufgebraucht ist, gerät die Blutbildung ins Stocken und es kommt zur Blutarmut (Anämie).<sup>2</sup>

# Eisenmangel zeitig erkennen & therapieren

Bei einem Eisenmangel oder gar einer Eisenmangelanämie reicht eine noch so eisenreiche Kost normalerweise nicht aus, um den Mangel nachhaltig zu beheben. Dies gelingt nur mit einer medikamentösen Eisentherapie. Dabei unterscheiden sich die Eisenpräparate zur Einnahme – je nach Zubereitung – auch in der Eisenverwertbarkeit (der sog. **Bioverfügbarkeit**) und in der **Magenverträglichkeit**.<sup>2,4</sup> Lesen Sie umseitig, wie die besondere Eisen-Galenik von ferro sanol<sup>®</sup> beides miteinander vereint.

## Wichtig: Hb- und Ferritin-Wert messen lassen!

Ein verlässliches Frühwarnsystem bietet das Serum-Ferritin. Es zeigt den **Füllungsgrad der Eisenspeicher** an. So hält der Körper bei Eisenmangel zunächst die Hämoglobin-Bildung noch aufrecht, indem er auf seine Eisenspeicher zurückgreift. Erst wenn diese aufgebraucht sind, gerät die Blutbildung ins Stocken und es kommt zur Blutarmut (Anämie).

Erniedrigte Hb-Werte im Blutbild zeigen somit erst spät eine schon länger andauernde Unterversorgung an. Dabei kann ein Speichereisenmangel schon die Leistungsfähigkeit des Körpers beeinträchtigen.

Bei Verdacht auf einen Eisenmangel und zur Kontrolle der Eisenmangeltherapie wird deshalb eine Ferritin-Bestimmung empfohlen.<sup>2,4</sup>

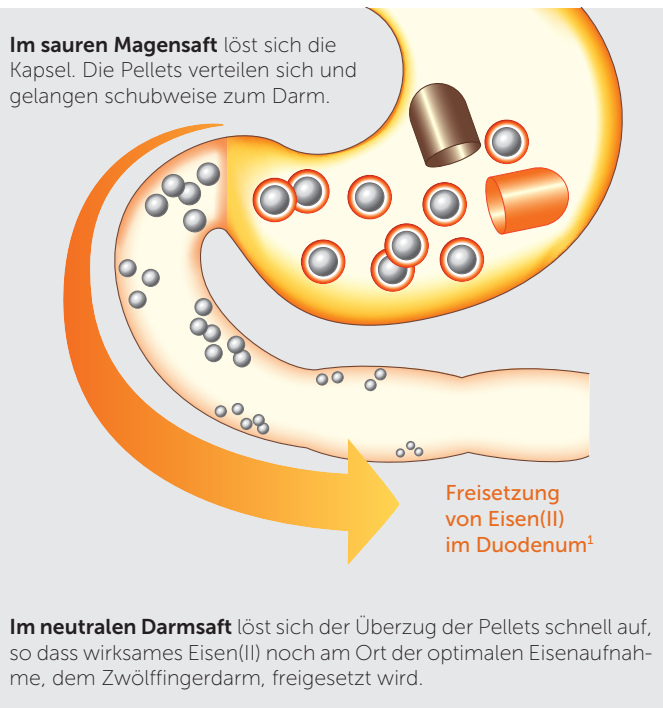
Mehr Informationen – auch zur Ernährung

[www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de)

# Mit besonderer Eisen-Galenik

# ferro sanol® Service-Angebote

Die **magensaftresistente Pelletierung** des ferro sanol® Eisens minimiert Magenreizungen und optimiert die Eisenaufnahme. In einer Kapsel ist das Eisen(II) in Form vieler kleiner Pellets mit magensaftresistentem Überzug verpackt. Entsprechend gering ist die Möglichkeit für einen Schleimhautkontakt mit freien Eisen-Ionen.<sup>1-3</sup>



## Patienteninformationen

- Alle Check-ups auch zum Download: [www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de)



## [www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de)

- Website mit allem Wichtigen rund um das Thema Eisenmangel



## ferro sanol® Eisenrechner-App

- Die richtige Kombination von Nahrungseisen/Mahlzeiten zusammenstellen

iPhone



Android



ferro sanol® duodenal mite 50 mg magensaftresistente Hartkapseln / ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln / ferro sanol® 40 mg Dragées / ferro sanol® 30 mg/ml Tropfen. Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. ferro sanol® comp 30 mg/0,5 mg/2,5 µg Hartkapseln. Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub>. ferro sanol® gyn 80 mg/1 mg Hartkapseln. Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure. Anwendungsgebiete: ferro sanol® duodenal mite / duodenal: Erw. u. Kinder ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht) mit Eisenmangel, insbesondere Eisenmangelanämie, während der Schwangerschaft u. Stillzeit; im Kindesalter; bei eisenarmer Diät, nach akuten u. chronischen Blutverlusten. ferro sanol® Dragées: Eisenmangel, Eisenmangelanämie bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht). ferro sanol® Tropfen: Eisenmangel, Eisenmangelanämie bei Erw.,

Säuglingen u. Kleinkindern (über 2 kg Körpergewicht), Kinder u. Jugendl. ferro sanol® comp: Eisenmangelzustände, Eisenmangelanämien u. zur gleichzeitigen Verhütung eines Mangels an Vitamin B<sub>12</sub> u. Folsäure bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht). ferro sanol® gyn: Kombiniertes Eisen- u. Folsäure-Mangel bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht), insb. während Schwangerschaft u. Stillzeit sowie bei Fehl- u. Mangelernährung. Warnhinweise: ferro sanol® Tropfen enthalten Sorbitol u. geringe Mengen an Ethanol (Alkohol; weniger als 100 mg pro Dosis). ferro sanol® Dragées enthalten Lactose-Monohydrat, Sucrose u. Glucose. ferro sanol® comp/gyn enthalten Lactose-Monohydrat. Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Stand: August 2018, November 2018 (ferro sanol® duodenal mite), August 2019 (ferro sanol® Tropfen). UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. [www.ucb.de](http://www.ucb.de)

# Mit Eisen fit im Leben

Eisenmonopräparate zur bedarfsgerechten Therapie  
von Eisenmangel (rezeptierbar bei Eisenmangelanämie\*)



1 ml Lösung = 30 mg Fe<sup>2+</sup>



1 Dragée = 40 mg Fe<sup>2+</sup>



1 Hartkapsel = 100 mg Fe<sup>2+</sup>



1 Hartkapsel = 50 mg Fe<sup>2+</sup>

Eisenkombinationspräparate, abgestimmt auf eine  
gleichzeitige Unterversorgung an Folsäure und  
Vitamin B<sub>12</sub>



1 Hartkapsel = 30 mg Fe<sup>2+</sup>  
+ 0,5 mg Folsäure  
+ 2,5 µg Vitamin B<sub>12</sub>



1 Hartkapsel = 80 mg Fe<sup>2+</sup>  
+ 1 mg Folsäure

# ferro sanol®